

Другие книги от **SHARNY & JULIUS**

Больше Никаких Диет: Навсегда избавься от ловушек диет

ФитМама: Как погоня за идеальным грудным молоком помогла мне избавиться от 24 килограмм за 8 недель после рождения моего 4 ребенка

ФИТлософия 1: Погоня за совершенством в мире обжорства

ФИТлософия 2: Достижение совершенства в мире посредственности

Здоровый Мусор: полезные версии твоих самых любимых вредностей

Здоровый Мусор 2: еще 50 рецептов без добавления чувства вины

ФитДети: План питания и упражнений для детей младше 12 лет

Фертильность: Понимание зачатия

Диетическая Математика: Ты заслуживаешь знать

Куда Пропали Пиксики?

ФИТБЕРЕМЕННОСТЬ



ИСТОРИЯ О ТОМ,
КАК У МЕНЯ БЫЛА
СТРОЙНАЯ,
ЗДОРОВАЯ,
СЧАСТЛИВАЯ

**БЕРЕМЕННОСТЬ И
БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ
РОДЫ**

SHARNY & JULIUS
www.sharnyandjulius.com

ФитБеременность **SHARNY & JULIUS**

История о том, как у меня была стройная, здоровая, счастливая беременность и безболезненные роды

www.sharnyandjulius.com

[email:sharnyandjulius@sharnyandjulius.com](mailto:sharnyandjulius@sharnyandjulius.com)

Copyright © the Kieser Publishing Trust

Книга впервые издана издательством Kieser Publishing Trust в Ноябрь 2014 года.

Моральные права авторов были подтверждены. Истории, предложения и мнения являются личными взглядами авторов. Стратегии и шаги, изложенные в книге, могут не работать для всех. Всегда рекомендуется должная осмотрительность и самостоятельное исследование.

Все права зарезервированы, включая право на полное и частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

Под редакцией:

Лора Хокскин МакГоукскин Джонно
Джонсон, также известный как Мисс
Сесснок; мать с большим талантом и
смелостью.

Фотография на лицевом обороте обложки: [sharnyandjulius](#)

Фотография на заднем обороте обложки: [Captured by Bec](#)

Типографический набор и дизайн: [sharnyandjulius](#)

ISBN: 978-0-9876378-1-9

Оглавление

Ты справишься	7
Что тебе даст эта книга	14
Кто я?	21
Акушеры-Гинекологи в штатском	23
Скептики	27
Моя история	31
Анлонг Пи (Anlong Pi)	41
Ты не жертва беременности	45
Все начинается с радости	51
Эмоциональные отпечатки	55
Цель и стремление	61
Теперь у тебя есть оправдание	65
Как погрузиться в свои цели	71
Питание в радость	77
Питательные вещества против энергии	83
Нарисуй свою радугу	91
Зачем тренироваться?	93
Случится ли у меня выкидыш?	101
Ранние и Поздние Тренировки	103
Хороший сон	107
Приседания	111
Борьба с утренним токсикозом	115
Борьба с тягами	119
Имей план	123

Отец отцу	131
Письмо от твоего мужа	141
Практика приводит к совершенству	147
Ты готова	151

Ты справишься

Мой сын Эмметт счастлив. Счастлив постоянно. Но он не просто счастлив, он погружен в счастье.

Если Алексис и Данте (его ненамного старшие сестра и брат) ссорятся рядом с ним, хоть он и обращает внимание, но не принимает в этом участие. Эмметт просто улыбается, смотрит кое-какое время, затем отводит взгляд вдаль, как будто он слушает другой голос, голос в его голове, который возможно шепчет ему самые волшебные и красивые вещи. Взгляд его отвлечен, а выражение на его лице можно описать только как понимающую улыбку

Будто он знает что-то, что никто больше не знает. Словно мы выиграли в лотерею, и он - единственный, кто знает это. Остальная часть нас пробираются сквозь наши будние дни, извлекая максимум из них, но он знает, он просто знает, что все будет хорошо.

Эмметт спокойный, замечательный человечек. Всем приятно находиться рядом с ним.

Мне было всего 16 лет, когда у меня появился Джош, мой первый ребенок. Я была единственным ребенком в семье и чувствовала (и мне говорили), что я поступаю неправильно. Все воспоминания о родах отразились на моих внутренних страхах. Мои роды заняли 36 часов. После этого очень напряженного, ужасающего испытания, я поклялась, что у меня больше никогда не будет детей.

И вот она я. Прошло всего несколько недель после родов нашего

пятого ребенка. Мы называли его Хьюго. Алексис и Данте говорили с Хьюго, когда он еще был размером с маленький кулачок. Время от времени в течение дня они подбегали ко мне и целовали живот. Это один из тех трогательных моментов, которые помогают понять, насколько я благодарна за то, что никогда не позволила своим страхам взять вверх надо мной все те годы назад.

Однако все это потребовало довольно долгого времени. Джошу было 14 лет, когда мы решились на пополнение. "Не делайте этого! Вы почти свободны!" - говорили наши друзья. Сейчас я смеюсь и думаю, что же значит эта свобода, если ее не с кем разделить.

Джулиус и я всегда хотели очень большую семью. Мы решили, что 5 - наша цифра. Возможно, Джулиус пытался перепрыгнуть его семью с 4 детьми, а может быть и вправду число 5 было для нас правильным. Причина не важна, но мы решили, что у нас будет пять детей.

Но Алексис продолжала говорить мне: "Мамочка, когда Хьюго выберется из твоего животика, у нас же будет еще девочка? Да?"

6 детей? Посмотрим.

Появление Джоша на свет было ужасным. Однако каждые последующие роды становились легче - частично из-за моего опыта, а еще, потому что я не хотела повторить то, что произошло. Я боялась.

В этом то и проблема.

Страх.

Самое главное достижение после прочтения этой книги - это уничтожение страха. Не избавление от него, а уничтожение. Страх является единственным риском для беременности.

Джулиус объясняет все это простым мужским примером;

Это похоже на ситуацию в писсуаре, когда я только собираюсь мочиться. По соседству прямо передо мной стоит парень. И я чувствую, насколько близко он ко мне. Он вываливает свое хозяйство, я еще не начал свое дело. Он выпускает свой фонтан, разбрызгивая все на мою обувь. Моя уретра начинается закрываться. "Нет, не сегодня", - говорит она. Я чувствую неимоверное давление в своей голове и думаю: "Я похож на старого мужика с камнями в почках".

Все это время рядом со мной незнакомец пишет, а я просто стою и держу свой член. "Поднажми", - следующая мысль, которая приходит в мою голову. Я не могу позволить кому-то начать после меня и закончить передо мной. Забудь то, что я думаю на этот момент, и представь, как он задается вопросом, что, черт возьми, делаю я. Стоит там и держит свой сухой член, лицо красное как стоп-сигнал, и ничего не выходит.

Каждое усилие подтолкнуть еще, выливается в то, что уретра закрывается, становясь уже и уже. Это начинает причинять боль. По каким-то причинам мне есть дело до того, что думает Господин Никто (хотя хотелось бы, чтобы мне было наплевать). Это еще больше сужает мою уретру. Только две вещи могут произойти следом. Либо я накапаю совсем чуть-чуть на свой ботинок (что послужит началу новому циклу страха), либо я немного обделаюсь.

Думаю, все знают, как это бывает, немного перестараться и выпустить не только воздух.

В такой момент мне остается только засунуть мое дряблое маленькое достоинство обратно и пойти сесть на унитаз, как девочка.

Чего я и боялась все это время.

Это может звучать слишком просто и забавно, но это точно то, что заставляет роды пойти не так, как надо.

Страх. Страх, что все пойдет не так, он вызывает это ощущение. Страх закрывает отверстие. Страх сжимает промежность. Страх ускоряет сердечный ритм и наполняет тело адреналином. Прежде чем ты будешь знать это, твое тело уже будет тебе противоречить. Верхняя половина выталкивает, а нижняя не хочет, чтобы ребенок вышел.

И это естественно.

Это естественная реакция. Представь олениху, рожающую в тихом лесу. Вдруг она слышит волчий вой. Если она родит сейчас, то и ее и олененка съедят. Страх останавливает процесс. Находиться в больничной койке, окруженной людьми в белых халатах, которые говорят не тебе, а о тебе - это то, что наводит страх. Друзья, рассказывающие страшные истории, они наводят страх. Фильмы, в которых женщины кричат "Что вы сделали со мной!" тоже наводят страх.

Обращаясь к акушеру-гинекологу во время родов в больнице, для тебя будет простительно присутствие чувства, что роды нуждаются в оказании медицинской помощи. Необходимость медицинской помощи — это ужасно.