



ШИВОН МИЛЛЕР

ОСОЗНАННЫЕ РОДЫ

техники глубокого
расслабления
для спокойных
и уверенных родов



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Предисловие

Я так рада, что у нас в России выходит еще одна книга по теме «гипнороды». И сейчас наши женщины имеют возможность познакомиться с опытом западной коллеги. Я, как российский представитель методики гипнородов, могу рекомендовать эту книгу и приглашаю всех мам посмотреть на положительный опыт родов женщин из других стран.

Автор книги пишет, что сегодня метод гипнородов никак не связан с гипнозом, и правильнее было бы называть его психологией родового процесса.

Я же хочу рассказать вам немного предыстории, как зарождался метод. С чего все началось?

Существуют упоминания о 5 родах под гипнозом во Франции, датированные 1833 годом.

В 1925 году наш российский коллега Константин Платонов описал абсолютно безболезненные роды с применением гипноза. Почти пару десятилетий спустя лондонский врач Грентли Дик-Рид в 1942 году презентовал свою книгу «Роды без страха», в которой рассказывает о практике гипноза для рожениц. Немного позже на территории бывшего СССР Илья Захарович Вельвовский разработал целый метод психопрофилактической подготовки к родам, которая включала элементы гипноза.

В практике метод Вельвовского и его учеников давал высокий обезболивающий эффект. Интересно, что в 1951 году французский акушер Фернан Ламаз побывал в СССР, где изучил психотехники, разработанные Платоновым и Вельвовским. По возвращении во Францию Ламаз внедрил советскую «психопрофилактику родов» и в адаптированном под местные условия виде начал практиковать и популяризировать во Франции эту систему дородовой подготовки пар, в которой основной акцент был на методах релаксации.

Новый виток волны интереса к техникам глубокой релаксации в родах появился в 1990 году, когда мой учитель — Мэри Монган — создала этот термин, «гипнороды», и сейчас уже более чем в 100 странах работают ее ученицы. Британская акушерка Кэтрин Грейвс (у которой училась автор данной книги) также участвовала в этом движении и очень поспособствовала интеграции этого метода в практику английских госпиталей. А сейчас у нас есть возможность читать книгу автора и популярного youtube-блогера, мамы троих детей.

Это важно, чтобы мы ценили все то, что каждый эксперт привносит в развитие метода. Таким образом, мы получаем целостный интегративный подход и меняем опыт рождения для наших детей к лучшему.

Думаю, что всех женщин мира объединяет стремление рожать детей в любви и спокойствии, и в конечном счете не так важно какой мы национальности, цвета кожи и к какой культуре принадлежим. Наши женские органы одинаковы, наши психологические и эмоциональные потребности одинаковы.

В книге вы найдете много полезных практических советов, которые легко применить. Но есть некоторые рекомендации, которые соответствуют реалиям родов за границей. Например, в России практически отсутствует система родильных центров (это место, где роды принимают только акушерки, без врача), мы не используем газ для обезболивания родов. Домашние роды — тоже очень непростая тема

для России. Эти и другие нюансы, я буду комментировать по ходу книги.

Однако очень важным будет сказать, что я горжусь тем, как улучшается система родовспоможения в России. С каждым годом все больше роддомов получает статус «доброжелательны по отношению к ребенку». Наши коллеги держат руку на пульсе, и я точно знаю, что при написании современных протоколов в родовспоможении опираются на исследования с высокой степенью доказательности. У нас есть думающие, по-настоящему уважающие потребности матерей и детей, специалисты. Например, соавторы моей книги, врачи — акушеры-гинекологи, заведующие роддомами с огромным опытом практики, — это Есипова Лариса Николаевна и Вученович Юлия Дмитриевна.

Мой собственный опыт родов в России был поистине замечательным, спокойным и радостным, это были первые российские гипнороды. Уже после я тоже видела много вдохновляющих гипнородов в нашей стране, включая рождение близнецов, рождение в воду, естественные тазовые роды (что является большой редкостью для многих западных стран).

Настройтесь на волну любви, откройтесь новому опыту и читайте книгу с вдохновением. Пусть она изменит ваше восприятие и покажет вам новые горизонты

*Анастасия Иванова, @gipnorody.ru,
профессиональный психолог
с опытом практики более 20 лет,
привезла метод гипнородов в Россию.*



Оглавление

Обо мне	11
Вступление. Что такое гипнороды и как этот подход может помочь вам	17
Глава 1. ВСЕ ПО НАУКЕ	26
Глава 2. ИНСТРУМЕНТАРИЙ	53
Глава 3. ПОГОВОРИМ О ЧУВСТВАХ	86
Глава 4. ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ РОДОВ	100
Глава 5. МОЯ МАТКА – МОИ ПРАВИЛА!	121
Глава 6. БУДЬТЕ РАЦИОНАЛЬНЫ	130
Глава 7. ХРАНИТЕЛЬ ПЕЩЕРЫ: РОЛЬ ПАРТНЕРА ПО РОДАМ	147
Глава 8. ПРОСТО, КАК 1-2-3	160
Глава 9. ПОТОРОПИТЬСЯ, МАЛЫШ!	187
Глава 10. БУДЬТЕ НЕЖНЫ: ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЕСТЕСТВЕННОГО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ	218
Глава 11. ТОТ САМЫЙ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ (ИЛИ НОЧЬ)	235
Глава 12. ВСЕГДА ЕСТЬ ПЛАН Б	266

Шивон Миллер

Предпочтения при родах (пример)	273
[Пустой бланк списка «Предпочтения при родах»]	280
Глава 13. СОБИРАЕМ ИДЕАЛЬНУЮ СУМКУ ДЛЯ РОДОВ	287
Заключение. Вы сделали это!	294
Сценарии управляемых релаксаций	299
Ресурсы	312
Список источников	314
Алфавитный указатель	

Эту книгу я посвящаю Ойсину, Арло и Айлби Фокс.
Спасибо вам, что выбрали меня на роль вашей мамы.
Исполнять ее для вас — величайшая честь.

Обо мне

Привет! Меня зовут Шивон, и я не только автор этой книги, но и преподаватель практики гипнородов, основатель компании Positive Birth¹ и, что самое главное, мама троих неугомонных мальчишек. Моя миссия — сделать практику гипнородов доступной для всех. Надеюсь, что эта книга позволит мне дотянуться до женщин по всему миру, чтобы помочь им сделать процесс родов приятнее и легче.

Прежде чем мы начнем, я бы хотела немного рассказать о своем личном опыте и о том, как я стала ярой сторонницей гипнородов.

Мой первый сын родился, когда мне был всего 21 год, — и хотя я посещала бесплатные дородовые занятия в местной больнице, о многих аспектах родов я все же была не осведомлена. Я хотела, чтобы они прошли естественным путем, и научилась для этого некоторым полезным дыхательным техникам. Когда мне предложили стимуляцию родовой деятельности на сроке 40 недель и 8 дней, я наивно решила, что это отличный способ встретиться со своим ребенком чуть раньше, эффективно ускорив процесс ожидания без каких-либо негативных последствий. Я очень мало знала о рисках, связанных со стимуляцией, и понятия не имела, что могу от нее отказаться.

¹ «Позитивное рождение» (пер. с англ.).



*Вместо быстрых и простых родов
я получила стимуляцию, продлившуюся два дня
и включавшую почти все формы обезболивания
и вмешательства, которые были упомянуты
на дородовых занятиях.*

В период стимуляции я все время находилась в ярко освещенной больничной палате с включенным телевизором в углу, по которому в какой-то момент начали показывать шоу о неудачном опыте пластической хирургии. Мне посоветовали отказаться от пищи на случай, если понадобится кесарево сечение, и после двух дней без еды и сна мне ожидаемо понадобилась помощь. Рано утром меня отвезли в больницу для экстренного кесарева сечения — у моего ребенка были признаки дистресса¹, а я была совершенно измотана. Но после того как мне сделали эпидуральную анестезию, врач использовал щипцы, чтобы повернуть голову моего ребенка, и тогда я смогла самостоятельно его вытолкнуть. Когда сына наконец положили мне на грудь, я испытала невероятное облегчение. Я помню, как он поднял свою маленькую головку и посмотрел мне прямо в глаза, а я подумала: «Поразительно, неужели новорожденные на такое способны! Это невероятно!». Я никогда не забуду этот момент. Этот опыт не травмировал меня, но сам процесс рождения напугал достаточно сильно, и его нельзя было назвать позитивным или вдохновляющим. Месяцы, последовавшие за рождением моего первого сына, я прожила в ощутимой тревоге, размышляя о том, насколько благополучно он будет расти и развиваться. Теперь я понимаю, что причина тех

¹ Дистресс плода — редкое осложнение родов, чаще всего возникающее из-за того, что плод испытывает нехватку кислорода.

переживаний крылась в стрессе, испытанном во время родов. В то время я мало знала о том, как должны проходить роды, и единственным источником информации для меня были телевизионные программы. Взяв эти знания за ориентир, я могу сказать, что мой опыт был не особенно успешным.

Перенесемся на семь лет вперед. Тогда все прошло гораздо лучше! Я была беременна вторым ребенком, и, готовясь к родам, увидела и прочитала достаточно, чтобы удостовериться: этот опыт может другим — позитивным, волшебным, таким, которым можно и нужно дорожить. Я записалась на курс гипнородов — и это, без преувеличения, изменило мою жизнь. Я не только перестала волноваться из-за предстоящего рождения ребенка, но и, что немаловажно, смогла должным образом переварить и забыть то, что произошло во время моих первых родов. Благодаря новообретенным знаниям я смогла понять, почему многие вещи сложились именно так, как сложились, и, как следствие, почувствовала уверенность в том, что это не повторится. Я смогла избавиться от всех своих страхов.

Мой партнер, который поначалу скептически относился к посещению занятий по гипнородам, после первого сеанса согласился с адекватностью этой практики, а после второго занятия и вовсе стал ее адептом; на занятиях все объяснялось максимально логично и научно. В этом подходе явно был здравый смысл. Я бы даже сказала, что не согласиться с ним практически невозможно; для понимания практики не нужно придерживаться какой-либо определенной концепции или быть человеком особого склада ума.

Гипнороды подходят для всех, кто готовится произвести на свет ребенка, — независимо от того, как именно вы собираетесь это сделать. Все очень просто.

После курса я планировала домашние роды — полную противоположность тому, что я прошла во время первой беременности. К тому

же я продолжала практиковать все освоенные техники релаксации. Помню, как подумала, что даже если роды пройдут не так, как я надеялась, я все равно получу огромную пользу от пройденного курса — ведь благодаря ему я чувствовала себя очень спокойной, позитивной и счастливой в течение всей беременности. Это было чудесное время.

Спонтанные роды начались на сроке 39 недель и 6 дней. Они длились всего 2 часа 20 минут — процесс был быстрым и интенсивным. В тот момент, когда я родила на нашем диване, усеянном мерцающими огнями рождественской гирлянды, я была счастлива как никогда в жизни. Я чувствовала наивысшее наслаждение, полную эйфорию — я была непобедимой суперженщиной! И это чувство оставалось со мной на протяжении многих недель после родов. Этот опыт действительно изменил мою жизнь — не только сам процесс родов, но и глубокое влияние, которое положительный настрой оказал на послеродовой период. Я чувствовала себя уверенной, счастливой и расслабленной и была способна всецело наслаждаться моим прекрасным малышом.

Вдохновленная этим невероятным опытом и получившая степень магистра психологии, в 2015 году я прошла обучение у Кэтрин Грейвс, став преподавателем гипнотерапии. Тогда я получила право самостоятельно вести занятия на курсах гипнородов.

В 2016 году у меня родился третий ребенок. На этот раз роды были спокойными, без каких-либо осложнений. Они прошли в воде, в местном родильном центре. Это был такой прекрасный и умиротворяющий опыт! Я могла бы сказать, что процесс был достаточно будничным, — в том смысле, что никто вокруг не испытывал навязчивых тревог или опасений (хотя, конечно, рождение нового человека — само по себе нервное и даже кровавое событие!). Если мои первые роды пункт за пунктом следовали по списку вещей, которые могли пойти «не так»,

то третьи были абсолютно хрестоматийными и полностью соответствовали моим самым позитивным мечтаниям. Вторые роды, разумеется, тоже прошли легко, но именно рождение третьего ребенка еще раз подтвердило огромную разницу, которую можно ощутить после подготовки на курсах гипнородов.

Сейчас я провожу групповые занятия по этой технике родов по всей Великобритании. Мне искренне хочется расширить возможности женщин и их партнеров, чтобы создать позитивный опыт деторождения. Этот процесс действительно имеет большое значение, и при должной подготовке он принесет пользу всем — и мамам, и младенцам, и всей семье в целом.

В 2017 году я поставила перед собой задачу сделать гипнороды доступными для всех, потому что я твердо верю, что каждая женщина заслуживает наилучших родов, а также инструментов, которые делают это возможным. Сначала я выпустила серию бесплатных видеороликов на YouTube, затем запустила самую доступную в мире онлайн-программу гипнородов, которой сейчас пользуются тысячи женщин по всему миру. Теперь, когда я пишу эту книгу, я могу поделиться своими знаниями в новом формате и быть услышанной еще большим количеством женщин. Я знала, что не хочу написать очередную книгу о том, что такое гипнороды, а потому подошла к делу иначе: решила создать информативное и всеобъемлющее руководство, которое было бы приятно читать и которое снабдило бы женщин практичным, простым в использовании инструментарием. Книгу, которая действительно сделает процесс родов лучше.

Моя мечта — избавить женщин и их партнеров от негативного представления о родах, чтобы изменить подход и отношение к этому важному процессу.

Я хочу, чтобы женщины проходили через роды расслабленными и позитивно настроенными, а по их завершении ощущали прилив сил