



# Оглавление

<b>Вступление</b> .....	7
Глава 1. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПАРТНЕРСКОЙ ПОДДЕРЖКИ.....	10
Глава 2. СОФРОЛОГИЯ .....	15
Глава 3. СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.....	21
Глава 4. ПОДГОТОВКА ШЕЙКИ .....	31
Глава 5. ПОДГОТОВКА ПРОМЕЖНОСТИ К РОДАМ.....	33
Глава 6. СУМКА В РОДДОМ.....	36
Глава 7. АНАТОМИЯ ЖЕНСКОГО ТЕЛА.....	43
Глава 8. ВЫБОР МЕСТА И КОМАНДЫ ДЛЯ РОДОВ.....	52
Глава 9. ЕДЕМ В РОДДОМ .....	62
Глава 10. КАК УСТРОЕН РОДДОМ.....	64
Глава 11. КАК УСТРОЕН РОДБЛОК .....	69
Глава 12. ПРЕДВЕСТНИКИ .....	71
Глава 13. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СХВАТКИ .....	79
Глава 14. ВОДЫ .....	82
Глава 15. КАК ИДУТ РОДЫ.....	89
Глава 16. ЛАТЕНТНАЯ ФАЗА РОДОВ .....	96

## Арина Чак

Глава 17. АКТИВНАЯ ФАЗА РОДОВ .....	102
Глава 18. ОБЕЗБОЛИВАНИЕ .....	109
Глава 19. МАССАЖ .....	116
Глава 20. ПОЗЫ В РОДАХ .....	119
Глава 21. ДЫХАНИЕ В РОДАХ .....	122
Глава 22. ВОДА .....	127
Глава 23. ЗВУКОТЕРАПИЯ .....	130
Глава 24. АРОМАТЕРАПИЯ .....	131
Глава 25. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ .....	137
Глава 26. ВТОРОЙ ПЕРИОД РОДОВ .....	141
Глава 27. «ЗОЛОТОЙ ЧАС» .....	149
Глава 28. РОЖДЕНИЕ ПОСЛЕДА, ИЛИ ТРЕТИЙ ПЕРИОД РОДОВ .....	155
Глава 29. КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ .....	159
Глава 30. НОВОРОЖДЕННЫЙ .....	172
<b>Список использованной литературы .....</b>	<b>180</b>
<b>Указатель .....</b>	<b>183</b>

# Вступлении

Всем привет!

Книга, которую вы держите в руках, — о **партнерских родах** для тех, кому важно, как рожать.

Меня зовут Арина Чак, я акушерка. Создатель проекта экспертной поддержки родителей в роддомах Москвы и Московской области Akusherstvo Club; основатель многопрофильного медицинского центра AMedclinic, который ориентируется на потребности семьи и доказательную медицину; магистр организации здравоохранения Первого Медицинского университета имени И. М. Сеченова. Но это все меркнет на фоне моего главного достижения в жизни: я — Мама четверых детей! И все они, конечно, были результатом нашего с мужем решения, что вместе — это нормально! Не только в момент зачатия, но и в процессе появления новых людей на свет. В этой книге я расскажу вам о том, как подготовиться к самому главному празднику — дню рождения вашего малыша.

Мы были рождены и воспитаны в период, когда роддома являлись закрытыми учреждениями. Папы ждали новостей на скамейке у приемного отделения, а детей в первые дни жизни могли разглядеть только на расстоянии 10 метров через закрытое окно.

Несколько последних поколений считали, что это — абсолютная норма. И вполне логично, что до сих пор, несмотря на то, что роддома уже почти 20 лет открыты к партнерским родам, считается странным идти на роды не в гордом одиночестве. Я проходила акушерские стажировки в Сингапуре, Италии, Испании — и местные акушеры не могли поверить, что в нашей стране 80% женщин рожают без партнера, мужа, мамы, подруги, доулы<sup>1</sup>. «Неужели совсем одна приходит?» — по несколько раз переспрашивали они меня. Ведь в большинстве развитых стран 100% родов партнерские, и для них просто нонсенс, что женщина может прийти на роды без персональной поддержки.

Далее я расскажу, почему главная цель моей акушерской работы состоит в том, чтобы и в России 100% женщин рожали с партнерами.

Как поётся в известной песне, у меня на это **пять причин**:

**Первая причина** — партнерские роды бесплатны. Партнерские роды доступны всем в рамках ОМС (обязательного медицинского страхования), согласно Федеральному закону № 323 «Об охране здоровья граждан». Мне кажется, что грешно этим не пользоваться: партнерские роды рекомендует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Рекомендует всем однозначно, без обсуждения. Кстати, ВОЗ ничего просто так не рекомендует — все доказательно и просчитано.

**Причина вторая.** Вероятность оперативного вмешательства, то есть кесарева сечения. Сделаю небольшую ремарку. На сегодняшний день все медицинское сообщество нацелено на снижение процента кесаревых сечений, потому что в мире и в России он сейчас слишком высок. Так вот, причина № 2 — вероятность оперативного вмешательства

---

<sup>1</sup> Дбула (или «дула») (др.-греч. δοῦλη — рабыня) — помощница при беременности и в родах, оказывающая практическую, информационную и психологическую поддержку. — *Прим. авт.*

## Вступление

на 28% ниже, если женщина рождает с партнером. Это действительно невероятные результаты.

**Третья причина.** Ваши роды с партнером будут, в среднем, на 25% короче, чем если вы пойдете без него. Это подсчитано с помощью масштабных исследований. Первые роды по статистике длятся около 18 часов, и если вы пойдете одна, вы будете рожать 18 часов, если вы пойдете с партнером, то, скорее всего, вы родите раньше часов на 5. Это ли не бонус.

**Четвертая причина.** Применение синтетического окситоцина в партнерских родах меньше на 31%. Нет лишних вмешательств, нет лишнего ускорения. Окситоциновые схватки гораздо полезнее, чем схватки без капельницы окситоцина. Не вдаваясь в подробности, просто поверьте мне — это жизненно важный плюс партнерских родов.

И теперь headshot<sup>1</sup> — **пятая причина.** Мое самое любимое. Всем нам, homo sapiens, нравится получать удовольствие — мы так устроены. И вероятность того, что в вашей семье будут вспоминать роды с теплом и любовью, повысится на 34% — на целых 34%! — если роды будут партнерскими.

Причины достаточно веские, чтобы отбросить в сторону бабушкины предрассудки и провести такой важный день вместе, не правда ли?

Эта книга разделена на 2 части — «Для нее» и «Для него»: мужчины и женщины устроены по-разному, поэтому я постаралась описать роды и подготовку к ним, исходя из потребностей как мамы, так и папы.

Читайте, обсуждайте, готовьтесь к родам и любите друг друга — и пусть вступление в родительство станет для вас незабываемым головокружительным и радостным опытом.

---

<sup>1</sup> Headshot — компьютерный сленг — выстрел в голову. — *Прим. авт.*

# Глава 1

---

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПАРТНЕРСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Уже с десяток лет теме эффективности партнерской поддержки в родах посвящаются исследования, научные работы, об этом много говорится и пишется. В нашей стране культура партнерских родов пока, как юный отрок, — уже подросток, но еще неопытен и зелен. И хотя процент партнерских родов растет, многие женщины сомневаются в необходимости присутствия рядом близкого человека в этот момент. Чаще колеблются первородящие мамы, которые слабо представляют себе, что будет происходить в родах и как устроена система оказания помощи в роддоме. Не знают они и о том, что там нет ни одного сотрудника, в должностные обязанности которого входит непрерывное нахождение рядом с женщиной. Повторнородящие мамы приходят к нам со словами: «После первых родов я знаю точно, что не хочу быть одна».

Казалось бы, очевидный факт: в довольно сложный (хоть и естественный) для женщины период ей нужна **поддержка**. Оказывается, этот факт очевиден не для всех.

## Глава 1. Эффективность партнерской поддержки



В этой главе мы привели результаты исследований зарубежных и отечественных специалистов на тему партнерской поддержки. Надеемся, что эти результаты станут веским доводом в пользу решения не рожать в одиночестве.

*Опыт родов для женщины – один из основополагающих. Женщина, перенесшая роды, ощущает эмоциональный подъем. Не зря столько историй о поиске себя, увенчавшемся головокружительным успехом, берут свое начало с периода нахождения женщины в декрете.*

Если же женщина после родов чувствует себя «двоечницей», провалившей главный в своей жизни экзамен, это может стать поводом для депрессии и потери веры в себя.



Удивительно, что удовлетворенность родами часто не зависит от того, присутствовали ли в них медикаментозные вмешательства. Об этом говорит родоначальница доульского движения **Пенни Симкин**. Ведя собственные курсы по подготовке к родам, Пенни не теряла связь со своими выпускницами после окончания занятий. В течение многих лет они оставляли ей записи о своих родах и заполняли анкету. Через 20 лет Пенни разыскала 24 выпускницы своих первых классов и попросила их вспомнить и описать свои роды. Пенни была шокирована полученными результатами.

«Это непостижимо, насколько четкими оказались их воспоминания и насколько значимыми», — говорит она. Девять из двадцати четырех женщин плакали, вспоминая свои роды, кто-то говорил об этом с гордостью и чувством радости, а кого-то не оставляли гнев и грусть. Но самым поразительным, по словам Симкин, было то, что женщины, полностью удовлетворенные своими родами, вовсе не обязательно перенесли их легко или естественно. Наиболее значимым стало то, как именно обращался с ними медицинский персонал.

В XX веке исследователи задались вопросом, что же именно влияет на удовлетворенность женщины своими родами.

Систематический обзор исследований, изучающих самые важные факторы, влияющие на удовлетворенность женщин опытом родов, в состав которого вошли 137 существующих на тот момент исследований, показывает, что можно выделить четыре таких фактора. Их влияние превосходит по значимости подготовку к родам, социально-экономический статус, возраст, этническую принадлежность, боль, неподвижность, медицинские вмешательства и продолжительность медицинского ухода.

#### **Четыре ключевых фактора удовлетворенности родами:**

1. Личные ожидания.
2. Количество поддержки от персонала.

## Глава 1. Эффективность партнерской поддержки

3. Качество отношений пациента с персоналом.

4. Вовлеченность в принятие решений.

С уверенностью можно заявить, что в современных условиях российской системы оказания помощи в родах партнерская поддержка продолжает оставаться ключевым фактором влияния и на количество поддержки персонала, и на ее качество, и на вовлеченность женщины в принятие решений.

Непрерывная поддержка партнера оказывает влияние и на эмоциональное состояние женщины в родах, и на физические показатели.

Международная некоммерческая организация Cochrane Collaboration, в библиотеке которой постоянно публикуются самые свежие обзоры исследований со всего мира, собрала в своих архивах, в том числе, результаты обзоров по партнерской поддержке в родах.

«Cochrane» синтезирует результаты исследований, так что люди, принимающие важные решения — вы, ваш врач, те, кто разрабатывает клинические рекомендации, — могут использовать объективную информацию, чтобы делать трудный выбор без необходимости прочтения каждого имеющегося исследования...» — рассказывает английская газета «The Guardian».

В 2017 году там был опубликован обзор, в котором проанализированы и обобщены результаты 26 исследований, оценивающих эффективность непрерывной поддержки в родах. В этих исследованиях приняли участие более 15 000 женщин из 17 стран.

**Результаты обзора показали, что при непрерывной поддержке в родах:**

- \* Женщины чаще рожали естественным путем, без проведения кесарева сечения, использования вакуума или щипцов;

## Арина Чак

- \* Реже использовались обезболивающие средства;
- \* Женщины с более высокой вероятностью были удовлетворены оказанной помощью;
- \* Длительность родов немного уменьшалась;
- \* При оценке по шкале Апгар через 5 минут после рождения дети, рожденные от матерей с постоянной поддержкой в родах, имели более высокие показатели;
- \* Не было выявлено никаких побочных эффектов.



## Глава 2

---

### СОФРОЛОГИЯ

С самых первых дней беременности будущая мама может укреплять психоэмоциональную связь с крохой, формируя свою незаменимую помощницу в родах и после — **родовую доминанту**.

Неважно, ощутили ли вы в себе новую жизнь еще до того, как тест с двумя полосками или результат анализа на ХГЧ оказались в ваших руках или, напротив, до 20 недель принимали подросший животик за плод чрезмерной любви к гастрономии. С того момента, как вы узнали, что в вашем доме скоро появится новый член семьи, а вам предстоит освоиться в статусе мамы, стоит уделить особое время своему внутреннему миру (телесному и эмоциональному) и умению слушать и слышать себя и ребенка. Это умение пригодится вам и в родах, и после них, и в 2 месяца ребенка, и в его 22 года.

Поэтому в этой главе нашей книги речь пойдет о том, как научиться общаться с ребенком еще до его рождения и как справляться с нервным напряжением с помощью расслабления.

## Софрология

Наука о расслаблении, сочетающая в себе элементы йоги, самогипноза и медитации. В современном мире навык преодоления стрессовых ситуаций и умение справляться с психоэмоциональным стрессом — один из ключевых, а для матери — и вовсе жизненно необходимых.

**Софрология** — это компиляция специальных упражнений, правильного дыхания, особого эмоционального настроя и контроля мыслей, с помощью которой достигается максимальное расслабление. Суть подхода в том, что во время беременности, а лучше до, женщина начинает практиковать пребывание в состоянии полусна, слушая медитации и дыша определенным образом.

В нашем опыте были опробованы разные практики, и мы остановились на несложной комбинации дыхания и обстановки. Она не требует много времени и сложной подготовки, её можно практиковать абсолютно везде.

*Мы руководствуемся тем, что наша основная задача в беременность — по максимуму развить волшебную помощницу — родовую доминанту, которая помогает родить легко и естественно, обезболивает роды, включает материнскую интуицию и даже уход за малышом с ней намного легче.*

Это состояние играет такую важную роль, что хотелось бы рассказать о нем чуть подробнее, чтобы вы понимали, как работает софрология при подготовке к родам и материнству.

## Глава 2. Софрология

**Родовая доминанта** — особое состояние нервной системы во время родов. Наиболее ярко оно появляется в конце беременности, достигает пика в момент родов и постепенно уходит после них. Опытные акушерки знают, о чем идет речь.

Свое начало родовая доминанта берет в одной из самых таинственных систем организма — нервной. Нервную систему условно можно разделить на две части, отвечающие за решение разных видов жизненных задач: **симпатическую** и **парасимпатическую**.

Каждая из них активизируется в зависимости от обстоятельств. В ситуациях, когда нужно быть в отличной интеллектуальной форме, решать проблемы, подключать логику и анализ, разрабатывать тактику и стратегию, «в деле» симпатическая нервная система. Она помогает нам быть собранными, рассудительными, выполнять работу быстро и эффективно.

Беременность, роды и послеродовой период требуют от женщины другого.

На первый план выходит интуиция, способность расслабиться, погрузиться внутрь себя и своих ощущений, довериться инстинктам. За эту область, а также за сон, эмоции, телесные ощущения отвечает парасимпатическая нервная система. К концу беременности именно парасимпатическая нервная система формирует родовую доминанту как верную спутницу и помощницу для будущей мамы.

Уверена, что почти каждая мама на большом сроке беременности отмечает у себя ее проявления. Вы все больше погружаетесь в себя, может прогрессировать забывчивость, рассеянность. Память периодически отключается, а сосредоточиться — задача из разряда невыполнимых. Шуточки про «беременный мозг» знакомы всем, кто ждет ребенка. И это прекрасно! Это значит, что родовая доминанта развивается. И она обеспечит маме естественные, рефлекторные, легкие роды. Женщина с развитой родовой доминантой по стилю поведения становится

похожа на маленького ребенка: эмоциональной, иногда капризной, чувствительной и впечатлительной. Как ребенку, ей хочется быть центром вселенной для близких, и она расстраивается, если чувствует, что внимания недостаточно. Сейчас вы движетесь навстречу ребенку, как будто превращаясь в него, чтобы понимать его нужды и потребности.

Со второй половины беременности лучше постепенно снижать интеллектуальную нагрузку, переставать решать сложные задачи и спасать мир.

К 37-й неделе дайте себе возможность созерцать, погрузиться во внутренний мир, «вить гнездо» и расслабляться. Декретный отпуск — мудрое изобретение, и здорово, что в нашей стране он такой длинный.

Уделите часть этого прекрасного времени **релаксации**, описанной ниже, и, скорее всего, это тоже поможет формированию родовой доминанты.

Важно знать, что та часть нашего мозга, которая отвечает за эмоции и развитие родовой деятельности, а именно **лимбическая система**, подвержена тренировке навыков.

Если вы будете ежедневно создавать определенные внешние условия и вести себя в них определенным образом, то, повторяя это поведение и создавая похожую обстановку в стрессовой ситуации — а роды это тоже стресс, хоть и положительный, — наш мозг включит отработанный и знакомый навык в любой обстановке. Релаксация — прекрасный инструмент для работы с нервным напряжением и даже с родовыми ощущениями на схватках.

Поэтому мы уделяем ей особое место и просим будущих мам не пренебрегать этим несложным упражнением, тренируясь ежедневно, чтобы добиться наилучших результатов. Для этого не нужно много времени — понадобится всего 10–15 минут перед сном, но регулярно, желательно каждый день.

После вечернего душа, умастив тело маслами и проверив все мессенджеры, создайте расслабляющую обстановку: пригласите или вовсе

## Глава 2. Софрология

выключите свет, ложитесь в кровать и примите удобную позу. Можно включить медитации или приятную музыку. Используйте так называемое **диафрагмальное дыхание**: сделайте спокойный, комфортный вдох через нос, направьте дыхание в живот. Не следует надувать живот очень сильно — вам должно быть приятно выполнять это упражнение. Затем сделайте медленный выдох через рот. Выдох не должен быть максимально глубоким: он просто медленный, но обычный по глубине. Когда вы достигнете высот мастерства и дышать животом вам будет становиться все легче и легче без сопутствующего контроля, переходите на следующую ступень: вспомните о том, где и когда вы были полностью и беззаветно счастливы. Возможно, это будет закат на Бали во время медового месяца, возможно — деревня бабушки, где вы, пятилетняя, гоняете кур. Важно только одно — чувство счастья, которое наполняет вас.





Наполняйте шкатулку воспоминаний приятными моментами и дышите.

Релаксация удалась, если после нее вы крепко и безмятежно спите.

В родах это работает так: между схватками вам нужно будет принять удобную позу и вспомнить о дыхании. Закрывать глаза, призвать на помощь те образы, которые вы заботливо собирали во время беременности, и дышать. Ваша лимбическая система, натренированная за все эти недели и месяцы, имея отточенный навык, даст команду каждой мышце в теле расслабиться. А ведь матка — мышечный орган, как вы помните! Во время родов роженицы часто произносят, обращаясь к своей акушерке: «Ты пришла и мне стало легче!». Но дело не только в том, что пришла акушерка и стало спокойнее: просто акушерка напомнила будущей маме о навыке, который та тщательно тренировала в беременность.

Вам наверняка известно, что через пуповину к ребенку поступают полезные питательные вещества и кислород. Если мама дышит правильно, то она компенсирует его недостаток (гипоксию). Поэтому релаксация, в числе прочих плюсов, несет в себе также **профилактику кислородного голодания у ребенка**.

Многим женщинам не просто тяжело релаксировать: даже мысль об этом кажется глупой затеей. Чтобы вам было проще, мы записали аудиоверсию медитации. Просто отсканируйте QR-код в главе «ЗВУКОТЕРАПИЯ» и попробуйте.

И последнее. У каждой из нас есть резерв. Резерв сил, эмоций, энергии. И только от вас зависит, как вы им воспользуетесь.



## Глава 3

---

### СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Во время беременности ваше либидо похоже на синусоиду: оно может то резко возрастать, так что нет сил терпеть до вечера, то уходить в глубокий минус — вы всерьез будете думать, как вам вообще мог нравиться секс. Эти состояния совершенно нормальны. Они связаны с изменениями гормонального фона, токсикозом, растущим животом, вашим самочувствием и ощущением себя в новой роли. И самое правильное, что можно сделать, когда вас качает на этих качелях, — поговорить со своим партнером. С помощью разговора можно решить все проблемы и избежать недомолвок. Довольно часто мужчины боятся заниматься сексом во время беременности: они переживают, что сделают вам больно; что больно будет малышу; что живот будет мешаться; что вы на самом деле ничего не хотите и соглашаетесь на секс, чтобы его не расстроить; что спровоцируют прерывание беременности или преждевременные роды. И тут ваша задача **максимально доступно объяснить партнеру, что:**

- \* Вы действительно хотите сейчас близости. Да, вы беременны, но не больны. Да, несмотря на живот, вы все равно хотите. И да, это нормально;

- \* Нет, вам не будет больно. Все будет, как и обычно, ведь у вас самый чуткий, нежный и внимательный партнер. А если вам что-то не понравится или будет некомфортно, вы сразу же об этом сообщите;
- \* Ребенку не будет больно. Его защищает шейка матки и оболочка плодного пузыря с околоплодными водами. Вы и малыш получите свою дозу «гормона счастья» — окситоцина. А это прекрасно, полезно и делает мир беременной женщины волшебнее;
- \* Живот не будет мешаться — ведь есть позы, где он не помеха, и вы с удовольствием расскажете о них. А лучше — покажете;
- \* Когда вам не будет хотеться секса, вы прямо скажете об этом. И никто не будет обижаться друг на друга;
- \* Секс не провоцирует прерывание беременности. Если у вашего лечащего врача появятся сомнения, он запретит вам жить половой жизнью. Если никаких проблем нет — то секс разрешен, показан и полезен. Все начнется тогда, когда вы и малыш будете готовы, а ваш партнер поможет вам в родах, но никак их не спровоцирует.

В случае, если у вас совсем нет сил и желания, работает тот же принцип: просто поговорите и объясните, что именно в настоящий момент с вами происходит. Происходить может много всего.

- \* В первом триместре часто присутствуют переживания по поводу беременности. Сохранится ли эта беременность? Все ли в порядке с малышом? Эти мысли не помогают расслабиться и настроиться на секс, и многие боятся им заниматься на ранних сроках;
- \* Токсикоз — главный враг секса. Согласитесь, на фоне тошноты, рвоты и слабости вам хочется не близости, а лимона (имбиря, апельсина), кровати и тишины. И в радиусе трех метров от вас — никаких упоминаний о сексе!

### Глава 3. Секс во время беременности

- \* Прибавка в весе и растущий живот могут заставить вас почувствовать себя не такой красивой, желанной и уверенной в себе, как раньше. Если вы понимаете, что причина сниженной сексуальности именно в этом, обсудите ваши ощущения с партнёром. Уверена, что он вас разубедит. Вы совершенно точно прекрасны в данный момент. И ваш живот делает вас еще более женственной и сексуальной, но никак не неуклюжей;
- \* Возможно, сейчас вам не хочется секса с проникновением? Скажите об этом. Ведь секс разнообразен и прекрасен во всех своих проявлениях. Беременность — отличное время для того, чтобы внести нечто новое в свою сексуальную жизнь;
- \* Упадок сил и сонливость рано или поздно настигают почти всех. Здесь бесполезно бороться, проще сдаться: выспаться, отдохнуть и набраться сил. Объясните, что вы сейчас растите целого человека и вам временно требуется пауза.

И самая главная причина, которой мы объясняем все эти изменения — **гормоны**. Но этот довод советуем использовать, если все предыдущие не подходят или кажутся вам недостаточно вескими.

*То, что обычно называют сексом — а это проникновение члена во влагалище, — на самом деле является половым актом. Понятие «секс» намного шире и включает в себя многое: поцелуи; объятия; вагинальный секс; анальный секс; мастурбацию; ласки половых органов партнера с помощью тела, рук, языка, губ, своих половых органов и игрушек. Видов секса огромное множество, и, если в данный момент классический пенетративный секс вам не по душе, можно найти более приятную альтернативу.*

**Секс-игрушки** — в настоящее время на рынке представлено большое количество девайсов. Для того, чтобы удовольствие не закончилось аллергической реакцией на некачественный материал, всегда покупайте сертифицированные игрушки — они изготовлены из безопасного медицинского силикона, проходят множество тестов и имеют необходимые сертификаты безопасности. Во время беременности акушеры-гинекологи рекомендуют воздержаться от использования вибраторов, во всех трех триместрах. Игрушки могут быть как «для нее» — чаще всего это вакуумные стимуляторы клитора, так и «для него» — мастурбаторы, а также для пар. Последние являются наиболее универсальными. К ним относятся анальные пробки, вибраторы для пар, вибраторы с дистанционным управлением, вибрационные кольца, straponы. Но, если вдуматься, абсолютно любая игрушка является игрушкой для пары, если в процессе принимают участие оба партнера.

Секс-игрушки могут быть с вибрационным воздействием, вакуумным воздействием, с комбинацией этих функций, без дополнительного воздействия.

**Вибраторы** — игрушки, подходящие для обоих партнеров. Имеют либо один вагинальный отросток, либо два — вагинальный и клиторальный. Если вы решите приобрести второй вариант, обратите внимание на клиторальный отросток — он должен быть гибким. Жесткий отросток может не попадать на клитор, если тот расположен слишком высоко или слишком низко, а гибкий вы всегда сможете подстроить под особенности своей анатомии. Мужчине можно использовать вибратор для стимуляции головки пениса, и, в принципе, вибратором можно стимулировать любые части тела на ваш выбор.

**Вакуумные стимуляторы клитора** — это самые популярные женские игрушки. Они помогают достигнуть оргазма за максимально короткое время. Если хочется ощущений погорячее, приобретите стимулятор с дистанционным управлением — и тогда вашим оргазмом будет управлять партнер, что делает процесс более интересным.

### Глава 3. Секс во время беременности

**Оральный секс** должен быть безопасным, как и любой другой вид секса, особенно в беременность. Если у вас нет антител к вирусам герпеса, цитомегаловирусу (ЦМВ) или ваш партнер болен/является носителем заболеваний, передающихся половым путем, то фелляция возможна только через презерватив. Сами по себе вирусы герпеса и ЦМВ не являются критически опасным для организма, но дебют заболеваний во время беременности несет угрозу для малыша. При наличии у вашего партнера кариеса кунилингус желателен только с использованием латексных салфеток (они продаются в секс-шопах или их можно сделать из обычного презерватива, разрезав его).

При **пенетративном сексе** (вагинальном и анальном) очень важно выбрать комфортную позу — особенно на сроках, когда живот достаточно большой. У каждой пары это свои позы; чаще всего удобны поза «ложки» (партнер лежит на боку за спиной партнерши), поза «наездницы», «догги-стайл».

Если у вас сухость влагалища, то не стесняйтесь использовать **смазки**, их на рынке огромное множество. Есть смазки на водной, силиконовой и масляной основе (при беременности желательно использовать смазки на водной основе). Смазки для разных видов секса, разогревающие, охлаждающие, продлевающие половой акт. Есть смазки со вкусом клубники и соленой карамели. Легче сказать, каких смазок нет. С осторожностью относитесь к смазкам с анестетиком, особенно при анальном сексе — существует большой риск травмировать прямую кишку из-за снижения чувствительности (содержание анестетика и его применение во время беременности нужно обсудить с лечащим врачом). Смазки лучше также покупать в крупных сетевых секс-шопах и от известных брендов, чтобы не получить некачественный продукт. Полбеда, если такая смазка будет плохо скользить — намного страшнее получить химический ожог влагалища.

Смазки на водной основе являются наиболее универсальными, они сочетаются со всеми видами презервативов и игрушек, довольно хорошо скользят и не оставляют следов на белье. Смазки на силиконовой основе очень хорошо скользят, не оставляют следов на белье, их можно использовать с латексными презервативами, они плохо смываются водой, поэтому их смело можно использовать для секса в душе. Лубриканты этого типа нельзя использовать с силиконовыми секс-игрушками, так как они разрушают покрытие игрушки. Смазки на масляной основе — это продукт «два в одном»: и масло для массажа, и смазка. Как правило, у таких лубрикантов максимально натуральный состав, приятный запах и нежная текстура. Они оставляют следы на белье, их нельзя использовать с обычными латексными презервативами (только с презервативами из полиуретана) и латексными игрушками.

Для **вагинального секса** подходят все перечисленные виды смазок, можно экспериментировать и наслаждаться. Для анального секса лучше использовать лубриканты на силиконовой или масляной основе: они более плотные, лучше и дольше скользят.

**Петтинг** кажется совершенно безопасным и приятным видом секса и является таковым при соблюдении некоторых условий. Ногти обоих партнеров должны быть аккуратно подстрижены: если ногти длинные, то их необходимо тщательно подпилить, неухоженные ногти могут травмировать половые органы.

**Мастурбация** также относится к сексу. И именно она помогает узнать свое тело, понять, что нравится, а что нет. Без этих знаний очень трудно объяснить партнеру, что вы хотите получить во время секса. Мастурбация помогает сбросить напряжение, сексологи называют ее «актом любви к себе». Мастурбация возможна как без помощи дополнительных девайсов (сжатие ног, ласки пальцами), так и с ними (вакуумный стимулятор клитора, душ и т. д.). В случае, если вам не хочется секса с партне-

### Глава 3. Секс во время беременности

ром, — а во время беременности такое случается довольно часто, — но хочется секса в принципе, мастурбация будет отличным решением.

За удовольствие во время секса также отвечают **мышцы тазового дна** (МТД). Это мышцы, которые выстилают нашу промежность, они есть как у женщин, так и у мужчин. Они выполняют много **функций**:

- \* Являются дном малого таза, удерживают внутренние органы;
- \* Являются сфинктерами — это мышцы, которые позволяют нам контролировать позывы к мочеиспусканию и дефекации. Благодаря им мы не ходим в подгузниках, а четко знаем, когда надо прекратить работу и дойти до туалета;
- \* Мышцы тазового дна помогают нам удерживать равновесие и менять позу. Ходьба, повороты, плавание — во всех движениях участвуют МТД;
- \* Отвечают за либидо — при их слабости наблюдается снижение полового влечения.

В беременность МТД находятся в состоянии напряжения с одной стороны и сильного перерастяжения с другой. Напряжение возникает от того, что на мышцы возрастает нагрузка: увеличенная матка, плацента, околоплодные воды и сам ребенок давят на них. Эти же составляющие растягивают мышцы. А затем наступают роды. Если малыш рождается через естественные родовые пути, мышцы играют огромную роль в его рождении — ведь он должен пройти через них. А значит, МТД должны быть достаточно эластичными для избежания разрывов.

Мышцы тазового дна можно и нужно тренировать во время беременности, делая особый акцент на расслаблении. Тренировки запрещены при следующих состояниях: первый триместр беременности, угроза прерывания беременности на любом сроке, угроза преждевременных родов, полное предлежание плаценты, истмико-цервикальная недостаточность.



Самый простой и приятный способ тренировать МТД — это тренировать их во время секса. Здесь в плюсе оказываются все участники процесса: будущая мама готовит мышцы промежности к родам, а партнер получает более яркие ощущения. В зависимости от позы, мышцы можно сокращать с меньшими усилиями (поза «наездницы») или с большими (поза «догги-стайл»).

## *Сексуальность*

Во время беременности вы можете чувствовать себя то невероятно сексуальной, то совершенно асексуальной, причем как в своих глазах, так и глазах партнера. Виной всему изменения гормонального



### *Глава 3. Секс во время беременности*

фона и вашего тела. Некоторые женщины пугаются, когда вдруг во втором триместре просыпается такое сексуальное желание, какого не было никогда до этого момента. Бывает наоборот: секса не хочется ни в одном из его проявлений, потому что вы кажетесь себе неуклюжим бочонком. Облегчить ваши муки может разговор. Поговорите с партнером: расскажите ему о ваших чувствах, сомнениях, страхах. Бывает, что вы стесняетесь своего нового тела, а мужчине оно кажется невероятно сексуальным. Будет довольно обидно потерять время ставя себя на место партнера приятно провести это время из-за недомолвок.

### *Подготовка шейки матки к родам*

Наверняка вы слышали о народных методах простимулировать роды в тех случаях, когда все вокруг уже родили, а одна ты все еще ходишь круглой, как воздушный шарик. Тогда в дело идут мытье полов, окон, ходьба по лестнице и, пожалуй, самый приятный способ — «мужетерапия».

В мужской сперме содержатся специальные вещества — **простагландины** — которые способствуют созреванию шейки матки. С момента, когда беременность считается доношенной (37 недель), можно практиковать секс без презерватива и помогать шейке матки готовиться к родам.

Помимо действия мужской спермы, само занятие сексом и оргазм также полезны: происходит тренировка мышц тазового дна, их глубокое расслабление, сокращение матки во время оргазма. При готовности малыша к рождению эти факторы могут дать небольшой толчок для

развития родовой деятельности. И это намного приятнее, чем выманивать ребенка мытьем окон, согласитесь?

Секс во время беременности — это праздник. Это новые ощущения, новые позы, новый уровень доверия. Это секс без детей (или с меньшим количеством детей) за стенкой, в конце концов! Секс во время беременности — это максимально безопасный и добровольный секс, это откровенные разговоры и познание друг друга. Очень надеюсь, что у вас он именно тот, который нужен в данный момент: страстный, нежный, долгий, стремительный, взрывающий все мосты. Тот, которого вы хотите с партнером в настоящий момент.



## Глава 4

---

### ПОДГОТОВКА ШЕЙКИ МАТКИ

Уверена, эта глава вас удивит.

Методы подготовки шейки матки, которые распространены в обиходе как среди перинатальных специалистов, так и среди будущих и состоявшихся мам, следующие:

1. Секс без предохранения.
2. Употребление в пищу фиников.
3. Употребление в пищу ананасов.
4. Употребление в пищу растительного масла.

Мы провели анализ исследований на тему подготовки шейки матки.

И что же мы увидели?

Что ни один из вышеприведенных способов не имеет доказанной эффективности.

Но существует один способ, который все же зарекомендовал себя как эффективный и может быть использован. Помимо подготовки

шейки матки этот способ также снижает риски послеродового кровотечения.

И это **стимуляция сосков**.

Исследователи говорят, что этот способ не должен использоваться у женщин из высокой группы риска.

Мы считаем, что организм знает, как рожать, поэтому слишком озадачиваться подготовкой шейки матки не стоит. Все же роды — это не математическая задача, где нужно проделать ряд определенных шагов, чтобы прийти к знаку равенства.

Подготовка шейки матки — гормональный процесс, зависящий от правильной работы родовой доминанты, расслабленности роженицы, ее удовлетворенности и чувства безопасности.

**Наша основная рекомендация:** верить в себя и своего ребенка, любить партнера и наслаждаться ожиданием самого главного события вашей жизни.



## Глава 5

---

### ПОДГОТОВКА ПРОМЕЖНОСТИ К РОДАМ

Сегодня ведется много споров о необходимости подготовки промежности к родам для снижения риска разрывов и разрезов (эпизиотомии) в родах с помощью регулярного массажа в течение последних недель беременности.

Что же говорит нам доказательная медицина<sup>1</sup> на этот счет?

Согласно современным исследованиям, около 85% женщин сталкиваются с травматизацией промежности в родах.

Научный обзор от 2018 года показал, что **дородовый массаж** промежности может снизить вероятность разрывов в родах.

---

<sup>1</sup> Доказательная медицина, или медицина, основанная на доказательствах, или evidence based medicine — это современный золотой стандарт лечения, диагностики и профилактики, основанный на результатах качественных исследований, потребностях пациента и клиническом опыте медика. — *Прим. авт.*

*В английском научном обзоре 2016 года приводилось исследование оптимальных поз в родах для сохранения целостности промежности. Было обнаружено, что роды в воде немного чаще сопровождаются разрывами, чем «на суше». Позиции на коленях и на четвереньках лучше всего защищают от травм промежности. Позы сидя на корточках, приседания и использование родильного стульчика провоцируют наибольшее количество разрывов.*

Анализируя исследования, можно выделить факторы, на которые мы можем повлиять, а именно — на растяжение промежности до начала родовой деятельности.

Не каждая глубоко беременная женщина сможет сделать самомассаж, большой живот делает возможным самомассаж только в вертикальной позиции. Но наша задача в процессе массажа — максимально расслабиться, что не так просто сделать стоя, в попытках таки добраться до промежности.

Поэтому подробную технику массажа мы разместили в разделе «ДЛЯ НЕГО» и очень надеемся, что ваш партнер примет участие в активной профилактике разрывов во время родов.

Для вас же мы написали о показаниях и противопоказаниях массажа.

## Благоприятные факторы

- \* Срок беременности от 36 недель. Мы не рекомендуем начинать раньше, чтобы не спровоцировать преждевременные роды;
- \* Доверительные отношения с партнером;
- \* Желание снизить риски травм промежности в родах;

## Глава 5. Подготовка промежности к родам

- \* Наличие массажного масла. В целях экономии можно использовать обычные растительные масла, например, ростков пшеницы или оливковое. Но для лучшего эффекта есть специальные масла для массажа промежности, обогащенные эфирными маслами. Их действующие вещества усиливают эффект от массажа, а аромат способствует более глубокому расслаблению.

### Противопоказания

- \* Рецидивирующий кандидоз (молочница), не поддающийся лечению. Массаж может спровоцировать обострение;
- \* Предлежание плаценты. Массаж может спровоцировать кровотечение;
- \* Вагинизм. Если массаж приносит вам болезненные ощущения, то лучше не продолжать.

### Особенности

- \* Массаж стоит делать ежедневно в то время, когда вы максимально расслаблены — например, в вечернее время перед сном;
- \* Перед началом проведения массажа рекомендуется принять душ, а лучше — расслабляющую ванну с морской солью;
- \* Самое удобное место для проведения массажа — ваша кровать. Займите положение полулежа, подложите под спину и голову побольше подушек. Разведите ноги как лягушка, но не слишком сильно: широко разведенные ноги спровоцируют спазм мышц тазового дна. Под колени подложите подушки, чтобы они не были на весу;
- \* Пусть ваш партнер выключит свет, включит музыку и аромалампу с вашим любимым эфирным маслом;
- \* Закройте глаза, расслабьтесь и доверьтесь вашему партнеру.



## Глава 6

---

### СУМКА В РОДДОМ

Почти во всех развитых странах в родблок вы можете взять с собой все, что захотите. Однажды я проходила акушерскую практику в испанском родильном центре. Когда я впервые увидела, как заселяется пара в родблок, моему удивлению не было предела: папа заходил в отделение в своей обычной одежде и обуви. В той самой, в которой только что пришел с улицы. Мама была переодета и переобута в халат и тапочки, а ее одежду и уличные сапоги партнер заносил в руках прямо в родблок. Все многочисленные вещи, что они взяли с собой, он вез, как по аэропорту, по коридору святая святых отечественного СанПиН — коридору родблока.

Для меня, как для ребенка из врачебной семьи и красnodипломницы акушерского дела, это казалось просто дикостью. Ведь в России в роддома не то что чемоданы и уличную одежду заносить нельзя, у нас пап-то до сих пор (на дворе XXI век) пускают не везде и не всегда, а тем более без сменной обуви.

Потом уже я углубилась в тему и узнала, что существует множество исследований о том, что микрофлора, которую с собой приносят в род-

## Глава 6. Сумка в роддом

дома родственники на своей одежде и обуви, не то что не опасна, а даже полезна для **биоценоза**<sup>1</sup> роддома.

Это большое заблуждение — полагать, что в роддоме все должно быть стерильно. Из-за того, что все поверхности и даже воздух там постоянно обрабатываются с целью уничтожения болезнетворных микробов, у последних вырабатывается резистентность. Они становятся настоящими агрессивными мутантами. Та микрофлора, которую приносят с собой на одежде и обуви условные испанские папы, помогает усмирить больничную флору и улучшить показатели по ВБИ (внутрибольничная инфекция).

Но до наших роддомов результаты этих исследований дойдут очень нескоро — и, боюсь, еще много лет на листочке в приемных отделениях роддомов будет красоваться надпись «С собой разрешено брать только воду», а партнеров будут продолжать переодевать в ужасные голубые недышащие костюмы и нелепые шапочки.

Хорошая новость в том, что роддома все же становятся с каждым годом все более открытыми, и, хотя бы рожая по контракту, вы можете взять с собой не только воду, а все, что вам захочется взять.

Наши амамс<sup>2</sup> берут с собой на роды все, что им необходимо для создания уютной и комфортной среды: домашнее постельное белье, подушки для беременных, аромалампы, любую провизию. Вплоть до того, что однажды мама взяла с собой мини-гриль, потому что не любит больничную еду и хотела приготовить в роддоме свои овощи с огорода.

---

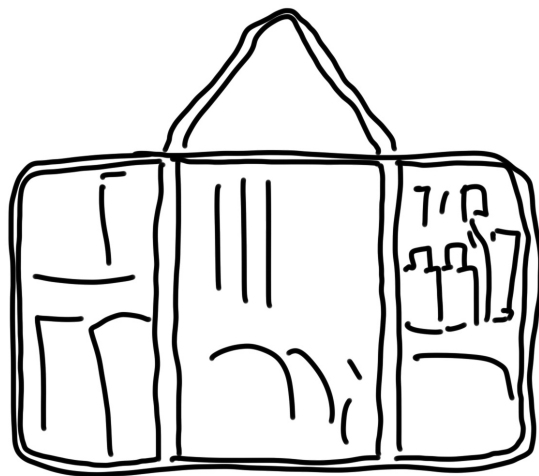
<sup>1</sup> Биоценоз — сложившаяся совокупность микроорганизмов, населяющих однородное жизненное пространство. — *Прим. авт.*

<sup>2</sup> Амамс — мамы, рожавшие с акушерками и доулами проекта Akusherstvo Club. — *Прим. авт.*

Поэтому я рекомендую выбирать роддом максимально либеральных взглядов. Это неочевидная параллель, но чем лучше роддом, тем меньше внутри ограничений.

Имейте в виду, что какой бы роддом вы ни выбрали, помимо своих пакетов надо приготовить отдельный пакет для партнера, куда он положит все то, что будет ему необходимо для его комфортного пребывания в роддоме и для помощи вам в родблоке.

— С СОБОЙ —  
— В РОДДОМ —



Будет очень удобно, если все вещи вы сложите в прозрачные пластиковые пакеты. Это облегчит поиск. Также рекомендую подписать пакеты: «в родблок для партнера», «в родблок для меня», «в родблок для малыша», «в послеродовое».

	<b>Родблок</b>	<b>Послеродовое</b>
Вещи для мамы	<ul style="list-style-type: none"> <li>* моющиеся тапочки;</li> <li>* носки х/б;</li> <li>* резинка для волос;</li> <li>* негазированная вода (1,5–2 литра в небольших бутылках со спортивным горлышком);</li> <li>* ночная рубашка/футболка, верх от купальника (если планируется фото);</li> <li>* телефон и зарядное устройство;</li> <li>* гигиеническая помада;</li> <li>* базовое массажное масло с удобным дозатором, либо обычное из аптеки – виноградной косточки, персиковое;</li> <li>* эфирные масла (Iris Aromatherapy, Weleda, Dr Haushka, Madara);</li> <li>* термальная вода;</li> <li>* влажные салфетки;</li> <li>* впитывающие одноразовые пеленки (60×90 см, 10–15 штук);</li> <li>* легкий перекус (плитка шоколада или орешки, сухофрукты, сухарики);</li> <li>* термос со сладким напитком (например, отвар шиповника с медом);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* х/б одежда, удобная для кормления (2 комплекта);</li> <li>* топ для кормления;</li> <li>* впитывающие трусики-подгузники либо сетчатые послеродовые трусы;</li> <li>* послеродовые прокладки;</li> <li>* мазь от трещин сосков: Бепантен/Purelan;</li> <li>* вода питьевая негазированная;</li> <li>* глицериновые свечи;</li> <li>* лекарственные средства (по необходимости);</li> <li>* одноразовые впитывающие пеленки;</li> <li>* впитывающие прокладки для груди;</li> <li>* шампунь, гель для душа, дезодорант, жидкое мыло, зубная щетка и паста;</li> <li>* полотенце;</li> <li>* фен, расческа, заколка/резинка для волос;</li> </ul>

	Родблок	Послеродовое
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* послеродовой чай (травы в пакетиках: крапива, пастушья сумка, тысячелистник; мед, вино)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* средства для ухода за лицом (крем, тоник, гель для умывания, термальная вода, ватные диски), крем для рук;</li> <li>* послеродовой спрей: пульверизатор с отваром коры дуба или с водой с морской солью и эфирными маслами лаванды и чайного дерева для орошения после мочеиспускания;</li> <li>* косметика на выписку</li> </ul>
Вещи для малыша	<ul style="list-style-type: none"> <li>* шапочки (2 шт.);</li> <li>* носочки (2 шт.);</li> <li>* слип;</li> <li>* подгузник (2 шт.);</li> <li>* футболка с запахом папы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* подгузники (маленькая упаковка);</li> <li>* одноразовые впитывающие пеленки;</li> <li>* мягкое полотенце;</li> <li>* одежда: слипы с ножками и ручками, носочки, шапочки;</li> <li>* вещи на выписку:               <ul style="list-style-type: none"> <li>— «летние детки» — слип, шапочка и пледик;</li> <li>— «зимние детки» — хлопковый слип и шапочка, шерстяной комбинезон и тёплая шапочка, теплые носочки и теплый конверт</li> </ul> </li> </ul>

	<b>Родблок</b>
Документы	<ul style="list-style-type: none"><li>* обменная карта со всеми результатами анализов и УЗИ;</li><li>* родовой сертификат;</li><li>* паспорт;</li><li>* медицинский полис;</li><li>* СНИЛС;</li><li>* в некоторых роддомах необходимы ксерокопии паспорта и полиса (в двух экземплярах);</li><li>* контракт на роды, если он заключен</li></ul>

## Дополнительно:

- \* Заранее подготовьте пакет с одеждой на выписку для себя и малыша, который вам привезут в день выписки;
- \* Позаботьтесь об установке автолюльки в машину, на которой вас будут забирать из роддома;
- \* В день выписки не забудьте забрать из роддома документы о рождении ребенка;
- \* Сообщите в детскую поликлинику о рождении ребенка и вызовите патронажную медсестру (чаще всего это делает роддом).

Сумку в роддом необходимо собрать заранее, примерно к 36-ти неделям, разложив вещи по трем пакетам<sup>1</sup>. Список носит рекомендательный характер, вы можете покупать товары тех производителей, которых считаете подходящими. При возникновении вопросов обращайтесь к своей акушерке/доуле.



---

<sup>1</sup> Санитарные правила и нормы (СанПиН) запрещают использовать в роддоме тканевые, кожаные и плетеные сумки как потенциальные источники распространения болезнетворных бактерий. Все необходимые предметы должны быть упакованы в полиэтиленовые сумки и пакеты. Для самой женщины удобно, если сумка будет прозрачной — так легче будет найти нужную вещь. — *Прим. авт.*

## Глава 7

---

### АНАТОМИЯ ЖЕНСКОГО ТЕЛА

В этой главе речь пойдет о том, как устроено ваше тело. Не спешите пролистывать ее. Она обладает не только просветительским, но и психотерапевтическим эффектом. Когда вы дочитаете ее до конца, я уверена, в вашем сознании укоренится очень благотворное понимание, что вы просто **невероятная**.

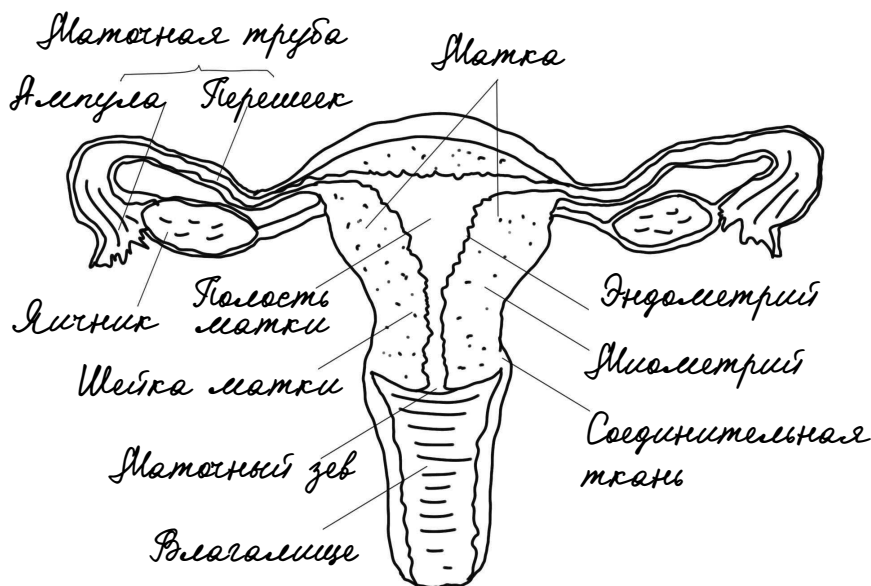
*Мы способны не только выносить и родить,  
но и вскормить своих малышей. Наше тело, без лишней  
скромности, идеально устроено для таких сложных  
процессов.*

Самый важный орган во время беременности, конечно, **матка**. Она состоит из маточных (фаллопиевых) труб, яичников, тела матки, шейки матки, влагалища и наружных половых органов.



**В матке имеются три слоя:**

1. Внешний слой, **париметрий** (продольные мышцы), охватывает заднюю, верхнюю и переднюю части матки; эти длинные мышцы располагаются, в основном, в средней и верхней частях матки.
2. Средний слой, **миометрий**, представляет собой массу переплетенных мышц, по которым проходят крупные кровеносные сосуды.
3. Внутренний слой, **эндометрий** (циркулярные мышцы), охватывает матку по окружности; почти все мышцы этого слоя берут начало в нижней части матки и в области шейки.



Внешние мышцы сокращаются (укорачиваются и напрягаются), чтобы протолкнуть ребенка вниз, через матку, а затем и из нее. Сокращение средних мышц контролирует ее кровоснабжение. При

## Глава 7. Анатомия женского тела

напряжении этого слоя происходит уменьшение кровотока в стенках матки, а при последующем расслаблении кровеносные сосуды снова наполняются, восстанавливая кровоснабжение. При сокращении внутренних мышц, называемых также круговыми, перекрывается выход из матки.

Это значит, что, при сокращении внешних мышц, внутренние должны быть **расслаблены**, чтобы не препятствовать продвижению ребенка. Если во время схваток женщина напугана, то внутренние мышцы сокращаются вместе с внешними. Получается, что продольные мышцы, стремящиеся помочь малышу родиться, и круговые мышцы, запирающие шейку матки, работают друг против друга.

В организме человека можно найти множество примеров гармоничной работы мышц, выражающейся в их полярном действии. Например, двуглавая мышца плеча расслабляется, когда трехглавая поднимает руку, — и, напротив, трехглавая расслабляется, когда двуглавая поднимает предплечье вверх.

Если одновременно сильно напрячь обе мышцы, то возникает боль. Если есть две большие группы мышц, работающие несогласованно, друг против друга, то возникшая боль быстро становится труднопереносимой. Мы говорим об этом явлении как о синдроме «страх-напряжение-боль», столь характерном для родов.

Об этом хорошо написал Г. Дик-Рид в своей книге «Роды без страха». Испуганная женщина очень часто бессознательно противится рождению своего ребенка, напрягая круговые мышцы, тем самым замедляя течение родов и увеличивая напряжение в стенке матки. Именно этим в большинстве случаев и объясняется возникновение боли и неприятностей во время родов, которые со всех точек зрения являются совершенно нормальными. Именно поэтому большое внимание мы уделяем расслаблению и релаксации.

**Яичники** — очень важные женские органы. В них вырабатываются женские гормоны (под контролем гипофиза, расположенного в головном мозге). Один яичник (а их два) весит 5–10 грамм. В длину до 55 миллиметров и в ширину до 30 миллиметров. Как абрикосик. Размер яичников меняется в зависимости от возраста женщины. А вот на расположение влияют многие факторы. Один из них — беременность.

*Вы уже знаете пол вашего ребенка? Если внутри у вас девочка, то яичники вашей дочки начинают развиваться к концу второго месяца вашей беременности.*

*На десятой неделе беременности яичники ваших малышей уже насчитывают около миллиона половых клеток. То есть вы сейчас вынашиваете не только своих детей, но еще и внуков! Запас яйцеклеток начинает расходоваться с наступлением полового созревания (примерно в 14–15 лет) и заканчивается с наступлением климакса (около 45–50 лет).*

Фолликулы, в одном из которых созревает яйцеклетка, начинают развиваться еще до первой менструации. Ей всегда предшествует первая овуляция. То есть, еще до первой менструации развивается доминантный фолликул, который овулирует («разрывается») и оттуда выходит яйцеклетка. А уже оттуда она попадает в маточную трубу. Вместо всего фолликула образуется то, что называется желтым телом. Если беременность не наступает, желтое тело и яйцеклетка рассасываются. Если происходит оплодотворение, яйцеклетка в течение нескольких дней по трубе перемещается в матку, где надежно закрепляется в ее стенке и продолжает развиваться. Почему же многие женщины беременеют, хотя секса в овуляцию не было? Дело в том, что сперматозоиды способны жить до 5 дней. Плюс после овуляции яйцеклетка живет в течение 2 дней. Получается, что беременность может наступить после полового

акта, который был за 5 дней до овуляции или в течение 2 дней после выхода созревшей яйцеклетки.

Как мы уже выяснили, организм человека — некая идеально продуманная конструкция. Так, например, кости таза неспроста самые толстые и крепкие в нашем теле. Они надежно укрывают наиболее важные органы, отвечающие за продолжение рода. Дополнительная система безопасности — **мышцы тазового дна**. Они, как гамак, поддерживают все органы малого таза: кишечник, мочевой пузырь и матку.

Только представьте, во сколько раз увеличивается нагрузка на тазовое дно во время беременности. Матка увеличивается в объеме аж в 500 раз по сравнению с добеременным состоянием. Сдавливаясь растущей маткой, мышцы тазового дна могут ослабевать, вследствие чего появляются такие неприятные моменты, как непроизвольное мочеиспускание, пугающие звуки во время секса или опущение органов малого таза. Очень важно во время беременности уделять здоровью, тренировке и расслаблению этих мышц особое внимание.

### 10 способов помочь своему тазовому дну:

1. Регулярно и с удовольствием заниматься сексом.
2. Плавать.
3. БОС-терапия. Проходить тренировки с помощью биологически обратной связи. В AMedclinic есть специальный аппарат, который в игровой форме работает с самыми нежными мышцами — #a\_medclinic\_ БОС\_терапия.

4. Ежедневно практиковать коленно-локтевую позу для снятия нагрузки с тазового дна.
5. Ежедневно следить за мягким стулом.
6. Баланс. Вплетать в свою жизнь упражнения с нестабильной опорой (стойте на одной ноге, ходите по бордюру, стойте на подушке).
7. Кегель. Регулярно напрягайте и расслабляйте мышцы тазового дна. Приурочьте это к ежедневно происходящим ритуалам в вашей жизни: чистка зубов, поездка в лифте, стояние в пробке.
8. Если вы поднимаете тяжести, делайте это правильно. На выдохе, сокращая тазового дно.
9. Вес. Сбросьте вес, если ваш индекс массы тела больше 30.
10. Осанка. Пусть здесь будет это мамино «не сутулься!».

Таз взрослой женщины состоит из двух тазовых костей: крестца и копчика.

Различают два отдела таза: большой таз и малый таз. Границей между ними является плоскость входа в малый таз.

**Большой таз** ограничен с боков крыльями подвздошных костей, сзади — последними двумя поясничными позвонками. Спереди он не имеет костных стенок и ограничен передней брюшной стенкой.

Наибольшее значение в акушерстве имеет **малый таз**. Через малый таз происходит рождение ребенка. К сожалению, заранее мы не можем

## Глава 7. Анатомия женского тела

узнать емкость малого таза, измерить его невозможно. В крайнем случае беременным делают МРТ, но для этого должны быть очень серьезные показания.

Во всех остальных случаях целесообразно просто довериться **природным механизмам**. Замечали, как у беременных меняется походка: они начинают ходить, как уточки. Это связано с тем, что даже кости таза становятся с течением беременности более подвижными. Активное поведение в родах, движение, вертикальные позы или позы с приведением ног способствуют расширению выхода из полости малого таза. То, как самые крепкие кости человеческого скелета становятся в родах податливее, подстраиваются, иначе как волшебством не назовешь.

Еще она волшебная часть женского тела — это наша грудь. Женская грудь представляет собой парную железу и относится к системе репродуктивных органов женщины. Именно поэтому при зачатии ребенка молочные железы одними из первых реагируют на изменившееся состояние гормональной сферы беременной. Чтобы понять тонкости изменений в груди при беременности, необходимо представлять себе анатомию и физиологию молочной железы у здоровой женщины.

В центральной части женской груди находится сосок, окруженный плоским темным участком кожи — ареолой. Вся поверхность ареолы покрыта многочисленными выступами, являющимися протоками сальных желез. Грудь женщины имеет 15–20 долей. Все они имеют специальный накопитель для молока — молочный синус. В обычном состоянии эти синусы закрыты. При беременности под воздействием гормонов происходит их открытие и начинается выработка молока.



Многие женщины волнуются, что грудь, потеряет свою форму во время кормления. На самом деле, **грудное вскармливание** (ГВ) приносит груди только пользу, и вот что еще на нее влияет:

- \* Гены. Посмотрите на грудь своей мамы и бабушки. Скорее всего, со временем ваша грудь будет меняться по похожему генетическому сценарию;
- \* Некомфортное белье. Косточки, неправильно подобранный бюстгалтер, неподходящий размер белья оказывают негативное влияние на форму груди;