

Женя НОСАЛЬ

РОДЫ
от природы

ВНИМАНИЕ: информация в этой книге не заменяет консультацию у профильного специалиста и не отменяет его рекомендаций! Чтобы подойти к естественным родам полной сил и здоровья, пожалуйста, непременно обращайтесь прежде всего к врачу, которого выбрали и которому доверяете.

Женя НОСАЛЬ

РОДЫ

от природы

7 шагов к здоровым родам



Москва

УДК 618.4
ББК 57.16
Н84

Носаль, Евгения Евгеньевна.

Н84 Роды от природы. 7 шагов к здоровым родам /
Женя Носаль. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. : ил.

ISBN 978-5-04-236191-3

Женя Носаль — проводник к здоровым родам и спокойному материнству. В этой книге она объясняет, как устроены роды, как облегчить боль, избежать осложнений и обеспечить здоровье себе и малышу. Роды — не экзамен, где нужно «вести себя правильно», а часть жизни, которую можно прожить в контакте с собой. Внутри вы найдете техники дыхания, расслабления и управления страхами, нужные позы для родов и полезные памятки по выбору врача и роддома, рекомендации по уходу за малышом и отдельный блок для папы. А истории реальных семей и комментарии акушеров и психологов помогут ощутить столь нужную в этот период поддержку. Книга для беременных и их близких, кто хочет вступить в материнство с доверием к природе и уверенностью в своих силах.

УДК 618.4
ББК 57.16


© Носаль Е., текст, иллюстрации, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-236191-3

Содержание

| | |
|--|-----|
| Моя история: как я подготовилась к родам и пришла к своему призванию | 7 |
| Вопросы, которые нужно задать себе перед началом чтения книги. | 17 |
| Типичные роды в роддоме: как рождает неподготовленная женщина | 23 |
| Самые лучшие роды: как рождает подготовленная женщина | 41 |
| От чего зависят роды: установки | 55 |
| Беременность | 75 |
| Как поменять свои установки на роды и прийти к уверенности и спокойствию перед родами | 95 |
| Выбор врача, роддома, окружения. | 201 |
| Вмешательства в роды (типы вмешательств: рутинные, обоснованные и необоснованные, психологические, акушерская агрессия) | 263 |
| Если роды пошли не по плану. | 293 |
| Напутствие в роды. | 317 |
| Главные советы молодой маме | 323 |

| | |
|--|-----|
| Как организовать себе адекватный послеродовой период | 329 |
| Вопросы, на которые нужно ответить себе после прочтения книги | 337 |
| Заключение | 345 |



Моя історія:
як я підготувилася
к родам і прийшла
к своєму призначенню



Я хочу рассказать тебе свою историю.

В 2013 году, когда я забеременела в первый раз, я совершенно ничего не знала о женском теле и о родах. Я побежала к врачу с полосатым тестом в зубах, мне успели сделать 4 УЗИ за 12 недель, я сразу начала пить синтетические гормональные препараты, чтобы поддержать беременность, сдавала каждые 2 дня ХГЧ и была примером тревожной, нечувствительной к себе женщины, которая верила в кого угодно (во врача, в медицину, в лекарства), но только не в себя. Та беременность перестала развиваться, я потеряла ребенка и впала в глубокую депрессию, задаваясь вопросом: «Почему это случилось именно со мной?!» Я бегала по врачам в поисках ответов, сдала все возможные анализы и прошла все возможные обследования, на которые потратила более 200 тысяч рублей. Но ответа не нашлось. Отношения с мужем были на пределе. Я превратилась в еще более тревожную и неуверенную в себе женщину, которая все время плакала и боялась новой беременности.

Мне было очень тяжело пережить и принять это, я искала какую-то информацию, лазила на форумах по теме зачатия, прервавшейся беременности и прочего, и я совершенно точно видела, что вокруг много женщин в такой же, как и у меня, тревоге. Ни я, ни они не подозревали, что можно пойти каким-то другим путем.

Однажды я совершенно случайно узнала о том, что в Москву приезжает известная мексиканская акушерка, и я оплатила участие в ее семинаре о женском теле. Я пришла туда, тихонечко так села с краю, меня окружали профессиональные акушерки со всего мира, которые смотрели на женщину с особой любовью и трепетом. Я начала слушать и записывать просто каждое слово. Я была буквально шокирована тем, как иначе можно сопровождать женщину на пути беременности, родов и материнства, я увидела совершенно другой взгляд на эти периоды. Она показала мне, что наше женское — мощное, спокойное и естественное — есть самое безопасное и здоровое. Тот день меня буквально перепрошил, и моя жизнь разделилась на до и после. Я благодарна мирозданию, что тогда оказалась там. Как сейчас понимаю, совершенно не случайно.

После того семинара я уяснила три главных правила моего наставника.

- Доверяй себе и природе.

- Бери ответственность на себя.
- Окружи себя правильными людьми.

С тех пор я начала искать информацию в другом направлении. Я посетила десятки семинаров, в том числе семинары известнейшего акушера-гинеколога Мишеля Одена, я прослушала сотни лекций и прочитала десятки книг на тему женского здоровья, родов и материнства. Я оплачивала индивидуальные консультации с лучшими специалистами, очень осознанно и глубоко включилась в свою подготовку, я направила туда все свои ресурсы и всю энергию.

Потом я забеременела первой дочкой, и это была уже совсем другая беременность: спокойная, без тревог и страха. Это было чудесное время глубокого погружения в себя, чувствования себя и своих потребностей. Я понимала, что природа очень мудра, очень совершенна и она позаботится обо мне и моем теле. И лучшее, что я могу делать, — это питать себя, окружать себя людьми, которые верят в меня, которые помогут мне пройти этот путь.

Я прекрасно родила свою первую дочку, это были 18-часовые потрясающие роды, незабываемый мощный опыт, который подтвердил все полученные мной знания. После родов я еще больше укоренилась в мысли, что настрой женщины, ее подготовка и информирование являются

главной основой благополучных здоровых родов, именно эта база дает ей колоссальную уверенность в себе и спокойствие накануне и во время родов.

Но со всех сторон я продолжала слышать кардинально другие истории, в которых роды — это боль, травмы, страдания и муки. Мне было горько за женщин, я понимала, что они буквально были лишены невероятного опыта. Мне мечталось вернуть каждой из них знания о нормальных физиологичных родах, которые были утрачены предыдущими поколениями.

С малышкой на руках я продолжала искать знания и изучать тему беременности и родов, посещала семинары, собирала информацию о мягких родах, послеродовом периоде и жизни с малышом.

После вторых таких же прекрасных родов я почувствовала себя еще увереннее. Мой круг общения сменился на специалистов, женщины сами стали обращаться ко мне за советами и поддержкой, и совершенно естественно и легко я пришла к созданию своего проекта «Мамин курс», который готовит женщин к здоровым родам и спокойному материнству.

О боги, если бы в 2013 году, когда я рвала на себе волосы после потерянной беременности, когда я была на самом дне и депрессия меня накрыла с головой, если бы тогда я только могла представить, где я окажусь спустя время и как этот опыт поможет мне.

Если бы в 2013 году мне сказали, что у меня будет двое прекрасных малышей, что я буду делиться с женщинами своими знаниями и опытом, что я буду сама скала и уверенность, что меня будут читать несколько десятков тысяч женщин, и что тысячи женщин со всего мира будут готовиться к родам со мной, я бы громко рассмеялась!

Но сейчас я благодарю. Благодарю за то, что именно та ситуация заставила меня сдвинуться с места и начать изучать все то, что влияет на здоровую беременность, естественные роды и гармоничный послеродовой период.

«Мамин курс» — это тандем профессиональных специалистов и женщин, которым нужна их помощь. Я автор проекта, и я создала его с позиции женщины, такой же, как и ты, которая прошла свой путь подготовки и смогла поменять свои ложные установки, смогла уйти от беспричинных страхов и тревожности к состоянию уверенности и спокойствия.

Мой проект нужен, чтобы вернуть тебе нормальные роды. Не типичные, а нормальные роды (мы еще будем обсуждать это в следующей главе), в которых много любви, доверия, удовольствия, безопасности, поддержки, которые оставляют очень приятное состояние ресурса и после которых нет ощущения, что ты сделала что-то не так, нет разочарования.

Я верю, что может одна женщина, может каждая! Если смогла я, сможешь и ты!

Эта книга будет полезна каждой женщине: уже беременной или той, которая только планирует малыша; опытной маме или той, которая станет мамой в первый раз; осведомленной, которая уже много знает о родах, изучила много книг и обрела свой взгляд, или той, которая только начинает поиск информации.

Эта книга будет полезна как обычной женщине, так и специалисту, она позволит взглянуть на роды с самых разных сторон.

В этой книге я поделюсь мнением специалистов перинатальной сферы и историями родов обычных женщин из разных городов и стран, покажу тебе другой взгляд на роды и помогу подготовиться к одному из важнейших событий в жизни каждой семьи. Ты узнаешь:

- ✓ для чего нужна боль в родах;
- ✓ как помочь себе в схватках;
- ✓ от чего на самом деле зависят роды;
- ✓ что и кто влияет на роды;
- ✓ как подготовить тело к родам;
- ✓ способы естественного обезболивания родов;
- ✓ вмешательства в роды: какие они бывают, какие у них последствия;

- ✓ какова функция мужа на родах;
- ✓ как подготовиться к партнерским родам;
- ✓ как выбрать роддом и как выбрать врача.

С помощью этой книги шаг за шагом ты будешь менять свои знания о родах и обретешь логичное понимание главных родовых процессов. Также я приготовила интересные задания и практики, которые ты сможешь выполнять по мере прочтения, и вдохновляющие истории совершенно других родов: глубоких, осознанных, с доверием и любовью.

Я приготовила для тебя прекрасные иллюстрации для раскрашивания — это арт-терапия, которая поможет тебе погрузиться в себя, настроиться на медитативный лад и войти в состояние покоя и гармонии.