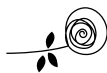


Во время родов я вспоминала отрывки из книги: что роды как танец, что это счастье — дать кому-то жизнь... Как будто проверяя, что в ней написано. И что меня особенно удивило — как это повлияло на ход событий: я чувствовала и трогала головку ребенка, но мне никак не удавалось ее родить. Акушерка молчала, не давая никаких советов. И я понимала, что мне нужно сейчас родить. Родить своего ребенка. Родить, если можно так выразиться, — красиво, с минимальными последствиями и прочувствовать этот момент, прожить...

И вот, в ванне, в том металлическом кружочке, который отвечает за спуск-набор воды я видела свое счастливое лицо, женщины, которая дает жизнь...

Кунафина И. Р.
Отзыв на книгу Михаила Фомина
«Рождение нового человека»^{*}



Эта книга — проводник в иной мир — в мир свободного человека — от зачатия, затем свободного рождения и далее по жизни.

Ирина Стащишина

^{*} «Рождение Нового Человека» — название второго издания книги. — *Прим. ред.*



Книга М. Фомина «Рождение Нового Человека» стала для меня Преображением и проводником для благополучного рождения в домашних родах моего второго сына. Если Вы попросите меня перечислить те практики, которыми я пользовалась в подготовке к естественным родам и в самих родах, — я вряд ли смогу Вам дать более трёх, в то время, как в книге их дано более пятнадцати.

С глубокой благодарностью за погружение в сакральные знания о зарождении новой Жизни, восхищением даром и просветительской деятельностью, помощью в домашних родах, с пожеланиями добра, радости, реализации Вашего потенциала и во имя Чуда рождения в мире,

Светлана Демьянова-Пономаренко,
осознанная мама двоих детей, организатор
Первого международного онлайн-фестиваля
по естественным родам «Чудо в Сердце» ProEstRo.com,
организатор Первого онлайн курса-погружения
«СЕМЬЯ: как правильно зачать здорового ребенка»

Низкий поклон за ваш труд! Книга читается на одном дыхании, при этом достаточно информативна. Написано емко, кратко и по сути. С радостью просвещаю вашей книгой своих близких, спасибо вам большое!

Аленушка



Для меня Михаил Фомин является мощнейшей фигурой, популяризирующей и растолковывающей способность женщины к естественным родам без каких-либо вмешательств. Меня очень легко можно увести на неверные тропинки интерпретаций действительности, но, благодаря лекциям и книгам Михаила, я всегда имею эталон, основу, «землю под ногами», на которую в моменты сомнений я смело опираюсь и прихожу «в контакт» с естественностью. Мне очень важен его посыл о вере в женщину, в природу, о свободе выбора и о естественности процесса родов. Низкий ему поклон за Книгу и за всю его колоссальную работу!

Ольга Вишкина, Харьков, Украина,
35 лет, мама троих домашних детей.

Я была на семинаре «Искусство духовного акушерства» и слушала вебинар по Новой семейной психологии. Михаил дает слушающим не просто полезную информацию, ценные знания и неповторимый поток мысли, он помогает привнести в картину мира участников недостающие пазлы, что уже влияет на судьбу, меняет жизнь к лучшему. Возможно, Михаил не универсален (и у моего мужа-психолога та же особенность) — он требует от слушающих определенного уровня восприятия, усилия мысли, сотрудничества. Но, на мой взгляд, это огромный плюс.

Я прохожу обучение по системе Birthlight и выбрала книгу Михаила «Рождение нового человека» для рецензии. Хочу познакомить британских преподавателей с философией Михаила, уверена, им тоже будет интересно!

Анна Матвеева-Гендриксон



Очень чувствуется внимательное и трепетное отношение автора к женщине, готовящейся стать матерью. После прочтения приходит понимание, насколько важны беременность и роды для психического и физического здоровья человека, семьи и общества, в котором мы живём. Огромное спасибо!

Оксана Мешкело



Я была на июньском семинаре, который проходил в Питере, слушала вебинары и читала книгу. Началось всё это на 4-м месяце моей первой беременности, и я имела возможность, не откладывая, применить полученную информацию на практике. В результате беременность была прекрасной, а восстановление после родов — быстрым. Можно не соглашаться с отдельными идеями, можно не принимать манеру изложения, можно вообще не понимать, что делает мужчина в «женской» сфере, но нельзя не признать, что Михаил действительно сдвигает точку зрения и вдохновляет на то, чтобы изменить отношение к себе, своему телу, к жизни в целом, помогает родиться заново. Так, в процессе беременности у меня волшебным образом улучшились отношения с матерью — я её просто поняла, с мужем — наш союз окончательно обрёл смысл, со всеми окружающими — пришли уверенность в себе и ощущение «взрослости» (к 30-то годам). А самое главное — пришло ощущение вечной жизни, постоянно обновляемой, и готовность меняться и принимать себя новым человеком — роскошь, которую я не могла себе позволить много лет. Что тут скажешь? Спасибо Михаилу, без которого мой опыт был бы другим!

Анна Субботина

Расскажу наглядную историю, чтобы было понятно, что дало мне общение с Михаилом: в марте этого года я родила сыночка, к сожалению, путём экстренного КС из-за размеров и крепости костей головки у малыша, НО!!! я пережила все схватки как будто праздник, я вошла в поток, о котором рассказывает Михаил, у меня отлично прошло открытие, и вообще благодаря его семинарам и вебинарам я понимала как себя нужно вести и для чего, ни на одних курсах об этом не говорят! Когда лежала после операции, девочки рядом со мной, оказавшиеся в такой же ситуации, с ужасом рассказывали, что они пережили, я же была готова хоть сейчас все повторить.

Елена Капельницкая



Первое издание изрядно меня вдохновило, я это помню по прошествии более чем 10 лет. Сейчас, после того как дети стали сами по себе управляться почти во всём, почитать бы что-нибудь про рождение себя новой и самостоятельной...

Мария Стражникова

Михаил Фомин



ПРАЙМ
Υ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 618.2
ББК 517.16
Ф76

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Фомин, Михаил Владимирович.

Ф76 Ваш малыш. Библия счастливого рождения. Книга о Семье, Любви, Здоровье и Ответственности. / Михаил Фомин. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 283, [1] с. — (Мамина главная книга).

ISBN 978-5-17-093444-7

Михаил Фомин — семейный врач и духовный акушер с многолетним опытом работы, отец шестерых детей — в новом, измененном и дополненном издании своей книги рассказывает о самых важных шагах родителей на пути к рождению ребенка — рождению Нового Человека, Новой Семьи.

Все самое важное: от подготовки к зачатию до появления на свет, первый год жизни малыша и его родителей, тайны гармоничной беременности и счастливых родов, секреты здоровья ребенка и послеродового восстановления женщины, основы разумных отношений в увеличившейся семье — все это в новой мудрой книге, написанной с юмором и искренним пожеланием любви и здоровья всем детям и их родителям.

12+

Научно-популярное издание

Михаил Фомин

**ВАШ МАЛЫШ. БИБЛИЯ СЧАСТЛИВОГО РОЖДЕНИЯ.
Книга о Семье, Любви, Здоровье и Ответственности**

Подписано в печать 15.08.2015. Формат 84×108/32. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 15,12. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ


ISBN 978-5-17-093444-7

© Фомин М., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016



Оглавление

Предисловие	15
-----------------------	----

Глава первая Зарождение жизни

Зачатие.	26
Процессы и взаимодействия, сопровождающие	
зачатие.	27
Влечение	27
Состояние будущих родителей перед зачатием	
и его значение для дальнейшего развития плода .	32
Будущей матери.	33
Впустите в себя жизнь	33
1. Оценки. Осмысление.	34
2. Чужая жизнь	35
3. Прошлая жизнь	37
Будущему отцу.	38
Агрессия.	38
Формирование тела.	41
Внутриутробное развитие	43
Этап первый. (Коротко)	43
Этап второй	45



О подготовке к естественным родам	48
Общение с плодом — «воспитание до рождения» — мифы и реальные возможности . . .	50
Основные принципы общения с плодом.	52
Примечания и дополнения к первой главе	54

Глава вторая Беременность. Подготовка к родам

Стратегия подготовки к естественным родам	62
Подготовка к родам	64
Биологическая подготовка	64
Психофизиологическая подготовка	68
Этапы подготовки	69
Первый этап	72
Второй этап.	76
«Ода Бане»	77
Движение	85
Звукообразование.	86
Третий этап	88
Подготовка других участников	91
Самостоятельная подготовка	93
Упражнения.	95
Общение с окружающей средой	95
Общение с внутриутробным младенцем, или Непосредственный психический контакт с будущим ребёнком	96



«Прогулки для ребёнка»	98
«Прокачка костей»	101
Примечания и дополнения ко второй главе	102

Глава третья Таинство рождения

Начало	114
Взгляд на роды с различных позиций и точек зрения	116
Процессы и взаимодействия, сопровождающие процесс родов	123
Трансформационные процессы, происходящие во время родов	132
Участники родов и их функциональное назначение	134
Первый участник. Рожаящая женщина. Её роль, поведение, объекты взаимодействия	135
Роль	135
Поведение	137
Объекты взаимодействий	138
Помощники, их количество и необходимые внутренние качества	140
Второй участник — мужчина, будущий отец ребёнка	141
Примечания и дополнения к третьей главе	145



Глава четвёртая После родов

Иммунитет и жизненный потенциал	154
Первые дни	154
Концепция изначального здоровья.	155
Непосредственные действия во время родов и сразу после них, направленные на реабилитацию младенца и матери и создания благоприятных условий для дальнейшего сохранения изначального здоровья.	158
Первые дни	167
Первые месяцы	169
О развивающих упражнениях	171
О развитии	174
Примечания и дополнения к четвёртой главе	180

Глава пятая Первый год жизни

Первый год жизни ребенка	188
Воспитание	188
Понятие воспитательного процесса.	189
О питании	193
Миф первый	195



Миф второй.	196
Миф третий.	198
Сроки кормления	200
Двигательная активность	202
Женщина. Первый год после родов.	207
Этапы послеродовой адаптации	207
Послеродовая реабилитация женщины	207
Специфические состояния женщины после рождения ребёнка	208
Создание новой физической формы	213
Энергетика, психология и физиология матери первого года материнства	214
Изменения организма женщины, связанные с рождением ребёнка	216
Меры и действия, направленные на скорейшую и наиболее полную реабилитацию	217
Упражнение первое	223
Упражнение второе	224
Упражнение третье	224
Примечания и дополнения к пятой главе	225

Упражнения

1. Внутренний танец	240
2. Самонаблюдение. (Сосредоточение на внутренних ощущениях)	241
3. Насыщение.	243

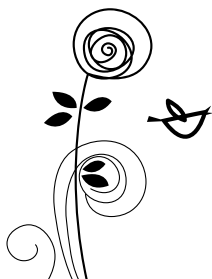


Оглавление

4. Концентрация	245
5. Рассредоточение	249
6. Путешествие сознания	250
7. «Дыхание маткой»	252
P. S.	254

Приложение

Сакральные основы практики	264
Ребёнок кричит.	269
Человек — существо семейное	280



Предисловие

Вы держите в руках книгу, которая содержит в себе массу непроверенных данных. Дальнейшее её чтение, а так же использование полученной информации и рекомендаций, остаётся на вашей совести и ответственности.

Автор не ставит своей целью формирование или изменения общественного мнения. Также ему чуждо стремление призывать своих читателей к чему-либо, агитировать «за» или «против». Любые утверждения автора не являются категорическими и не претендуют на научную обоснованность. Все знания автора получены путём личной практики. О том, что автор понимает под ПРАКТИКОЙ, смотрите в приложениях, статья «Сакральные основы практики».

Все выводы являются самостоятельно оформившимся знанием, родившимся в сознании автора в результате перехода количества накопленных им безоценочных наблюдений, в новое качество.

О чём же эта книга?

В конце 80-х — начале 90-х годов XX века в СССР зародилось и стало набирать силу новое социальное явление, сутью которого была, как ни странно, **ответственность**.

В стране победившего социализма, население которой было обеспечено замечательным и бесплатным медицинским обслуживанием, стали появляться люди, которые не хотели перекладывать ответственность за собственное здоровье на чьи-то плечи. Возникли сообщества, следовавшие системе оздоровления П. К. Ива-