

УДК 618.4
ББК 28.703
Н84

Художественное оформление *Юлии Вороновой*

Иллюстрации во внутреннем оформлении —
Дина Артамонова

Литературные редакторы — *Анастасия Василевская,*
Ольга Ксенофонтова

Медицинский редактор — *Гагаркин Роман Николаевич,*
врач акушер-гинеколог первой категории,
врач ультразвуковой диагностики

Носаль, Евгения Евгеньевна.

Н84 Роды от природы / Евгения Носаль. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с.

ISBN 978-5-04-106717-5

Эта книга написана женщиной и мамой для женщин и мам — и в особенности для тех, кто боится или не решается открыть для себя материнство из-за непонимания самого процесса рождения.

Женя Носаль — не просто популярный блогер, вдохновитель и автор цикла тренингов «Мамин курс», а автор единственного в своем роде проекта о родах с уникальным подходом и с пониманием всего, что чувствует в этот момент женщина.

Вы держите в руках подробный путеводитель к прекрасным естественным родам, который шаг за шагом составлен Женей Носаль на основании собственного опыта, невероятного количества систематизированной и отфильтрованной практической информации и консультаций специалистов перинатального дела.

Не обойдены вниманием и мужчины: что чувствуют будущие папы, что думают о родах и как говорят об этом.

Читая главу за главой, вы сможете написать собственный план родов, уверенно провести собеседование с врачом, используя чек-лист, который Женя составила специально для этих целей.

Акценты сделаны на работе с подсознательными убеждениями и избавлении от страхов: действенная психологическая методика приблизит вас к спокойствию и осознанности. И ничто так не вселяет веру в счастливый исход, как истории настоящих естественных родов — ими делятся выпускницы «Маминого курса», которые уже прошли этот путь вместе с Женей.

УДК 618.4
ББК 28.703

© Носаль Е., 2020
ISBN 978-5-04-106717-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

Моя история: как я подготовилась к родам и пришла к своему призванию	7
Вопросы, которые нужно задать себе перед началом чтения книги	15
Типичные роды в роддоме, как рождает неподготовленная женщина	21
Самые лучшие роды, как рождает подготовленная женщина	37
От чего зависят роды: установки	51
Беременность	69
Как поменять свои установки на роды и прийти к уверенности и спокойствию перед родами	87
Выбор врача, роддома, окружения.	187

Вмешательства в роды (типы вмешательств: рутинные, обоснованные и необоснованные, психологические, акушерская агрессия)	243
Если роды пошли не по плану.	269
Напутствие в роды.	291
Главные советы молодой маме	297
Как организовать себе адекватный послеродовой период	303
Заключение	315



Моя история:
как я подготовилась
к родам и пришла
к своему призванию



Я хочу рассказать тебе свою историю. Семь лет назад, когда я забеременела в первый раз, я совершенно ничего не знала о женском теле и о родах. Я побежала к врачу с полосатым тестом в зубах, мне успели сделать 4 УЗИ за 12 недель, я сразу начала пить синтетические гормональные препараты, чтобы поддержать беременность, сдавала каждые 2 дня ХГЧ и была примером тревожной, нечувствительной к себе женщины, которая верила в кого угодно (во врача, в медицину, в лекарства), но только не в себя. Та беременность перестала развиваться, я потеряла ребенка и впала в глубокую депрессию, задаваясь вопросом: «Почему это случилось именно со мной?!» Я бегала по врачам в поисках ответов, сдала все возможные анализы и прошла все возможные обследования, на которые потратила более 200 тысяч рублей. Но ответа не нашлось. Отношения с мужем были на пределе. Я превратилась в еще более тревожную и неуверенную в себе женщину, которая все время плакала и боялась новой беременности.

Мне было очень тяжело пережить и принять это, и я искала какую-то информацию, лазила на форумах по

теме зачатия, прервавшейся беременности и прочего — и я совершенно точно видела, что вокруг много женщин в такой же, как и у меня, тревоге. Ни я, ни они не подозревали, что можно пойти каким-то другим путем.

Однажды я совершенно случайно узнала о том, что в Москву приезжает известная мексиканская акушерка — и я оплатила участие в ее семинаре о женском теле. Я пришла туда, тихонечко так села с краю, меня окружали профессиональные акушерки со всего мира, которые смотрели на женщину с особой любовью и трепетом. Я начала слушать и записывать просто каждое слово. Я была буквально шокирована тем, как иначе можно сопровождать женщину на пути беременности, родов и материнства, я увидела совершенно другой взгляд на эти периоды. Она показала мне, что наше женское — мощное, спокойное и естественное — есть самое безопасное и здоровое. Тот день меня буквально перепрошил, и моя жизнь разделилась на «до» и «после». Я благодарна мирозданию, что тогда оказалась там. Как сейчас понимаю, совершенно не случайно.

После того семинара я уяснила 3 главных правила моего наставника:

- Доверяй себе и природе.
- Бери ответственность на себя.
- Окружи себя правильными людьми.

С тех пор я начала искать информацию в другом направлении. Я посетила десятки семинаров, в том числе

семинар известнейшего акушера-гинеколога Мишеля Одена, я прослушала сотни лекций и прочитала десятки книг на тему женского здоровья, родов и материнства. Я оплачивала индивидуальные консультации с лучшими специалистами, очень осознанно и глубоко включилась в свою подготовку, я направила туда все свои ресурсы и всю энергию.

Потом я забеременела первой дочкой, и это была уже совсем другая беременность: спокойная, без тревог и страха. Это было чудесное время глубокого погружения в себя, чувствования себя и своих потребностей. Я понимала, что природа очень мудра, очень совершенна и она позаботится обо мне и моем теле. И лучшее, что я могу делать, — это питать себя, окружать себя людьми, которые верят в меня, которые помогут мне пройти этот путь.

Я прекрасно родила свою первую дочку, это были 18-часовые потрясающие роды, незабываемый мощный опыт, который подтвердил все полученные мной знания. После родов я еще больше укоренилась в мысли, что настрой женщины, ее подготовка и информирование являются главной основой благополучных здоровых родов, именно эта база дает ей колоссальную уверенность в себе и спокойствие накануне и во время родов.

Но со всех сторон я продолжала слышать кардинально другие истории, в которых роды — это боль, травмы, страдания и муки. Мне было горько за женщин, я понимала, что они буквально были лишены невероятного опыта. Мне мечталось вернуть каждой из них знания

о нормальных, физиологичных родах, которые были утеряны предыдущими поколениями.

С малышкой на руках я продолжала искать знания и изучать тему беременности и родов, посещала семинары, собирала информацию о мягких родах, послеродовом периоде и жизни с малышом.

После вторых таких же прекрасных родов я почувствовала себя еще увереннее. Мой круг общения сменился на специалистов, женщины сами стали обращаться ко мне за советами и поддержкой, и совершенно естественно и легко я пришла к созданию своего проекта «Мамин курс», который готовит женщин к здоровым родам и спокойному материнству.

О боги, если бы 7 лет назад, когда я рвала на себе волосы после потерянной беременности, когда я была на самом дне и депрессия меня накрыла с головой, если бы тогда я только могла представить, где я окажусь спустя время и как этот опыт поможет мне.

Если бы мне сказали, что через 7 лет у меня будет двое прекрасных малышей, что я буду делиться с женщинами своими знаниями и опытом, что я буду сама скала и уверенность, что меня будут читать несколько десятков тысяч женщин и что тысячи женщин со всего мира будут готовиться к родам со мной, я бы громко рассмеялась!

Но сейчас я благодарю. Благодарю за то, что именно та ситуация заставила меня сдвинуться с места и начать

изучать все то, что влияет на здоровую беременность, естественные роды и гармоничный послеродовый период.

«Мамин курс» — это тандем профессиональных специалистов и женщин, которым нужна их помощь. Я — автор проекта, и я создала его с позиции женщины, такой же, как и ты, которая прошла свой путь подготовки и смогла поменять свои ложные установки, смогла уйти от беспричинных страхов и тревожности к состоянию уверенности и спокойствия.

Мой проект нужен, чтобы вернуть тебе нормальные роды. Не типичные, а нормальные роды (мы еще будем обсуждать это в следующей главе), в которых много любви, доверия, удовольствия, безопасности, поддержки, которые оставляют очень приятное состояние ресурса и после которых нет ощущения, что ты сделала что-то не так, нет разочарования.

*Я верю, что может одна женщина — может каждая!
Если смогла я, сможешь и ты!*

Эта книга будет полезна каждой женщине: уже беременной или той, которая только планирует малыша; опытной маме или той, которая станет мамой в первый раз; осведомленной, которая уже много знает о родах, изучила много книг и обрела свой взгляд, или той, которая только начинает поиск информации.

Эта книга будет полезна как обычной женщине, так и специалисту, она позволит взглянуть на роды с самых разных сторон.

В этой книге я поделюсь мнением специалистов перинатальной сферы и историями родов обычных женщин из разных городов и стран, покажу тебе другой взгляд на роды и помогу подготовиться к одному из важнейших событий в жизни каждой семьи. Ты узнаешь:

- Для чего нужна боль в родах.
- Как помочь себе в схватках.
- От чего на самом деле зависят роды.
- Что и кто влияет на роды.
- Как подготовить тело к родам.
- Способы естественного обезболивания родов.
- Вмешательства в роды, какие они бывают, какие у них последствия.
- Какова функция мужа на родах.
- Как подготовиться к партнерским родам.
- Как выбрать роддом и как выбрать врача.

С помощью этой книги шаг за шагом ты будешь менять свои знания о родах и обретешь логичное понимание главных родовых процессов. Также я приготовила интересные задания и практики, которые ты сможешь выполнять по мере прочтения, и вдохновляющие истории совершенно других родов: глубоких, осознанных, с доверием и любовью.

Я приготовила для тебя прекрасные иллюстрации для раскрашивания — это арт-терапия, которая поможет тебе погрузиться в себя, настроиться на медитативный лад и войти в состояние покоя и гармонии.



Вопросы,
которые нужно задать
себе перед началом
чтения книги

