

Юлия Самохвалова

**ЗАЧАТЬ.
ЛЮБИТЬ.
РОДИТЬ.**

2025

УДК 618.2
ББК 53.59

Библиотека SMI.RU.COM
Зачать. Любить. Родить. / 100 с.

ISBN 978-5-6054250-1-4

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12. 2010 №436-ФЗ

УДК 618.2
ББК 53.59

Эмилия Ахундова
литературное агентство

ISBN 978-5-6054250-1-4

г. Санкт-Петербург,
Литературное агентство Эмилия Ахундова
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.
<https://lit-agent.ru>, https://vk.com/litagent_ru,
<https://t.me/eakhundov>.
© Библиотека SMI.RU.COM., 2025

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему так сложно забеременеть? Почему чтобы стать мамой приходится проходить такой сложный и тернистый путь? Как справиться с болью и разочарованием? Что делать, когда все попытки окажутся бессмысленными? Эти вопросы терзали героинь этой книги и меня лично на протяжении многих лет, и я верю, что эта книга поможет и вам найти ответы, прибавит сил на пути и, в конце концов, откроет возможность стать мамой.

Давайте знакомиться. Меня зовут Юлия Самохвалова, я практикующий перинатальный и репродуктивный психолог, член Российской Ассоциации Репродукции Человека, автор более тридцати медитаций для женщин в теме планирования и материнства, жена и многодетная мама троих дочерей. Я практикую в теме деторождения уже более четырех лет и за это время получила сотни отзывов от женщин с бесплодием со всего мира. Работа с женщинами, сталкивающимися с бесплодием, — это не просто профессиональная деятельность, это возможность видеть, как надежда и поддержка меняют жизни. Более восьмидесяти малышей, появившихся на свет благодаря совместной работе, подтверждают, что психологическая поддержка играет огромную роль на пути к материнству. Каждая история — это свидетельство силы женского духа и любви, и я горжусь тем, что могу помогать женщинам в их стремлении стать матерями.

Благодаря моему личному многолетнему бесплодию я обрела свое предназначение — помогать другим женщинам быстрее пройти путь к материнству. Я стала перинатальным психологом по зову своего сердца. Ведь я на собственном

опыте убедилась, что женщина — это гораздо больше, чем набор репродуктивных органов. Каждая женщина уникальна, уникальны ее душа, ее опыт, внутреннее состояние и мысли.

Через бесплодие я смогла внутренне созреть, подрасти, наполниться. Бесплодие — это главный урок в моей жизни.

Если вы хотите стать мамой, я хочу вас с этим поздравить, ведь это по-настоящему прекрасно! Но я хотела бы напомнить, что планирование беременности — это не только про физиологию. Это про невероятное множество чувств и переживаний, с которыми могут столкнуться женщина, мужчина, пара. Я верю, что эта книга станет для вас источником вдохновения и поддержки, поможет вам услышать себя и укрепить веру в материнство. Путь через бесплодие может быть трудным, но он также полон возможностей для любви, роста и самопознания. Помните, что только любовь может исцелить ту боль от нереализованного материнства, которая разрушает вас. Откройте свое сердце для новых возможностей и позвольте себе мечтать о будущем, полным радости и счастья.

Важно гармонично совместить и медицинскую часть, и свою психологическую настройку. Я считаю, что хороший врач, которому женщина будет доверять, необходим, потому что это доверие позволит ей расслабиться и переложить необходимость контролировать процесс на него.

Каждая история о бесплодии уникальна, в каждой есть свои испытания и трудности, в первую очередь это путь, который требует невероятной силы и веры в себя. Женщины сталкиваются с физическими, эмоциональными и социальными барьерами, которые порой кажутся им непреодолимыми. Мы погружаемся в мир медицинских обследований, гормональных изменений и эмоциональных качелей, и часто это может привести к чувству безысходности.

Каждая неудача оставляет неизгладимый отпечаток на сердце, и многие женщины испытывают чувства вины, страха и одиночества. Эти чувства иногда оказываются подавляющими, но необходимо помнить, что они нормальны и естественны.

Эта книга — не только о трудностях, но и о том, как женщины находят поддержку друг в друге, как они открывают в себе новые силы и как они справляются с испытаниями на пути к материнству.

ВВЕДЕНИЕ

А что, если я скажу вам что мамой может стать каждая женщина?

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ СТАТЬ МАМОЙ

Это утверждение — не просто надежда, но и непреложная истина, которая охватывает многие аспекты материнства. Каждая женщина, независимо от своего опыта и обстоятельств, имеет право мечтать о том, чтобы стать мамой. Давайте рассмотрим, как это утверждение может быть реализовано и какие пути могут привести к осуществлению этой мечты.

1. Разнообразие путей к материнству:

- **Естественное зачатие.** Для многих женщин это самый привычный путь. Однако, несмотря на трудности, связанные с бесплодием и прочими медицинскими проблемами, необходимо помнить, что существуют другие методы, которые могут помочь.
- **Вспомогательные репродуктивные технологии.** Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО), инсеминация и другие методы предоставляют женщинам возможность стать мамами, даже если естественное зачатие невозможно. В том числе, если есть проблема с получением своего биологического материала женщины или мужчины, можно воспользоваться донорским материалом.
- **Усыновление.** Этот путь открывает двери для тех, кто хочет создать семью, но не может или не желает иметь

биологических детей. Усыновление — это не только возможность стать родителем, но и шанс подарить любовь, тепло и заботу ребенку, который в этом нуждается.

- **Суррогатное материнство.** Для женщин, которые по медицинским показаниям не могут выносить ребенка, суррогатное материнство становится хорошим альтернативным решением. Это возможность стать родителем, несмотря на физические ограничения.

2. Психологическая готовность к материнству:

- **Психологическая готовность к материнству.** Это очень важный аспект, который часто остается в тени физических и медицинских подготовок. Это состояние включает в себя эмоциональную, ментальную и социальную готовность к новой роли, всей огромной ответственности и перемен.
- **Принятие себя.** Каждая женщина должна понимать, что материнство — это не только биологическая связь, но и эмоциональная привязанность. Принятие себя и своих чувств — важный шаг на пути к материнству. Материнство может быть связано с невероятно широким спектром эмоций — от радости и счастья до тревоги и усталости. Важно понимать и принимать свои чувства, и обязательно находить способы их выражения.
- **Поддержка и общение.** Общение с другими женщинами, которые прошли через подобные тяжелые испытания, станет источником вдохновения и поддержки. Это помогает осознать, что вы не одиноки в своих желаниях и переживаниях.

3. Сила надежды и веры:

- **Надежда на будущее.** Каждая женщина должна помнить, что надежда и вера в себя — это мощные инструменты. Даже в самые трудные периоды важно не терять надежды и верить в возможность стать мамой.

- **Работа над собой.** Психологическая поддержка, работа с эмоциями и саморазвитие помогут женщине подготовиться к материнству и справиться с трудностями, которые возникнут на этом пути.

4. Сообщества и поддержка:

- **Группы поддержки.** Участие в группах поддержки для столкнувшимися с бесплодием женщин, или женщин, сталкивающихся с другими трудностями, станет важным источником силы, спокойствия и понимания.
- **Общение с близкими.** Поддержка со стороны семьи и друзей играет важную роль в эмоциональном равновесии и уверенности в себе.

Каждая женщина может стать мамой, и этот путь бывает разнообразным и уникальным. Здесь нет хороших или плохих вариантов, правильных или неправильных. Самое главное — заранее искренне принять этот вариант по любви. Не оглядывайтесь на других и не сравнивайте, принимайте решение сердцем.

Вы достойны счастья и любви, и ваша история также может стать вдохновением для других.

Желание стать родителем — это одно из самых глубоких и искренних стремлений, которое может испытывать человек. Однако, когда это желание сталкивается с реальностью — бесплодием или трудностями с зачатием, это может вызвать целый спектр эмоций от боли и разочарования до чувства вины и одиночества. Здесь вы узнаете, как справляться с этими чувствами и находить поддержку в трудные времена.

Эта книга — ваш путеводитель в мир, где тело и психика находятся в гармонии. Понимание этой связи поможет вам лучше подготовиться к зачатию и вынашиванию, а также справиться с тяжелым эмоциональным состоянием на этом

пути. Надеюсь, что вы найдете в этой книге поддержку, вдохновение и полезные знания, которые помогут вам осуществить вашу мечту о материнстве.

Здесь я собрала удивительные истории женщин — от бесплодия до материнства. Каждая из этих историй уникальна, полна эмоций, надежды, веры и силы. Я надеюсь, что они помогут вам найти поддержку, вдохновение и понимание на вашем собственном пути. Каждая героиня делится не только своим опытом, но и тем, как она преодолевала боль, отчаяние и разочарование, и что ей помогало. Эти откровения могут стать источником спокойствия и понимания в моменты, когда вам будет трудно.

Женские истории показывают, что путь к материнству может быть разным: кто-то нашел радость в естественном зачатии, кто-то обратился к ЭКО, а кто-то выбрал ЭКО с использованием донорского материала. Еще в книге есть история женщины со вторичным бесплодием. Все они делятся своими переживаниями, страхами и победами для того, чтобы вы могли увидеть — в этом процессе нет единого правильного пути. Для каждой семьи, для каждой женщины он будет свой.

Истории этих женщин не только о трудностях, но и о силе, которая помогает им двигаться вперед. Каждая из них нашла в себе ресурсы, чтобы продолжать бороться за свою мечту о материнстве. Я верю, что их примеры вдохновят вас и напоят о том, что ваша сила и надежда всегда жива, даже в самые тяжелые времена.

Эта книга — не только сборник историй, но и дорога к исцелению. Я предлагаю вам задуматься о том, как вы можете применить полученные уроки в своей жизни. Как вы можете поддерживать себя на этом пути? В чем вы найдете силы, чтобы продолжать двигаться к заветной мечте — стать мамой?

И я верю, что каждая из этих историй поможет вам найти свой путь к материнству и преодолеть трудности, с которыми вы сталкиваетесь.

Бесплодие — это не просто медицинская проблема; это глубокое эмоциональное испытание, которое затрагивает все аспекты жизни. Это испытание влияет на отношения, самооценку и наше восприятие будущего. Мы сталкиваемся с чувством одиночества, непонимания и даже стыда. Часто окружающие не могут понять, что именно мы переживаем, и это делает ситуацию еще более тяжелой.

Пусть эта книга станет вашим надежным компасом в мире, полном неопределенности. Пусть каждая страница будет для вас не только источником информации, но и мягким плечом поддержки, голосом утешения и вдохновляющим напоминанием о вашей внутренней силе. В каждом слове — искренняя вера в то, что даже сквозь тьму можно разглядеть свет, даже в моменты отчаяния можно найти точку опоры. Помните, что вы не одни, и вместе мы можем пройти через все испытания. Давайте откроем новые горизонты и создадим светлое будущее, полное надежды и тепла.

Вы заслуживаете счастья, и я верю, что ваш путь к материнству может быть полон радости и любви.

Добро пожаловать в наше общее путешествие!