

# Содержание

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| <b>Кто это — доула?</b> .....                         | 7  |
| <b>Женщина</b> .....                                  | 13 |
| Жить с любовью! .....                                 | 13 |
| Как приходят дети .....                               | 15 |
| Наши страхи и тревоги .....                           | 20 |
| <b>Беременность</b> .....                             | 33 |
| Как все начинается .....                              | 33 |
| Ваш организм меняется .....                           | 38 |
| Вторая половина беременности .....                    | 41 |
| Страх или реальная проблема? .....                    | 48 |
| Тонус матки .....                                     | 48 |
| Многоводие .....                                      | 50 |
| Резус-конфликт .....                                  | 51 |
| Отёки .....                                           | 53 |
| Тазовое предлежание .....                             | 54 |
| Образ жизни будущей мамы .....                        | 56 |
| Создавайте для себя благоприятную<br>обстановку ..... | 61 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Роды</b> .....                     | 64  |
| Когда же они начнутся? .....          | 64  |
| Муж на родах .....                    | 73  |
| Физиология родов .....                | 77  |
| Едем в роддом .....                   | 88  |
| Его Величество окситоцин .....        | 93  |
| Процесс пошел! .....                  | 97  |
| Схватки .....                         | 100 |
| Прожить боль .....                    | 108 |
| А если всё никак не начинается? ..... | 114 |
| Кесарево сечение .....                | 121 |
| Мы справимся! .....                   | 131 |
| Потуги .....                          | 139 |
| На финишной прямой .....              | 150 |
| После родов .....                     | 154 |
| <br>                                  |     |
| <b>Мама и малыш</b> .....             | 161 |
| Спасибо вам за новую жизнь .....      | 161 |
| Ваш малыш — какой он? .....           | 164 |
| Самая лучшая пища для малыша .....    | 174 |
| Заботьтесь о себе .....               | 187 |
| Послеродовая депрессия .....          | 190 |
| Грудное кормление                     |     |
| после года и отлучение от груди ..... | 195 |
| День за днем .....                    | 200 |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| Прикорм .....                    | 202        |
| Срыгивания у младенцев .....     | 204        |
| Совместный сон .....             | 205        |
| Купание .....                    | 207        |
| Обувь .....                      | 208        |
| Слинг .....                      | 208        |
| Путешествия с детьми .....       | 209        |
| Животные в доме .....            | 211        |
| Соска .....                      | 212        |
| Разыскивается иммунитет .....    | 213        |
| Сквозняки .....                  | 214        |
| Температура .....                | 216        |
| Прививки .....                   | 218        |
| Колики .....                     | 219        |
| Фитотерапия и гомеопатия .....   | 221        |
| Аллергия .....                   | 222        |
| Жизнь увеличившейся семьи .....  | 224        |
| Муж и папа .....                 | 224        |
| Бабушки и дедушки .....          | 233        |
| Ревность .....                   | 234        |
| <b>Сменить направление .....</b> | <b>237</b> |

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. δούλη) — рабыня.

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

Казалось бы, зачем? Неужели недостаточно профессионалов, которые знают свое дело и ежедневно помогают женщинам? Давайте расставим все точки над «i», как говорится.

Медицинский персонал выполняет свои задачи, при необходимости спасает или делает то, что женщина не может сама.

Но роды происходят не только на физическом уровне, это и большое эмоциональное переживание. Женщина становится мамой. Более того, не секрет, что роды могут быть болезненными, длительными, утомительными и делают женщину очень уязвимой. Все то, что ее учили скрывать, потому что это «неприлично», надо демонстрировать специалистам — совершенно посторонним людям. Роды могут стать для женщины

большим праздником, рождением в ней материнства, а могут навсегда травмировать ее.

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 подает воду, помогает переодеться, сесть, встать, заканчивая тем, что помогает сходить на схватках в туалет и помыться, но самое главное — доула дает женщине **ощущение уверенности**.



Доула никогда не оценивает поведение женщины — она жалеет и поддерживает!

Специалисты оценивают женщину в родах, сообщают, на каком она этапе, делают выводы о том, как идут роды, а доула просто обнимает, помогает, слышит! Она слышит, что роженица хочет в туалет, и на схватках организовывает это максимально удобно для нее. Доула понимает, что пересохли губы, и дает воды...

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 знает и говорит, что она молодец.
- Роженице трудно говорить и отвечать на вопросы — доула может сделать это за нее.
- Роженице холодно — у доулы есть одеяло, роженицу слепит лампа — рука доулы уже на выключателе.

Как правило, те, кто сопровождают 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 сложный период, который, кстати, только начинается родами.

Поддержка доулы не заканчивается на родах, послеродовой период также важен и нуждается в особой заботе: 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, убрать, наладить грудное вскармливание.

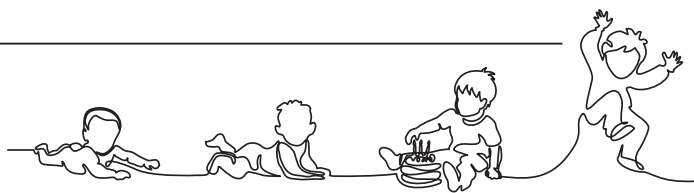
Кому-то кажется, что такая профессия не заслуживает внимания, ведь это не медицинский персонал, а просто женщина, оказывающая поддержку. Однако исследования подтверждают информацию о сокращении количества кесаревых сечений и случаев использования эпидуральной анестезии, если на родах присутствует доула.



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.



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 по этим ли словам все мы иногда очень скучаем?



Доула — это хорошая, добрая мама для мамы.

Вот такая странная, простая, но очень нужная профессия.

# ЖЕНЩИНА

## Жить с любовью!

Все, что мы делаем, будь то карьера, рождение детей, даже зарабатывание денег, — должно делаться с любовью. Если это не приносит радости или, более того, как-то вредит окружающим или самой женщине — лучше оставить это занятие!

Все мы очень разные, и все, так или иначе, ищем себе пару. Если вы мечтаете встретить мужчину, потому что кто-то должен выполнять «мужские» обязанности (а у него их ой как много: и кран прикрутить, и деньги заработать, и жену в ресторан сводить), или для создания семьи, потому что «возраст пришел», или для зачатия ребенка — сворачивайте с этого пути! Он тупиковый. Как только цель будет достигнута — вы упруетесь в стену непонимания и одиночества, выстроенную по собственной глупости! Ведь когда цель достигнута, появится другая.



Единственной целью союза должна быть любовь, она дает нам рост, радость, ощущение уверенности, постоянства и счастья!

Возникает вопрос — как понять, какая она, любовь? И здесь я отвечу вам фразой, которую вы услышите от меня еще много раз, поскольку она применима везде, особенно в моей профессии, потому что интуиция и эмоции — наши помощники в материнстве: если вы сомневаетесь в чувствах, это еще не любовь! Если вы сомневаетесь — подождите принимать решения. Настоящая любовь не вызывает никаких сомнений!

Не перепутать бы только любовь с привычкой, но тут, мне кажется, все очень просто: представьте себе идеального мужчину, если представили — значит тот, кто спит с вами рядом, не любимый. А если в голову никто не приходит, кроме того, кто рядом, ну или приходит он же, но несколько усовершенствованный (ведь все мы так или иначе растем над собой, правда), то он уже здесь. Ваш идеал — только ваш! И его не перепутаешь ни с кем!

С моей точки зрения, никаких специальных предназначений у женщин, в принципе, нет (и я настаиваю на этом), есть определенные ожидания со стороны общества (родителей, мужа), но, повторюсь, женщина — это просто человек, который желает, как

и многие другие, любить и быть счастливой! Так пусть она сама выбирает, какой путь приблизит ее к счастью! Особенно если дело касается материнства.

## Как приходят дети

Способность женщины вынашивать и рожать детей никто не отменял, потому и возникает вопрос, когда же лучше заводить детей? Мне кажется, подвох в самом вопросе способен уловить каждый здравомыслящий человек. Да, детей не заводят. Всякий раз, когда заходит речь о детях и возникает спор или сомнение насчет того, заводить детей или нет, я предлагаю поставить себя на место ребенка. Подумайте только, что, вероятно, вас просто завели когда-то! Не ждали, чтобы вы пришли, не любили друг друга, а завели, например, потому что «возраст поджимает». Или вас завели, чтобы не жить в одиночестве, или чтобы вы в старости поднесли стакан воды. Вот вы тут сейчас всячески стараетесь, образование, карьера, семья, а вам всего-то надо стакан в старости родителям подать! Приятно? Мне вот от такой мысли не по себе! Я личность, я, может, не самыми значительными вещами и занимаюсь, но как не хочется думать, что я здесь только потому, что моим родителям с кем-то надо будет

коротать старость... Поэтому, да и не только, я уверена, что детей завести нельзя.

Детей надо ждать! Если они не торопятся, можно попробовать их позвать, но точно не творить их судьбу своим волевым решением: «Кажется, теперь у нас достаточно денег, пора и о ребенке подумать!»

«Что?!»



И всякий раз, когда вас мучает вопрос по поводу ваших детей, просто помните — они все могут сами. И приходят тоже сами.

Да, вы можете предохраняться и думать, что вы позаботились о себе, но недаром ни один вид контрацепции не дает стопроцентной гарантии. И наверняка вы слышали о чудесах зачатия в ситуациях, когда никак нельзя было и предположить возможность беременности, в полной, по мнению пары, безопасности... И это не редкость, ведь если ребенок решил, что пришла его пора, он всенепременно сделает все, чтобы оказаться с вами. Приходят дети нередко неожиданно, не вовремя и иной раз сначала вызывают страх, а уж потом (скорее всего) радость.

Не надо бояться своих чувств в такие моменты, они естественны, ведь ребенок — это огромная ответственность! Он не всегда будет маленьким, миленьким, хорошеньким, дети быстро растут, и осознавать

это хорошо бы заранее. Конечно, известие о том, что он уже здесь, может вызывать бурю разных эмоций!

Почти все мои дети, можно сказать, застали меня врасплох! И я их обожаю за это!

Правда, нельзя не признаться, практика показывает, что и года не проходит, как уже понимаешь, что этот «гость» в семье, оказывается, пришел очень даже вовремя!

И мой вам совет — всегда рожайте детей, которые уже пришли! Можно пытаться что-то проконтролировать и пробовать выбрать время, когда зачать ребенка, но если ребенок уже есть, пусть даже пока совсем крошечный — выбора уже нет.

Все человеческие дети спустя девять месяцев беременности рождаются не готовыми к жизни отдельно от матери! Они еще ничего не умеют, не понимают, не разговаривают, только чувствуют! Но мы-то уже понимаем, что ребенок здесь, и видим его. Так и крошечный эмбрион — недоразвитый, но все прекрасно чувствует. И тот факт, что мы не можем его потрогать, посмотреть на него, не означает, что его нет...

Так подумайте, можно ли делать выбор, когда ребенок уже здесь? Конечно нет! И если вы на его стороне — он сделает все, чтобы жить было легко! Просто доверяйте ему. Ведь дети нас многому учат. Это великое заблуждение, что *мы* учим или воспитываем своих детей. Чем больше у нас правил и задумок относительно воспитания детей, тем круче дети ломают