

#Секреты умных родителей

Лиза Мока

РОДЫ ПРОСТО

2-е издание, дополненное и переработанное



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М74

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

Мока, Лиза.

М74 Роды просто. 2-е издание, дополненное и переработанное / Лиза Мока. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-152157-8

Лиза Мока — доула, блогер, которого читают более 900 тысяч мам и пап, автор проектов для женщин, мама пятерых детей — делится самой полезной информацией о важнейшем событии в жизни женщины — рождении ребенка и подготовке к этому дню!

Перед вами обновленная и дополненная версия многолетнего бестселлера «Роды Просто», который помог десяткам тысяч родителей разобраться во всем, что касается беременности и появления малыша на свет.

Первые признаки беременности, трудности и радости вашего нового положения, подготовка к родам, рождение младенца и первые месяцы жизни увеличившейся семьи — здесь вы найдете ответы на все свои вопросы.

Простой язык, юмор и опора на опыт самых передовых школ подготовки к родам — фирменный стиль Лизы Моки. Эта книга для тех, кто ждет родов и мечтает сделать первый день рождения своего малыша праздником.

**УДК 159.922.7
ББК 88.8**

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-152157-8

© Мокеева Е., 2022
© Соколова М., фотографии
на обложке, 2020
© Чельшева Т., обложка, 2023
© Гарипова Г., иллюстрации, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Кто это – доула?	7
Женщина	14
Жить с любовью!	14
Как приходят дети	16
Наши страхи и тревоги	23
Беременность	37
Как все начинается	37
Ваш организм меняется	42
Вторая половина беременности	47
Страх или реальная проблема?	54
Тонус матки	54
Многоводие	56
Резус-конфликт	57
Отеки	60
Тазовое предлежание	61

Образ жизни будущей мамы	63
Создавайте для себя благоприятную обстановку	69
Роды	74
Когда же они начнутся?	74
Муж на родах	83
Физиология родов	87
Едем в роддом	99
Его Величество окситоцин	105
Процесс пошел!	110
Схватки	111
Прожить боль	117
А если все никак не начинается?	127
Кесарево сечение	135
Мы справимся!	149
Потуги	158
На финишной прямой	169
После родов	175
Мама и малыш	183
Благодарю вас за новую жизнь	183
Ваш малыш — какой он?	186
Самая лучшая пицца для малыша	195
Заботьтесь о себе	210

Послеродовая депрессия	213
Грудное кормление после года и отлучение от груди	217
День за днем	226
Срыгивания у младенцев	228
Прикорм	229
Совместный сон	231
Купание	234
Слинг	234
Обувь	235
Путешествия с детьми	236
Соска	238
Разыскивается иммунитет	239
Сквозняки	240
Температура	243
Прививки	245
Колики	246
Фитотерапия и гомеопатия	248
Аллергия	248
Жизнь увеличившейся семьи	251
Муж и папа	251
Бабушки и дедушки	260
Ревность	263
Сменить направление	266

За все свои знания о женщинах и о родах я благодарна моим детям. Они пришли в мою жизнь, чтобы научить меня самому сложному – быть мамой.

**Четыре сына —
четыре сезона**

*Моя мама связала осень.
Пледом из желтых листьев
Укрываясь от ветра ночью,
Тепло, кажется, даже слишком...*

*Моя мама весну встречала,
Дыханием теплым и криком
Крушила лед и ломала.
Распускались на ветках листья.*

*Моя мама зиму хранила,
Берегла весь мороз до края,
Чтобы белым и чистым было
Все, что есть, до начала марта....*

*Моя мама меня носила...
И не было ей секретом,
Что я стану четвертым сыном,
Что я стану для мамы летом.*

КТО ЭТО – ДОУЛА?

В переводе с греческого доула (др.-греч.) — рабыня.

Доула — помощница в родах, ее основная задача — служение женщине во время родов.

Казалось бы, зачем? Есть врач, есть акушерка, для чего еще доула?

У меня есть ответ на этот вопрос.

Медицинский персонал выполняет свои задачи, акушерка контролирует процесс родов, зачастую не у одной женщины, врач имеет свои важные обязанности в сопровождении, это касается решений о медицинской помощи роженице.

Но рождение ребенка — значимое и важное событие для любой женщины, она может и должна знать, что происходит с телом, она имеет право на физическую и психологическую поддержку.

Женщина рождает, и не секрет, что роды могут быть болезненными, длительными, утомительными, что они делают ее очень уязвимой, потому что этот

процесс — весьма интимный. Все то, что ее учили скрывать, потому что это «неприлично», сейчас надо позволить осматривать специалистам — совершенно посторонним людям. Роды могут стать для женщины большим праздником, рождением в ней материнства, а могут и травмировать ее. Поэтому хорошо, если рядом есть человек, который внимателен не только к состоянию женщины, но и к ее чувствам.

Почему же присутствие обычной «прислуги» может изменить впечатление о родах?

Доула всегда на стороне женщины. Она не только ухаживает за ней, начиная с того, что вовремя подаст воду, поможет переодеться, сесть, встать, сходить на схватках в туалет и помыться, но самое главное — доула дает женщине **ощущение уверенности**, отвечая на ее вопросы, выполняя просьбы, чувствуя ее потребности и объясняя все просто и понятно для нее.

Простой пример: допустим, специалист говорит женщине, что надо провести амниотомию. Для женщины, которая не работает в сфере медицины и никогда не рожала, неясно, что это такое. Да, она может спросить, но может при этом почувствовать тревогу. Если рядом с ней доула, она запросто сориентирует женщину и либо сама задаст вопрос специалисту, чтобы объяснить роженице, либо объяснит, что это на самом деле просто вскрытие околоплодного пузыря (к слову, доулы чаще всего предлагают подготовку

к родам, чтобы заранее рассказать женщине о процессе родов и обговорить взаимодействие).



Доула никогда не оценивает поведение женщины – она понимает и поддерживает!

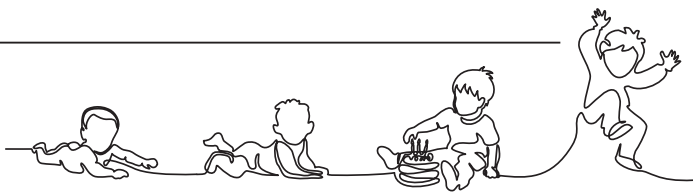
Специалисты оценивают женщину в родах, общаются, на каком она этапе, делают выводы о том, как идут роды, а доула обнимает, помогает, слышит! Она слышит, что роженица хочет в туалет, и на схватках организовывает это максимально удобно. Доула понимает, что у роженицы пересохли губы, и дает воды... Доула в родах — для женщины, а не для правил, протоколов или лечения. Доула обучается, прежде чем начать работать, поэтому прекрасно знает процесс родов и следит за тем, чтобы он проходил безопасно и с соблюдением прав и пожеланий женщины.

- Роженица не может справиться с болью — доула помогает массажем, дыханием, словом, объятием.
- Роженица переживает, все ли идет хорошо, — доула говорит женщине, что она молодец.
- Роженице трудно говорить и отвечать на вопросы — доула может сделать это за нее.
- Роженице холодно — у доулы одеяло, роженицу сплит лампа — рука доулы на выключателе.



У нас в стране этой профессии пока нет, поэтому наши доулы – это энтузиасты, которые видят себя в этой профессии, а знания получают путем передачи от более опытных акушеров, доул, консультантов, а также из книг, статей, из собственного опыта.

Иногда от меня ожидают знаний на уровне профессора не только акушерства и гинекологии, но ещё и педиатрии, психологии, намекая: «Ну вы же доула!» Я научилась проглатывать подобного рода комментарии или объяснять, кто это – доула. Потому что педиатр, акушер, анестезиолог могут ошибаться... а доула нет! Иной раз я слышу, например, от подруг: «Ты что ей ничего не сказала? Она уже третье УЗИ сделала! Это же вредно!» Однако я спешу заметить, что доула – это тот человек, профессией которого является **следование**



женщине! А именно – её поддержка, помощь ей! Даже просто мой опыт, матери пока пяти детей, уже даёт мне понять, что нет однозначного и четкого в нашей женской природе! Мы – разные. Есть общепринятые нормы российские, заграничные, есть опыт других людей, а есть опыт ваш! И все это вместе даёт нам видение своего собственного пути, складыванием, скажем так, пазла из всего вышеперечисленного и вашей интуиции! И очень хочется, чтобы вы поверили, что мне как доуле важно, чтобы женщина пребывала в любви к себе! И именно потому, что беременность, роды, материнство – это то, что во многом определяет настроение женщины, я и спешу помогать! Помогать, а не судить, навязывать, убеждать.



Как правило, те, кто сопровождает роды, сами уже рожали хотя бы раз и знают, что испытывает женщина, и в эту профессию их приводит желание помочь! Помочь в самый уязвимый и счастливый момент, в самый интересный и при этом совершенно неизвестный период, который, кстати, только начинается родами.

Поддержка доулы не заканчивается на родах, послеродовой период также важен, и здесь необходима особая забота: у молодой мамы приходит молоко, меняется гормональный фон, появляется ощущение «брошенности» — все внимание теперь ребенку, которому на самом деле никто, кроме мамы, не нужен, а вот маме необходима помощь: приготовить, прибрать, наладить грудное вскармливание.

Кому-то кажется, что такая профессия не заслуживает внимания, ведь это не медицинский персонал, а просто женщина, оказывающая поддержку. Однако исследования подтверждают информацию о сокращении количества кесаревых сечений и случаев использования эпидуральной анестезии, если на родах присутствует доула.

В народе говорят: «Доброе слово и кошке приятно», но почему-то дальше кошек дело не идет. А ведь действительно, даже словесная поддержка, не говоря уже о физической, нужна всем. Что говорить о женщине в период рождения ребенка, когда даже самая

опытная мама вновь и вновь окунается в знакомые переживания: «Все ли хорошо со мной и с малышом? Справлюсь ли я?»

«Ты все делаешь правильно, ты молодец, я рядом!» — не эти ли слова каждому из нас важны?



Доула – это хорошая, добрая мама для мамы.

Вот такая странная, простая, но очень нужная профессия.

ЖЕНЩИНА

Жить с любовью!

Я не могу начать книгу о родах, не рассказав о том, что сами роды — это не просто исход беременности. На то, как они пройдут, влияет состояние женщины, поэтому мне нравится правильно настраивать женщину еще на этапе подготовки к зачатию.

И естественно, здесь самое время говорить о любви. Рождение ребенка — результат взаимоотношений двух людей, мужчины и женщины. Как женщина себя чувствует в союзе, не менее важно для родов, чем медицинские обследования.

Рождение ребенка — прежде всего, задача взрослой женщины, которая понимает свою ценность. Именно осознавая факт, что мама — это теперь я; тот самый взрослый, который отвечает за ребенка, — я и есть, начинаешь обращать внимание на то, что

действительно важно, чтобы дать ребенку опору, чтобы каждый шаг в материнстве был наполнен любовью к нему.

Женщине важно чувствовать себя в безопасности, важно понимать границы своей ответственности и получать поддержку и любовь в семье, чтобы, наполняясь уверенностью, передать это состояние и своему ребенку.

Поэтому я говорю о любви. Отнеситесь внимательно к тому, как вы живете сегодня, чтобы завтра не задавать себе вопросы о том, что сделали не так.



Живу ли я в согласии со своим мужем? Люблю ли я своих родителей, ведь я готовлюсь к рождению ребенка, который продолжает их род? Какая атмосфера у меня в доме, в который придет ребенок?

Почему я говорю об этом? Когда женщины меня спрашивают: «Почему у меня не начинаются роды?» — мне тоже есть о чем их спросить.

Ведь если она не может полюбить, например, свекровь, с которой вместе живет, подсознательно воспринимает ее как человека, представляющего «опасность» для ее ребенка, как же она сможет расслабиться и родить?