

















Женя НОСАЛЬ

*Новорожденная*  
**МАМА**



Женя НОСАЛЬ

*Новорожденная*  
**МАМА**

7 шагов к спокойному материнству



Москва 2024

УДК 613.99  
ББК 57.14  
Н84

**Носаль, Евгения Евгеньевна.**

Н84 Новорожденная мама : 7 шагов к спокойному материнству / Женя Носаль. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. : ил.

ISBN 978-5-04-163531-2

Женя Носаль, профессиональная доула и консультант по грудному вскармливанию, создательница и ведущий эксперт тренинга «Мамин курс», рассказывает о том, что происходит с женщиной после родов. Она предлагает комплексный подход к материнству, дополняя его комментариями врачей и психологов, а также историями выпускниц курса. В книге вы найдете разделы, посвященные физическому и эмоциональному восстановлению, сну, питанию, грудному вскармливанию, уходу за ребенком, и специальную главу для «новорожденных пап». Эта книга о спокойном и уверенном материнстве, построенном на любви и заботе, станет вашим личным помощником после родов.

**УДК 613.99**

**ББК 57.14**

- © Евгения Носаль, текст, 2022
- © Евгения Соболева, иллюстрации, 2022
- © Екатерина Синюхина, обложка, 2022
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-163531-2

# Содержание

Введение . . . . .	7
Как принять опыт родов . . . . .	11
Что влияет на наши роды . . . . .	16
Принятие предыдущего опыта . . . . .	24
Практика «Принятие опыта» . . . . .	25
Первый месяц новорожденной мамы. . . . .	33
«Золотой» час после родов . . . . .	36
Бережное восстановление после родов. . . . .	51
Холистический подход. «Пирамида потребностей мамы» . . . . .	59
Заботимся о теле . . . . .	64
Гигиена сна. . . . .	99
Послеродовая диета, питание мамы . . . . .	105
Аллергия ребенка и рацион кормящей мамы . .	112
Лечение и дефицитные состояния новорожденной мамы . . . . .	116
Грудное вскармливание: начало, становление, основные моменты . . . . .	127
Заботимся о душевном комфорте . . . . .	201
Семь опор спокойного материнства. . . . .	277

Уход за новорожденным ребенком, грудничком . . . . .	281
Нейронные связи и материнство: со временем все получится . . . . .	289
Ношение на руках (холдинг) . . . . .	290
Уверенное материнское поведение. Ведущая мама . . . . .	294
Все про сон: как спит младенец, от чего это зависит и что делать маме . . . . .	296
Список покупок для новорожденного. Что важнее . . . . .	313
Адаптационное купание . . . . .	316
Пеленание . . . . .	318
Высаживание малыша — что это такое и как правильно . . . . .	319
Колики у младенцев . . . . .	321
Прогулки . . . . .	326
Перелеты с малышами . . . . .	329
Отлучки мамы . . . . .	331
Естественное развитие ребенка . . . . .	336
Практика «Я тебя люблю» . . . . .	341
Заключение . . . . .	346
Алфавитный указатель . . . . .	348

# Введение

**М**еня зовут Женя Носаль, я автор проекта «Мамин курс» и книги «Роды от природы». В своих вебинарах, марафонах и тренингах я готовлю женщин к родам и материнству, а в жизни выступаю в роли доулы, консультанта по грудному вскармливанию и уходу за детьми первого года жизни.

Говорят, в акушерство приходят либо через травму, либо через эйфорию. У меня было и то, и то. Сперва травма потери — потом радость обретения. Свою первую беременность я начала совсем не гармонично: с УЗИ каждую неделю, анализов ХГЧ и гормонов, с общения с врачом, которая другого подхода и не знала. Да и я тоже тогда очень многого не знала, врач была лишь зеркалом моих ценностей и представлений. Моя первая беременность, увы, не сохранилась...

Когда я забеременела старшей дочкой, все было по-другому: с принятием, с уважением к телу, с осознанием своей роли. Я не тряслась, как банный лист, хотя, не буду лукавить, иногда всплывала тревожность, но я уже знала, как с ней работать. Я выбрала другое состояние. Новую беременность я проживала как женщина, а не как девочка.