



# СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе .....	6
От автора .....	8
Обширное (вообще самое длинное из того, что есть в этой книге, но такого больше не повторится) авторское вступление .....	10
Про майский град, умение рожать и синих куриц .....	32
Про роды и банку с пауками .....	36
Роды и пустота .....	40
Ко Дню защиты детей .....	45
Про стёкла и степень их чистоты .....	49
Про партнёров .....	53
О профессии и профессионалах .....	58
Вредные советы (почти по Г. Остеру) .....	63
Про источники и ямы .....	67
Роды как комета Галлея .....	71
Про страхи и покой .....	75
Про анамнезы и прогнозы .....	80
Про опыт и не только .....	85
Родовой космос: миф? .....	90
Про молчание ягнят .....	95
Про домашние роды .....	100

Кесарево: главное — здоровье? . . . . .	105
Неправильная рождественская сказка . . . . .	110
Про нелюбовь, усталость и акушерский ад . . . . .	115
«Я — лучшая акушерка», или инфоцыгане в профессии . . . . .	120
Про кривые роды и жажду мести . . . . .	125
Бал вампиров . . . . .	129
Про грыжу и спасателей . . . . .	134
Про юную мадонну и отважного Мцыри . . . . .	138
Про героев и мучеников . . . . .	143
Про святых и наивных . . . . .	150
Про танцы в родах . . . . .	155
О преступлении и наказании . . . . .	161
Про боль, предвестники и щипцы . . . . .	166
Ускользающее акушерство . . . . .	176
Про пятьдесят оттенков чёрного . . . . .	186
Про источники (не) любви . . . . .	191
Кабала святош . . . . .	197
В кошачьих лапах медицины . . . . .	202
О счастливых людях . . . . .	207
Про бегущих по лезвию и (не) внимание к деталям . . . . .	211
О стакане воды в старости . . . . .	219
Про нежное эхо друг друга и гнилые вишни . . . . .	224
О смысле выбора и выборе смысла . . . . .	230
Высокие мысли в зоне турбулентности . . . . .	235
Правда, ложь и слёзы в родах . . . . .	240

Мы выбираем, нас выбирают — часто ли это не совпадает? . . . . .	245
Про новояз и капитуляцию . . . . .	250
Что родится, то родится . . . . .	255
Про тело, которое знает наперёд . . . . .	262
Радость на склоне . . . . .	268
Про брёвна и длинные волосы . . . . .	273
О вагинальных родах и пластмассовой клубнике . . . . .	277
Я не смогла . . . . .	282
Возвращение любви . . . . .	287
«На хрен ваши естественные роды!» . . . . .	292
О простоте сложности и сложности простоты . . . . .	297
Про деньги и умение тужиться . . . . .	302
О пользе терпения . . . . .	307
Про плачущих ёжиков и акушерскую неправду . . . . .	311
«Думы о малыше», Или переобуться в родах . . . . .	317
Про любовь и индийское кино о двух родах с рубцом . . . . .	322
Вмешательства в роды: меняем окситоцин на электричество . . . . .	327
О весах и чашах . . . . .	332
Про выученную беспомощность . . . . .	337
Про обломки и надежды . . . . .	344
Признанные инородёнными . . . . .	347

# ОБ АВТОРЕ

- После средней школы собиралась в медицинский, но совершенно неожиданно — и прежде всего для себя — поступила в ГИТИС. После его окончания и года работы в театре с головой ушла в материнство, лишь через много лет вернувшись к детской мечте о служении медицине.
- После лёгкого и счастливого рождения всех своих четверых детей начала помогать готовиться к родам другим женщинам, впоследствии решив получить медицинское образование. В период обучения в акушерском колледже набиралась опыта в обычном роддоме в качестве волонтера и стажёра, затем перешла в сферу естественного акушерства. Работала в центрах, специализирующихся на домашних родах и индивидуальном сопровождении в медучреждениях.
- Сейчас — практикующая индивидуальная акушерка, ведущая авторских курсов Родить Легко и После Родов Легко; ученица и идейный последователь одного из общепризнанных грандов мирового акушерства, учёного и врача-новатора Мишеля Одена. Подготовила множество

беременных к процессу природных родов, не потребовавших участия медицины. Ведёт акушерский блог для десятков тысяч своих подписчиков.

- ▣ Помогла появиться на свет детям Веры Полозковой, Влада Топалова и Регины Тодоренко, Валерии Гай Германики, Тимофея Трибунцева, Артёма Ткаченко, Александры Урсуляк, Дениса Шведова и Александры Розовской, Клина Шипенко и многих других известных людей.
- ▣ Центральный персонаж фильма «Переходный возраст» (режиссёр Елена Кондратьева), неоднократного призёра российских и международных фестивалей документального кино.
- ▣ Автор книги «Родить Легко. Как рождаются счастливые люди».

# ОТ АВТОРА

1. Предлагаемый вашему вниманию текст никоим образом не является научным (и даже около-) трудом. Поэтому я не сочла нужным сопровождать все встречающиеся в нём цифры, факты и цитаты прямыми ссылками на источники — тем более что их там совсем немного. На крайний случай предлагаю считать всё это моим сугубо личным субъективным мнением.
2. Имена и названия в большинстве случаев либо не указаны, либо изменены, а не относящиеся непосредственно к делу обстоятельства — намеренно искажены в целях невозможности точной идентификации. Любые прочие совпадения случайны.
3. Да простят меня ревностные блюстители орфографии: названия моих курсов Родить Легко и После Родов Легко даны именно так, со всех заглавных и без кавычек. Это вопиюще не соответствует канонам правописания, но прошу понимания. Дело в том, что я отношусь к своим курсам как к собственным детям — и потому попросту не в силах закавычить их имена: человеческое побеждает грамматическое.

4. Ввиду тематики и подачи текста от первого лица указание соавторства на обложке выглядело бы странным. Поэтому отдельно благодарю моего ближайшего друга и соавтора Дмитрия Глобачёва — без его литературного таланта, а также усилий по расшифровке и редактированию моих текстов (равно как и деятельного участия в их создании) эта книга не состоялась бы.



# ОБШИРНОЕ

(вообще самое длинное из того, что есть в этой книге, но такого больше не повторится)

# АВТОРСКОЕ

# ВСТУПЛЕНИЕ

## «Не мучиться родами»

Женщины почти перестали рожать.

Нет, не производить на свет новых членов общества — это они делать продолжают, и вполне себе регулярно.

НО РОДИТЬ — ЭТО НЕ ПРОСТО ПОЗВОЛИТЬ ЛЮДЯМ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ ТЕМ ИЛИ ИНЫМ СПОСОБОМ ИЗВЛЕЧЬ ИЗ СЕБЯ РЕБЁНКА. А СПОСОБОВ ТАКИХ НЕМАЛО, ВМЕШИВАТЬСЯ В РОДЫ НА РОВНОМ МЕСТЕ НАУЧИЛИСЬ ПРЯМО-ТАКИ ВИРТУОЗНО.

Более того, медицина фактически монополизировала процесс рождения, в сущности, заклеив его как патологический. А значит — подлежащий лечению: обязательному и неизбежному.

Медикализация родов нарастает с поражающей во-  
ображением скоростью.

В стране с первой экономикой мира — США — она приближается к ста процентам. В более, скажем так, долгоживущих государствах с довольно (казалось бы) основательными семейными традициями — примерно та же ситуация. В тёплых странах, где (казалось бы) не редкость яркий темперамент, живость характера, природная страсть танцующих фламенко и обожающих карнавалы — то же самое.

Везде, где хоть как-то развита медицина, женщины предпочитают «не мучиться родами». Они довольны тем, что живут в двадцать первом столетии, и избавляются от родов как от несправедливого груза природы, явно по ошибке наложившей на них некое проклятие.

Я давно перестала тешить себя надеждой, что несу в массы какое-то просвещение и, возможно, изменю тем самым мир. Не изменю. Мир сделал свой выбор.

Сейчас утешает гораздо более скромный результат: пусть хотя бы несколько тысяч услышат, вникнут, перестанут бояться и попробуют. Да хотя бы несколько сотен... Что там — готова согласиться и на несколько десятков. Хотя порой кажется, что в глазах большинства те, кто призывает к естественным родам, выступают городскими сумасшедшими, которых лучше обойти соседними переулками и даже не прислушиваться — не говоря о том, чтобы слушать. А тем более слышать.

Остаётся надеяться, что пока ещё не исчезли окончательно те, кто искренне считает: лучшие роды, ради которых, собственно, и возникло само направление «мягкого»

акушерства, — роды природные, естественные, без участия медицины и медикаментов (разумеется, за исключением случаев борьбы с естественным отбором).

## Защита от «протокольных» врачей

Когда появились «официальные» индивидуальные акушерки, женщины стали приглашать нас, чтобы защититься с нашей помощью от «протокольных» врачей, не чувствовать себя одинокими, получить психологическую поддержку и непосредственное участие специалиста с медицинским образованием. Мы старались и спасали их как могли. И переживали вместе с ними, когда у нас не получалось. Или доктора оказывались хитрее — а то и коварнее.

Работая (уже как дипломированная акушерка) всего с полгода, услышала от врача на родах, которые сопровождала:

— Давайте разведём оболочки?

В колледже такая формулировка не звучала. Нарушение целостности плодного пузыря называли амниотомией, вскрытием, проколом; с определением «развести оболочки» я столкнулась впервые.

Устыдившись, что не очень понимаю, о чём говорит доктор — а говорилось очень по-доброму, — поспешно согласилась. Неловко было уточнять, боялась выглядеть недоучкой. И доктор сразу же вскрыл пузырь...

Сейчас с улыбкой вспоминаю свой неподдельный ужас. А тогда просто остолбенела от невероятной обиды, что развели не только оболочки, но и меня — как наивного

буратину. Тяготило чувство огромной вины перед роженицей. Она же позвала меня, чтобы я ограждала её именно от таких вмешательств — без предупреждения, без согласия, без объяснения причин!

К счастью, ход тех родов не пострадал от совершенно ненужной амниотомии. Но я нарушила основной принцип индивидуальной акушерки — не допустить медицинского насилия. Отчитывалась потом на общем собрании в центре, где тогда работала, с поникшей головой — как школьница, которая не справилась с элементарным заданием.

У моей коллеги был случай гораздо хуже.

Она приехала к своей роженице, когда та уже находилась в роддоме — причём весьма дорогим и комфортабельном, — и обнаружила её подключённой к капельнице. Женщина сказала, что поставили какие-то витамины.

Ни в каких родах ни витамины — «укрепить иммунитет» (он не может укрепиться от однократной дозы), ни глюкоза — «чтобы сил побольше», не требуются! Если применяется капельница — это, скорее всего, либо физраствор перед эпидуральной анестезией, либо синтетический окситоцин.

Коллега пошла на пост, где ей доверительно сообщили, что женщина воспротивилась предложению «родить побыстрее», и её уговорили на «витамины». А на самом деле в капельнице — синтетический окситоцин... Блокирующий выработку собственного, эндогенного гормона, необходимого в родах и маме, и особенно ребёнку — для активации множества принципиально важных рецепторов мозга!