

УДК 618.4  
ББК 57.16  
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. Беременность, роды, первые месяцы жизни малыша — о самом важном в жизни женщины / Лиза Мока. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-110669-0

ISBN 978-5-17-114363-3

Лиза Мока — популярный инста-блогер, которого читают более 600 тысяч мам и пап, доула и мама пятерых детей, — рассказывает в своей книге о самом главном событии в жизни любой женщины — появлении на свет малыша.

Все самые передовые знания о родах — простым языком, с юмором и опорой на опыт автора. Первые признаки беременности, трудности и радости вашего нового положения, подготовка к родам, рождение малыша и первые месяцы жизни увеличившейся семьи — здесь вы найдете ответы на все свои вопросы. Эта книга для тех, кто ждет родов и мечтает сделать первый день рождения малыша праздником.

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

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)

[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-110669-0  
ISBN 978-5-17-114363-3

© Мокеева Е., 2018  
© Глушкова О., обложка, 2018  
© Гарипова Г., иллюстрации, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

# 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 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
<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, её основная задача — служение женщине во время родов.**

Казалось бы, зачем? Неужели недостаточно профессионалов, которые знают своё 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 её 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 её.

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 подаёт воду, помогает переодеться, сесть, встать, заканчивая тем, что помогает сходить на схватках в туалет и помыться, но самое главное — доула даёт 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 неё. Доула понимает, что пересохли губы, и даёт 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 идёт хорошо — доула знает и говорит, что она молодец.
- Роженице трудно говорить и отвечать на вопросы — доула может сделать это за неё.
- 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, всё внимание теперь ребёнку, которому на самом деле никто, кроме мамы, не нужен, а вот маме необходима помощь — приготовить, убрать, наладить грудное вскармливание.

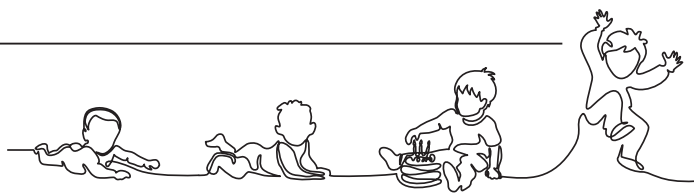
Кому-то кажется, что такая профессия не заслуживает внимания, ведь это не медицинский персонал, а просто женщина, оказывающая поддержку. Однако исследования подтверждают информацию о сокращении количества кесаревых сечений и случаев использования эпидуральной анестезии, если на родах присутствует доула.





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 идёт. А ведь, действительно, даже словесная поддержка, не говоря уже о физической, нужна всем. Что говорить о женщине в период рождения ребёнка, когда даже самая опытная мама вновь и вновь окунается в знакомые переживания: «Всё ли хорошо со мной и с малышом? Справлюсь ли я?»

«Ты всё 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!

Всё, 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 ребёнка — сворачивайте с этого пути! Он тупиковый. Как только цель будет достигнута — вы упрётесь в стену непонимания и одиночества, выстроенную по собственной глупости! Ведь когда цель достигнута, появится другая.



Единственной целью союза должна быть любовь, она даёт 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 ещё 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 ещё 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, всё 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 растём 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 определённые 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 её 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 ребёнка. 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