




АНАСТАСИЯ САФИНА, клинический и перинатальный психолог
НИНО ПИПИЯ, акушер-гинеколог



ЛЕГКИЕ РОДЫ

**Все что нужно знать будущей маме о беременности,
родах и первых неделях материнства**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 618.2
ББК 57.16
С21

В оформлении обложки использована фотография:
Krakenimages.com / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Сафина, Анастасия Юрьевна.

С21 Легкие роды : все, что нужно знать будущей маме о беременности, родах и первых неделях материнства / Анастасия Сафина, Нино Пипия. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с.

ISBN 978-5-04-184439-4

Роды — естественный, заложенный природой процесс. Но также это и большой стресс и нагрузка для организма женщины. Поэтому лучшее, что может сделать будущая мама, — это подготовить себя и свое тело к родам, освободиться от страхов, тем самым облегчив родовый процесс. В этой книге вы найдете все, что нужно знать беременным: от постановки на учет к врачу до родов, выписки из роддома и первых дней жизни с малышом. Никакой голый теории или сложной медицинской терминологии — все написано простым языком и приправлено реальными историями и примерами из врачебной практики. После прочтения вы поймете, что вас ожидает во время беременности; как правильно вести себя в родовом процессе, чтобы прожить его максимально легко и комфортно и сделать этот незабываемый опыт по-настоящему счастливым!

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-184439-4

© Анастасия Сафина, Нино Пипия, текст, 2024
© Давлетбаева В.В., художественное оформление, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Я готовлюсь стать мамой.	
Триместры моей беременности	11
Первый триместр беременности	12
Второй триместр беременности	51
Третий триместр беременности	73
Начинаем готовиться к родам.	
Что нас ждет во время родов?	91
Насколько это больно?	92
Организационные вопросы, подготовка и планирование	100
Когда пора ехать в роддом	127
Роды без стресса. Все о родовом процессе.	135
Если роды задерживаются. Готовность шейки к родам . .	135
Первый период родов	140
Второй период родов	164
Третий период родов	170
Манипуляции и вмешательства	174
Если в родах что-то пошло не по плану.	
Особые ситуации	183
Мама в роддоме: как позаботиться о себе	
и своем малыше (послеродовой период)	196
Гигиена после родов	196

Грудное вскармливание с первых минут жизни малыша	199
Первые дни ребенка в роддоме	209
Вы дома. Физическое и эмоциональное состояние после родов	214
На что обратить внимание дома	214
Послеродовой «беби-блюз»	216
Как найти баланс между своими потребностями и потребностями ребенка	222
Что ожидает мужчину после рождения малыша?	224
Заключение	227
Алфавитный указатель	235

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в нашу книгу, уважаемые читатели! Я Анастасия Сафина. Мое знакомство с темой родов как таковой началось с моей собственной беременности. До своих родов я не старалась сильно вникать в подробности, поскольку, как и многие женщины, думала, что это — естественный процесс, а в случае чего врачи подскажут, что делать. Также я была уверена, что после родов у меня будет достаточно времени, чтобы разобраться во всех нюансах кормления и ухода за ребенком.

Только потом, когда в родах был применен запрещенный прием Кристеллера, когда пришлось пролежать неделю с маститом в больнице из-за неправильно организованного грудного вскармливания, я начала активно вникать в эти темы постфактум, осознав всю их важность. Оказалось, это так интересно! Все, что я узнавала, еще и тесно переплеталось с моим основным образованием — психологическим (МГУ).

Сейчас у меня за спиной более чем пятилетний опыт работы психологом в роддоме и женской консультации, семилетний опыт сопровождения в различных роддомах сотен родов в качестве доулы. Также я консультант по грудному вскармливанию, консультант по семейному сну и прикорму.

В 2018 году мы с партнером основали самую крупную в СНГ онлайн-школу по подготовке к родам, которую прошли уже десятки тысяч женщин и семей по всему миру.

Теперь пришла идея собрать концентрат опыта и знаний в книге: она всегда под рукой, в ней легко найти нужную тему, с ней комфортно узнавать новое, ее можно дать почитать подруге, маме, дочери.

Здесь действительно собран уникальный опыт — мой и специалистов нашей школы. Мне бы хотелось, чтобы каждая женщина была готова к беременности и родам — к новому и важному этапу в своей жизни, и проживала его с легкостью и радостью. Поэтому мы делаем эти важнейшие знания доступными большинству.

Передаю слово моему соавтору Нино: прекрасному специалисту, чьи советы и примеры из практики будут вам очень полезны.

Меня зовут Нино Пипия. Я врач — акушер-гинеколог, также у меня есть квалификация врача ультразвуковой диагностики. Я счастливый человек, так как моя работа и есть мое любимое дело, которое приносит мне удовлетворение и радость. Мне посчастливилось принять уже более 3000 родов за время моей работы в одном из лучших роддомов Москвы. И за время многочисленных дежурств я осознала, как важно, чтобы будущие мамы понимали, что с ними происходит. Именно поэтому я с радостью преподаю в онлайн-школе «Легкие роды». Для меня всегда особая радость быть в родах с пациентками, беременность которых я вела с самого начала, — держу новорожденного малыша в руках и вспоминаю, как видела его еще небольшой точкой на аппарате УЗИ.

С помощью этой книги я буду виртуально сопровождать вашу беременность и роды. Надеюсь, что знания, полученные от меня, придадут вам спокойствия и уверенности.

Я люблю говорить своим пациенткам, которых волнуют предстоящие роды, что человечеству миллионы лет и процесс рождения продуман природой до мельчайших деталей. Но полагаться на природу на 100% не стоит, так как основной ее закон — это естественный отбор. Согласитесь, никто из нас не хотел бы стать его жертвой. Именно для этого и нужны врачи: наша задача — вовремя выявить, когда что-то идет не так, и исправить это. Ведь главная цель родов — это здоровая мама и здоровый малыш.

Уверена, вы разделяете мое мнение о том, что беременность — удивительное состояние. Но будем реалистами, слож-

но наслаждаться жизнью, когда вас тошнит при виде еды, и при этом вы хотите есть. Когда сложно спать, потому что принять удобную позу оказалось той еще задачкой. Когда вы впервые узнаете, почему неразрешенные проблемы в народе принято называть геморроем, а единственной удобной для вас обувью становятся кроссовки или мягкие туфли на размер больше привычных.

Я с радостью предложила бы каждой из вас волшебную таблетку, после которой беременность будет протекать безоблачно, а роды станут легкими и приятными. Но, к сожалению, это невозможно. Поэтому я дам вам подсказки, которые на каждом этапе беременности и родов будут облегчать ваше состояние.

Кто-то из вас будет порхать всю беременность, а кто-то столкнется с дискомфортом. Но игра в любом случае стоит свеч.

Приятного и полезного чтения!

Я ГОТОВЛЮСЬ СТАТЬ МАМОЙ. ТРИМЕСТРЫ МОЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Каждый из этапов беременности будет приносить в вашу жизнь что-то особенное. В процессе развития плода и ваш организм начнет меняться, подстраиваясь под новые потребности. Возможно, вы почувствуете, что тело ощущается как-то иначе, иногда могут быть эмоциональные перепады. И в дополнение — неизвестность, с которой столкнутся многие из вас:

- А все ли идет нормально? Должно ли так быть?
- Может ли тянуть внизу живота?
- Допустимо ли съесть суши?

А еще нужно будет определиться с роддомом, с детским приданым и подготовиться к родам. Как справиться с этой ответственностью, если вы еще толком не поняли, что происходит с вами? Согласитесь, было бы намного лучше, если бы вы заранее знали, что можно, а что нельзя беременным, какие процессы идут в теле и как реагировать на те или иные симптомы.

В первой главе мы с вами шаг за шагом разберем все важнейшие вопросы касательно беременности. Основное внимание уделим здоровью — физическому и психологическому. Узнаем, какие обследования нужно обязательно пройти, как улучшить свое самочувствие и в итоге сделать ожидание материнства счастливым и комфортным периодом.

• Первый триместр беременности

Первый триместр – это время от зачатия и до 14-й недели беременности. Давайте сразу привыкнем считать сроки не месяцами, а именно неделями – так правильнее и удобнее, ведь нормальная доношенная беременность длится 37–41,6 недели.

В беременность очень важно стремиться к приятным ощущениям, радовать себя каждый день, избегать тяжелой работы и стрессовых ситуаций. Но что, если вы заметили, что стали чаще срываться на близких, плакать, грустить, злиться? Обратите внимание на то, снизили ли вы нагрузку или, как и прежде, продолжаете работать, в том числе и по дому? Ведь теперь, когда вы беременны, вашему организму нужно больше отдыха, потому что он тратит огромные ресурсы на вынашивание ребенка. Представьте: пока вы читаете эту книгу, он создает нового человека — целую вселенную внутри себя, и это очень энергозатратный процесс.

- **Самое лучшее, что вы можете сделать для здоровья своего ребенка, – это вкладываться в свое собственное здоровье.**

Помните, что, заботясь о себе, вы автоматически заботитесь о своем ребенке — ведь пока вы единое целое. Давайте поддерживать в себе наполненное состояние, показывая, что у вас всего достаточно на двоих!

Поэтому первое, что мы предлагаем вам сделать, — снизить нагрузку.

Если вы работаете, то, возможно, знаете, что сейчас по закону беременную женщину обязаны перевести на легкий труд. Если вы неважно себя чувствуете, не стесняйтесь брать больничный, в крайнем случае даже за свой счет.

НИНО:

У меня наблюдалось много пациенток из МВД – женщины-следователи, которым приходилось выезжать на место преступления и носить оружие по долгу службы. Работа сложная – и физически, и морально. Первым делом они брали справку на легкий труд, чтобы их освободили от такого рода деятельности. Есть и другой тип пациенток – те, у которых работа совместима с беременностью, вот их сложно убедить уйти в декрет. Например, один известный дизайнер одежды до последних дней беременности успешно совмещала подготовку к родам и свою работу. Выбор, естественно, за вами, прислушивайтесь к себе – это главное правило.

Поскольку мы поговорили о больничном как законном способе дать вам отдохнуть, то затронем такую важную тему, как постановка на учет по беременности. Настало время обратиться в женскую консультацию по месту жительства или в частную клинику, на ваш выбор. Так как первый скрининг (о котором мы еще поговорим в этом разделе) проводится на сроке с 11-й по 13,6 недели, на учет необходимо встать заблаговременно, т. е. до 10 недель.

- **Если вы отдали предпочтение платной медицине, тщательно подходите к выбору клиники. К сожалению, «платно» не обязательно «качественно». Проверьте наличие отдельной лицензии на ведение беременности – она есть далеко не у каждого частного учреждения, которое предлагает такие услуги.**

Обсудим, зачем нужно вставать на учет в женскую консультацию. Во-первых, там вам оформляют обменную карту — специальный «паспорт» беременной женщины. Обменной она называется потому, что из роддома вы ее не выносите, а меняете на справку о том, что ребенок уже родился. С 22-й недели рекомендуемую всегда иметь при себе свою обменную карту: при экстренной госпитализации у вас не будет времени захватить домой. Врач

роддома, который вас ни разу не видел, изучит вашу обменную карту, куда врач из женской консультации вносит все результаты ваших обследований, и узнает все или почти все, что нужно, чтобы быстро поставить диагноз. Именно в этом документе будут зафиксированы результаты всех анализов, в том числе сведения о группе крови и резусе. В ситуациях, когда счет идет на секунды, эти знания помогут спасти вам жизнь. То есть обменная карта — это не просто очередная бумажка, которую придумали чиновники, а один из помощников в сохранении вашего здоровья и здоровья вашего будущего ребенка.

Также в ЖК оформляют родовой сертификат — документ, необходимый для родов по ОМС¹, выдают больничный лист по беременности и родам и решают многие другие организационные моменты. Все мы знаем, что оформить какие-то официальные бумаги не всегда быстро и просто, поэтому ранняя постановка на учет даст вам больше времени.

Ну и последнее (по порядку, но не по важности): хорошо, если врач, наблюдающий вашу беременность, станет вашим надежным партнером, источником правильной, взвешенной информации. Чем ближе дата родов, тем меньше времени лично у вас, чтобы найти хорошего специалиста, на чье мнение действительно можно опереться.

••••• **Классный врач – это залог вашего спокойствия и безопасности.**

Если вы наблюдаетесь по ОМС, то выбирайте врача так, чтобы вы не стеснялись задавать ему любые вопросы — заранее записывайте их в блокнот и в каждый визит обсуждайте с доктором.

Если у вас есть возможность заключить контракт на ведение беременности, то вы получите много плюсов: например, возможность в любое время связаться с доктором, чтобы уточнить волнующий вас вопрос. А еще сможете сразу выбрать того врача,

¹ В связи с последними изменениями сертификат не выдается на руки, а оформляется в электронном виде.

который также будет вести и ваши роды, это идеальный вариант: за время беременности у вас установится тесный контакт. Доверительные отношения очень и очень важны в будущих родах.

Помните также, что вы имеете право сменить врача, если вы некомфортно себя чувствуете на приемах. Это не значит, что доктор в чем-то плох, просто у вас не сложился с ним диалог, контакт. Во время беременности такие нюансы очень важны, не стесняйтесь позаботиться о себе, поискать подольше, но найти атмосферу доверия и комфорта.

Теперь давайте подробнее поговорим об обследованиях.

• МЕДИЦИНА, АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ В ПЕРВОМ ТРИМЕСТРЕ

Итак, когда вы встали на учет в женскую консультацию, вы находитесь под наблюдением врача — акушера-гинеколога, который будет своевременно назначать необходимые исследования, выявлять отклонения от нормального течения беременности, если, конечно, они будут.

Но сначала у вас и врача будет очень важная встреча: первый прием!

Чтобы узнать подробнее о состоянии вашего здоровья, доктор задаст множество вопросов: когда впервые начались менструации и половая жизнь, были ли беременность и роды ранее, какие имеются заболевания, есть ли наследственные проблемы — все это называется «сбор анамнеза». Дело не в любопытстве. Такой скрупулезный опрос необходим, чтобы уточнить, не находитесь ли вы в группе риска по одному из негативных факторов, влияющих на беременность. **Подобными факторами являются:**

- осложненное течение предыдущей беременности;
- неудачные беременности;