

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	5
Чудо сотворения человека.....	8
Препятствия к зачатию.....	11
Что делать, прежде чем идти к врачу.....	14
Ритуалы зачатия.....	22
Беременность.....	25
Матрицы Графа.....	32
<i>Период зачатия до первой схватки.....</i>	32
Инструкция по безопасности.....	35
Побочные эффекты прекрасного состояния.....	38
<i>Токсикоз</i>	38
<i>Беременность и простуда.....</i>	39
<i>Запоры и геморрой</i>	40
<i>Боли в спине.....</i>	42
<i>Изжога.....</i>	43
<i>Отеки.....</i>	44
<i>Растяжки.....</i>	44
<i>Молочница.....</i>	46
<i>Герпес</i>	46
<i>Тонус матки и низкий гемоглобин.....</i>	47
Взаимодействие с врачом.....	49
Питание.....	51
<i>Общие рекомендации по питанию.....</i>	55
<i>Общий список самых полезных продуктов</i>	61
<i>Травы и беременность.....</i>	62
<i>Витамины.....</i>	62
Интимная жизнь.....	65
Гардероб.....	66
Подготовка к родам.....	69
<i>Физическая активность.....</i>	70
<i>Профилактика разрывов.....</i>	73
<i>Дыхание</i>	74
<i>Творчество</i>	75
<i>Поддержка на родах.....</i>	76

<i>Можно ли стимулировать роды естественно?</i>	78
<i>Предвестники</i>	79
Схватки. Правда ли это так больно?.....	82
Естественное обезболивание.....	84
Неестественное обезболивание.....	90
<i>Эпидуральная анестезия</i>	90
<i>Что взять с собой в роддом?</i>	91
Самый главный день рождения.....	92
Кесарево сечение.....	107
<i>Естественные роды после кесарева сечения</i>	108
Здравствуй, мама!.....	110
Первые дни дома.....	119
Послеродовое восстановление.....	125
Послеродовая депрессия	131
Грудное вскармливание.....	135
Детские слезки.....	144
Заключение.....	147

ВСТУПЛЕНИЕ

Роды для женщины – ее предназначение, самый чудесный и вместе с тем самый естественный процесс для ее организма.

Святая обязанность каждой из нас, прежде чем отдать этот процесс в руки другого человека, самой узнать его удивительные и самодостаточные механизмы и на основе полученных знаний принимать самые мудрые решения.

Есть сомнения – проверяйте, изучайте, ознакомьтесь с мнением нескольких профессионалов. Удивительно, но, как показала практика, на любой вопрос есть как минимум два противоположных мнения, однако финальное решение – за вами. Выбирайте сердцем и здравым смыслом, с оглядкой на то, как задумала природа.

Естественные роды, точнее их фундамент, закладывается еще до беременности, а точнее в юности. Юность часто беспечна и многим приходится исправлять ошибки прошлых лет, чтобы испытать счастье материнства.

Когда я только узнала о своей беременности, несмотря на естественный подход ко всему и даже отсутствие аптечки дома, я была уверена, что и витамины, и множество анализов мне просто необходимы, я ведь беременна, а беременность – это риск и большое испытание. Все и вся вокруг беременности было выстроено в единую систему, и у меня не было даже мысли ставить ее под сомнение. Но дотошное любопытство взяло верх и мне захотелось поделиться с вами тем, что я узнала...

Всего пару-тройку десятилетий назад женщины рожали и без УЗИ, и без витаминной поддержки, и даже без химического родовспоможения. Рожали детей в военные годы, в годы голода и перестроек, рожали, как свидетельствуют акушеры тех лет, вполне себе здоровых малышей. Конечно, не всегда все заканчивалось благополучно, но и сейчас, к сожалению, статистическая картина не идеальная. Я не против медицины, она спасла мне жизнь уже дважды. Первый раз – когда я родилась на сроке почти 7 месяцев, весом около двух килограммов, я целый месяц провела

в инкубаторе, испытав на себе несколько видов антибиотиков, пару-тройку переливаний крови и отсутствие грудного молока.

Сегодня картина уровня и качества жизни изменилась, вокруг изобилие: информации, продуктов, способов времяпрепровождения. По всем признакам, это время для появления самых здоровых и счастливых детей, но, видимо, человеку нельзя давать «все карты в руки». Сегодня, когда многие женщины стали слишком далеки от природы в связи с нашим образом жизни, мысли, ранними половыми отношениями, инфекциями, оперативными и химическими вмешательствами, стать матерью для многих – задача не из легких. Наше легкомысленное прошлое не может не оказывать повреждающего воздействия на репродуктивное здоровье. Интимные отношения до брака сделали нормой, но последствия никто не отменял, они, возможно, не катастрофичные в нашем понимании, но поверьте, я знаю семьи, где по-прежнему ценится женское целомудрие, и это семьи с сильными корнями и традициями. Я не знаю, что несет нам будущее, мое прошлое также не безгрешно, но сегодня мне сложно представить себя мамой дочери, которую будут использовать ради удовольствия, не обещая супружества в замен. Женщина – существо очень хрупкое по своей внутренней структуре, нам свойственно глубоко привязываться к тем, с кем мы были близки...а потом больно, обидно и унижительно оставаться на обочине в ожидании настоящего счастья.

Сегодня в СМИ активно популяризируются несколько крайностей: андрогинность, когда девочки превращаются в мальчиков и наоборот, женская независимость, когда она одна и сама за себя, а также откровенная проституция (прошу прощения за такое грубое сравнение, но если посмотреть на фото девушек детородного возраста из социальных сетей, они напоминают образ дорогой, холеной проститутки). Девушки стараются себя подороже продать, ведь не зря они такие красивые. Многие пары просто не готовы эмоционально к появлению детей (когда один «за», а второй иногда даже и женится-то не предложил). Рекомендованный воз-

раст для материнства становится все моложе, в силу того что общее здоровье нации падает, люди слабеют не только физически, но и энергетически, эмоционально. Хорошая новость в том, что это не распространяется на 100% населения, а лишь на тех, кто живет неосознанно и хаотично, движимый поверхностными и материалистичными целями. Такие люди даже к приходу ребенка готовятся исключительно с точки зрения обеспечения его материальными благами.

ЧУДО СОТВОРЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Зачатие – абсолютное чудо, победа сильнейшего, ознаменованная невероятными усилиями прохождения через всевозможные препятствия. Время, когда божественное и земное соединяются, чтобы создать нового человека на этой земле.

Даже учёные не до конца ещё понимают чуда деления клеток, ведь вначале все клетки совершенно одинаковые, затем верхний слой, словно обладая сознанием, начинает преобразовываться в наружные органы, части тела, внутренние клетки превращаются во внутренние органы. Женщина становится плодородной почвой, мягкой, щедрой, спокойной и изобильной. Если вы посадили качественное, всхожее семя в такую почву, оно обязательно взойдет и станет могучим деревом, мы можем лишь созерцать этот процесс, удостоверившись, что есть солнце, воздух и вода, есть защита от негативных факторов и питание, собственно говоря, вы на данном этапе и есть питание. При соблюдении этих условий помешать данному процессу практически невозможно. Конечно, не каждое семя приживётся и станет сильным деревом, но чем старше плод, тем больше его устойчивость. Всё это естественные процессы, которые протекают в нашем теле, даже когда мы о них и не подозреваем. Важно позволить этому процессу быть и суметь принять его таким, какой он есть. В любой момент Бог может дать и взять, наше дело – принять или отпустить.

Сегодня очень много пар испытывают сложности зачатием. Нужно помнить, если сейчас зачать ребёнка не получается – значит ваше тело и сознание не готово к принятию дитя, значит вам предстоит работа в нескольких направлениях. Это дано для осознания, что наша воля – это ещё не всё. Организм – это очень мудрая система, если он на данный момент не способен выносить новую жизнь, он, как правило, не позволит нам ее зачать. Поэтому достаточно опасно стимулировать беременность и в определенные сроки, при определенных условиях – не совсем желательно ее стараться удерживать, игнорируя сигналы своего тела.

Изначально наш организм имеет некоторые тонкие настройки, то есть гормональный фон, который регулирует все процессы в нашем организме. Любой перекокс, внедрение, вносит свои коррективы. Пока на рынке одни гормональные препараты и контрацептивы сменяют другие (по причине того, что ранее безопасные – на деле оказались не такими безобидными и прочее), мы вносим коррективы в наши базовые настройки, и чем это обернется для нашего организма через 10-20-30 лет, никто не знает. Яйцеклетки женщины закладываются во время ее собственного внутриутробного развития, они не обновляются, поэтому она должна действительно беречь себя смолоду и быть особенно осторожной с гормонами. Лучше, конечно, жизнь прожить и вообще о них не задумываться или, на крайний случай, помнить, что существуют фито-гормоны. Вообще растения, создания завершенные и совершенные, щедро делятся своими «настройками» гармонии, но об этом мы поговорим в другой раз. Как минимум за полгода до предполагаемого зачатия желательно отказаться от гормональных противозачаточных контрацептивов, чтобы восстановить свой естественный баланс гормонов. Контрацептивы угнетают работу яичников, а во время беременности именно они должны быть активны и продуктивны. От их работы зависит качество эндометрия, того места, куда будет внедряться эмбрион. Если мы будем спешить и проигнорируем этот вопрос, есть риск, что потом придется принимать гормоны, удерживающие беременность, что, в свою очередь, снова оказывает влияние на наши естественные гормональные ритмы.

На самом деле, как говорят врачи, до 60 % яйцеклеток могут и оплодотвориться, но они не имеют возможности имплантироваться в тонкие стенки эндометрия и наступают месячные, таким образом, женщина даже не узнает о том, что беременность была так близко. Если почва не будет «плодородной», эмоциональное и физическое состояние не будет «принимающим» – чуда не произойдет. Считается, что женщина дает жизнь, на самом деле женщина – плодородная почва, а мужчина сеет в нее свое семя, и от отношений с мужчиной, его принятия тоже очень многое зависит.

В идеале важно исключить гормональные контрацептивы до беременности, гормональную терапию во время и максимально исключить медикаментозные вмешательства в процессе. Сегодня это кажется диким, хотя это естественно, правильно и прекрасно. Нужна ли здоровому человеку поддержка в его естественных процессах?

ПРЕПЯТСТВИЯ К ЗАЧАТИЮ

Постоянный стресс, в котором пребывает женщина, это не только её чрезмерно активная жизненная позиция, но и фанатичная нацеленность на саму беременность, он приводит к хроническому повышению кортизола, гормона стресса, что блокирует возможность зачатия. Стресс, наиболее деструктивная эмоция для любой женщины, не только блокирует размножение, но и многие другие функции организма, так, в стрессе организм активирует динамические ресурсы и готовит организм к побегу, спасению. Отсюда, например, стресс после еды может вызвать диарею, так как организм пытается избавиться от всего лишнего, в том числе от лишнего веса в организме, для быстрого передвижения и спасения жизни. Конечно, речи не может быть об оплодотворении в такой момент.

Страстное желание. Все мы уже достаточно усвоили эту тонкость: когда мы ну очень-очень сильно чего-то хотим, до одержимости, оно словно постоянно ускользает или сопротивляется. Так мы постигаем самый главный закон – принятия и отпускания ситуации, который важен в любой сфере жизни. Нужно только сформировать намерение, сделать максимум того, что мы можем в направлении мечты, и доверить результат высшим силам, принимая любой исход с мудрой благодарностью и вниманием.

Излишнее усердие. Чудо рождения – это и физический процесс с множеством исключений и особенностей, важно знать его тонкости. Как правило, сперматозоид живёт несколько дней и движется со скоростью 2-3 мм в минуту, через два часа он попадает маточные трубы, где и встречается с яйцеклеткой, ее жизненный цикл немного короче. Обычно, но не всегда, овуляция у женщины наступает в середине цикла, но цикл может быть и безовуляционным. Чтобы понять, когда у вас овуляция, можно воспользоваться множеством общедоступных способов, от покупки одноразового или многоразового теста на овуляцию, измерением базальной температуры, наблюдением за цервикальной жидкостью, которая появляется за пару дней до овуляции.

Партнеры, желающие завести малыша, чаще всего «работают» по стандартной схеме – близость каждые несколько дней. Да, объём семенной жидкости за это время может восстановиться, но качество и количество может быть под вопросом. Сперматозоид – это не только тело, это энергия и информация, и на самом деле продолжительное воздержание в этом вопросе идет только на пользу. Я слышала множество историй, когда одна близость в месяц легко могла привести к зачатию. А духовная аскеза, пост во имя зачатия приводили к чудесным результатам. Все мы знаем, что воздержание – приводит к накоплению энергии мужчиной, а энергия это и есть движущая сила сперматозоида. Но люди сегодня чаще хотят быстро и с удовольствием, и это относится не только к сексу и зачатию. Некоторые, не веря в себя и свои силы, перекалдывают ответственность за зачатие на врачей, избегая внутренней, возможно, долгосрочной и требовательной работы над собой.

Согласитесь, аскеза – это не так много, если вы действительно желаете зачать сильное потомство. Я в свое время ежедневно делала комплекс сурьянамаскар с мыслью о желанной беременности в течение 21 дня. Ваша аскеза может выражаться в отказе от любых удовольствий, во благо тела и духа.

Но не всегда этого достаточно... зачатие ребенка многогранный процесс: астрология, гинекология, психология, карма, дхарма, все, что только возможно, становится предметом исследований для желающих зачать свое чадо. Кому-то в этой жизни важно отказаться от желания иметь СВОЕГО ребенка, кому-то предназначена высшая миссия – воспитать чужого. Мы все слышали истории, когда после усыновления у женщины появлялись свои дети. После долгих лет, без очевидных усилий ребенок просто внезапно приходил к паре, когда та переставала ждать. Есть истории, когда четверть яичника в организме матери через долгое время начинала овулировать и женщина становилась мамой, даже когда врачи говорят – невозможно, чудо всегда имеет место быть. Бывает и наоборот... когда, видимых препятствий нет, а малыш не приходит...

Моя знакомая пыталась забеременеть 16 лет, тогда одна знакомая сказала ей о том, что у нее живет собака и когда ее не станет, та забеременеет. Девушка не отнеслась к этой информации серьезно, но ровно через 16 лет собаки не стало, и в доме появился ребенок. Возможно ли это объяснить? Пожалуй, нет. На все есть 1000 причин, и все, что мы созерцаем на своем уровне, – лишь верхушка айсберга.

Гормональные контрацептивы, инструментальные вмешательства, аборт – всё это способствует тому, что эндометрий не нарастает равномерно, и в такой почве семя укрепиться просто не может.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИДТИ К ВРАЧУ

Как ни странно, часто забеременеть помогают смена настроения и отношения, плюс несложные ритуалы, которые важно выполнять не только физически, но с полным эмоциональным осознанием. Часто у женщины после 1-2 неудачных попыток наступает легкая паника и ощущение несостоятельности, хотя 6-12 месяцев в ожидании зачатия сегодня вполне считаются нормой.

Очень часто женщина игнорирует простые правила и законы и в отчаянии и спешке приступает к медикаментозным вмешательствам. После неудачных попыток у женщины может выработаться так называемая доминанта бесплодия, которым она и блокирует зачатие.

Минимизируйте стресс

Удостоверьтесь в том, что вы свели к минимуму любой стресс, ведь это самый большой враг не только материнства, но и женственности. Часто женщины говорят о том, что у них нет возможности оставить работу, которая является источником стресса. Или ещё более удивительно, отношения с мужчиной, которого она планирует сделать отцом своего ребёнка – приносит ей ощущение стресса. Но вы должны расставить приоритеты и действовать в соответствии с ними. Если вы не можете отказаться от работы ради ребёнка, то ребёнок, возможно, и не будет препятствовать вашему выбору. А если вы хотите ребёнка, отношения с будущим отцом не налажены – это не благодатная почва для новой жизни и, возможно, ребёнок туда не хочет приходить. Очень часто женщина испытывает хронический стресс, и он может быть даже не негативным, а вполне приятным, драйвовым, но нужно помнить, что и это состояние приводит к избытку адреналина в крови и препятствует зачатию, потому как адреналин по своей природе – сигнал организма о том, что необходимо активироваться, спастись, это состояние организма блокирует многие его функции, в первую очередь, репродуктивную. Это состояние называется

хроническим повышением картизола (синдром суетной женщины, блокирующей размножение).

Ухаживайте за чужими детьми, помогайте детским домам – лучше всего, не финансово, а своим участием, найдите женщин с детьми, которым нужна помощь, помогайте им тем, чем можете. Это могут быть даже ваши близкие или дальние родственники. Магия, ореол материнства, принятия, заботы, – все это включается при взаимодействии с детьми, неважно, свои они или чужие. Этим самым вы откроетесь как женщина-мать. Взаимодействие с детьми, с их легкой чистой энергией обязательно пойдёт вам на пользу, проявите свою любовь и заботу, погрузитесь в эти не всегда радужные хлопоты, это не только акт благотворительности, но и демонстрация своей готовности к отдаче и материнству.

Ухаживайте за животными, подкармливайте их. Лучший вариант в уходе за животными будет: просто подкармливать их или снабжать приют. Таким образом, вы дадите сигнал вселенной о своей щедрости и изобилии, о готовности отдавать и делиться.

Тут важно не перегнуть палку и не заняться замещением. Очень часто домашние животные для женщины или семейной пары замещают партнёра или ребёнка. На первый взгляд, кажется, что в этом нет ничего особенного, но на тонком плане, энергетически, у одинокой женщины с питомцем меньше шансов встретить мужчину и обзавестись семьёй, чем у той, которая абсолютно свободна.

Это очень тонкий вопрос, но часто даже родители, например, одинокие мамы или бабушки, живущие с нами, перекрывают возможность встретить вторую половину. Препятствовать этому можно даже неосознанно, они могут всем сердцем желать нам встретить вторую половину, но их потребность в нашей энергии может оказаться выше. Мы все слышали грустные истории, когда родители, не реализованные, опустошенные, не пускали своих

детей от себя, в большие города, навстречу свободе и возможностям, а стоит «ребенку» уехать, они внезапно начинали болеть и нуждаться в нем больше всего.

Носите юбки, эта тема уже очень заезжена, тем не менее, не могу на ней не остановиться. Во все времена, все народы – их женская часть, носили юбки, и по-прежнему такие этнические меньшинства, как цыгане, например, не испытывают проблемы с зачатием детей. Юбки позволяют сбалансировать женскую энергию и настроить ее на нужный лад. Это объясняется тем, что длинные юбки имеют форму купола, позволяя энергии циркулировать особым образом. Ведь не зря многие храмы имеют в своей основе подобную конструкцию.

Ходите по земле босиком, в тёплое время года. Это ещё один способ напитаться энергией матери-земли. Очень многие женщины в наше время, увлекшись темами женственности, духовности, буквально парят в облаках, и «мирская» жизнь кажется им уже совсем «невежественной». Нужно помнить, что чудо светлого рождения, тем не менее, происходит «в грехе», как пишется в Библии, с участием низкой сексуальной энергии, энергии нижних чакр, энергии земли. Поэтому женщине очень хорошо начать работать в саду, контактировать землёй, делать что-то руками, то есть заниматься посильным заземляющим физическим трудом.

Повысьте свой эмоциональный тон

Нет апатии, лени, скуке, страху. Позитивный тонус организма очень важен для хорошего иммунитета, потому как одна клетка чувствует себя так, как чувствует себя весь организм. Но не переусердствуйте, тут важна мягкая динамика: занятия «женским» спортом, йога и дыхательные упражнения.

Женщине обходимо её естественное состояние – мягкость, принятие, спокойствие. Многие интеллектуалки испытывают

трудности с зачатием именно потому, что привыкли все планировать и добиваться в указанные сроки. Активно работающая голова, логика, упорство препятствуют зачатию и рождению детей. Именно это и объясняет то, как легко зачинают и выхаживают детей девушки из деревень или те, кто относится к этому процессу с легкой головой. Для того чтобы беременность состоялась, вы должны стать благодатной почвой: тёплой, мягкой, изобильной. Женщина легче беременеет в отпуске, когда она расслаблена, когда оставляет идею завести ребенка в определенный срок и принимает волю Божью, ведь без неё зачатие невозможно.

Питайтесь хорошо

Не просто здоровое питание, фрукты и овощи, йогурты и соки. Я в свое время, с ненормированным графиком и перекусами, именно такую ошибку и допустила. Чувствовала я себя прекрасно, просто летала. Вечером кефир, утром мюсли, днем – когда бизнес-ланч, а когда только пара фруктов, мне казалось, что этого достаточно, так как чувствую я себя хорошо, а ведь это показатель. Но этого было едва достаточно для меня и, конечно, организм не рисковал обременить себя материнством, так как совершенно не мог положиться на мое спонтанное и нерегулярное питание. Организм любит режим и это намного важнее, чем нам может казаться, и не только во время планирования беременности. Питайтесь перед беременностью даже слегка с запасом, особенно если у вас легкий недобор в весе, питайтесь питательно, вовремя и с удовольствием. Вы должны быть плодородной почвой и в чисто физическом плане, тут небольшие резервы совсем не повредят. По последним исследованиям учёных, очень важно питаться хорошо именно до беременности, по этой же причине всегда считалось, что самое лучшее время для зачатия – это осень. Не так давно зарубежными учеными было установлено, что питание мамы до зачатия влияет на (!) здоровье ребенка в подростковом возрасте. Поразительно, насколько отдаленными во времени могут быть результаты.