

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------|----|
| Кто это – доула? | 7 |
| Женщина | 14 |
| Жить с любовью! | 14 |
| Как приходят дети | 16 |
| Наши страхи и тревоги | 23 |
| Беременность | 37 |
| Как все начинается | 37 |
| Ваш организм меняется | 42 |
| Вторая половина беременности | 47 |
| Страх или реальная проблема? | 54 |
| Тонус матки | 54 |
| Многоводие | 56 |
| Резус-конфликт | 57 |
| Отеки | 60 |
| Тазовое предлежание | 61 |

| | |
|---|-----|
| Образ жизни будущей мамы | 63 |
| Создавайте для себя благоприятную обстановку | 69 |
| Роды | 74 |
| Когда же они начнутся? | 74 |
| Муж на родах | 83 |
| Физиология родов | 87 |
| Едем в роддом | 99 |
| Его Величество окситоцин | 105 |
| Процесс пошел! | 110 |
| Схватки | 111 |
| Прожить боль | 117 |
| А если все никак не начинается? | 127 |
| Кесарево сечение | 135 |
| Мы справимся! | 149 |
| Потуги | 158 |
| На финишной прямой | 169 |
| После родов | 175 |
| Мама и малыш | 183 |
| Благодарю вас за новую жизнь | 183 |
| Ваш малыш — какой он? | 186 |
| Самая лучшая пицца для малыша | 195 |
| Заботьтесь о себе | 210 |

| | |
|--|------------|
| Послеродовая депрессия | 213 |
| Грудное кормление после года и отлучение от груди | 217 |
| День за днем | 226 |
| Срыгивания у младенцев | 228 |
| Прикорм | 229 |
| Совместный сон | 231 |
| Купание | 234 |
| Слинг | 234 |
| Обувь | 235 |
| Путешествия с детьми | 236 |
| Соска | 238 |
| Разыскивается иммунитет | 239 |
| Сквозняки | 240 |
| Температура | 243 |
| Прививки | 245 |
| Колики | 246 |
| Фитотерапия и гомеопатия | 248 |
| Аллергия | 248 |
| Жизнь увеличившейся семьи | 251 |
| Муж и папа | 251 |
| Бабушки и дедушки | 260 |
| Ревность | 263 |
| Сменить направление | 266 |

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.) — рабыня.

Доула — помощница в родах, ее основная задача — служение женщине во время родов.

Казалось бы, зачем? Есть врач, есть акушерка, для чего еще доула?

У меня есть ответ на этот вопрос.

Медицинский персонал выполняет свои задачи, акушерка контролирует процесс родов, зачастую не у одной женщины, врач имеет свои важные обязанности в сопровождении, это касается решений о медицинской помощи роженице.

Но рождение ребенка — значимое и важное событие для любой женщины, она может и должна знать, что происходит с телом, она имеет право на физическую и психологическую поддержку.

Женщина рождает, и не секрет, что роды могут быть болезненными, длительными, утомительными, что они делают ее очень уязвимой, потому что этот

процесс — весьма интимный. Все то, что ее учили скрывать, потому что это «неприлично», сейчас надо позволить осматривать специалистам — совершенно посторонним людям. Роды могут стать для женщины большим праздником, рождением в ней материнства, а могут и травмировать ее. Поэтому хорошо, если рядом есть человек, который внимателен не только к состоянию женщины, но и к ее чувствам.

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 подаст воду, поможет переодеться, сесть, встать, сходить на схватках в туалет и помыться, но самое главное — доула дает женщине **ощущение уверенности**, отвечая на ее вопросы, выполняя просьбы, чувствуя ее потребности и объясняя все просто и понятно для нее.

Простой пример: допустим, специалист говорит женщине, что надо провести амниотомию. Для женщины, которая не работает в сфере медицины и никогда не рожала, неясно, что это такое. Да, она может спросить, но может при этом почувствовать тревогу. Если рядом с ней доула, она запросто сориентирует женщину и либо сама задаст вопрос специалисту, чтобы объяснить роженице, либо объяснит, что это на самом деле просто вскрытие околоплодного пузыря (к слову, доулы чаще всего предлагают подготовку

к родам, чтобы заранее рассказать женщине о процессе родов и обговорить взаимодействие).



Доула никогда не оценивает поведение женщины – она понимает и поддерживает!

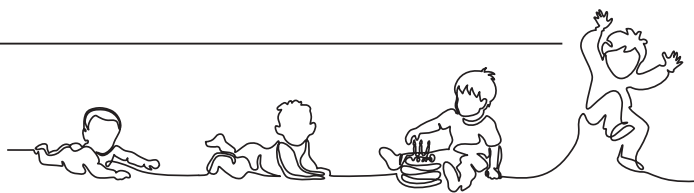
Специалисты оценивают женщину в родах, общаются, на каком она этапе, делают выводы о том, как идут роды, а доула обнимает, помогает, слышит! Она слышит, что роженица хочет в туалет, и на схватках организовывает это максимально удобно. Доула понимает, что у роженицы пересохли губы, и дает воды... Доула в родах — для женщины, а не для правил, протоколов или лечения. 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 идет хорошо, — доула говорит женщине, что она молодец.
- Роженице трудно говорить и отвечать на вопросы — доула может сделать это за нее.
- Роженице холодно — у доулы одеяло, роженицу сплит лампа — рука доулы на выключателе.



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.



Как правило, те, кто сопровождает 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 интересный и при этом совершенно неизвестный период, который, кстати, только начинается родами.

Поддержка доулы не заканчивается на родах, послеродовой период также важен, и здесь необходима особая забота: у молодой мамы приходит молоко, меняется гормональный фон, появляется ощущение «брошенности» — все внимание теперь ребенку, которому на самом деле никто, кроме мамы, не нужен, а вот маме необходима помощь: приготовить, прибрать, 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.

В народе говорят: «Доброе слово и кошке приятно», но почему-то дальше кошек дело не идет. А ведь действительно, даже словесная поддержка, не говоря уже о физической, нужна всем. Что говорить о женщине в период рождения ребенка, когда даже самая

опытная мама вновь и вновь окунается в знакомые переживания: «Все ли хорошо со мной и с малышом? Справлюсь ли я?»

«Ты все делаешь правильно, ты молодец, я рядом!» — не эти ли слова каждому из нас важны?



Доула – это хорошая, добрая мама для мамы.

Вот такая странная, простая, но очень нужная профессия.

ЖЕНЩИНА

Жить с любовью!

Я не могу начать книгу о родах, не рассказав о том, что сами роды — это не просто исход беременности. На то, как они пройдут, влияет состояние женщины, поэтому мне нравится правильно настраивать женщину еще на этапе подготовки к зачатию.

И естественно, здесь самое время говорить о любви. Рождение ребенка — результат взаимоотношений двух людей, мужчины и женщины. Как женщина себя чувствует в союзе, не менее важно для родов, чем медицинские обследования.

Рождение ребенка — прежде всего, задача взрослой женщины, которая понимает свою ценность. Именно осознавая факт, что мама — это теперь я; тот самый взрослый, который отвечает за ребенка, — я и есть, начинаешь обращать внимание на то, что

действительно важно, чтобы дать ребенку опору, чтобы каждый шаг в материнстве был наполнен любовью к нему.

Женщине важно чувствовать себя в безопасности, важно понимать границы своей ответственности и получать поддержку и любовь в семье, чтобы, наполняясь уверенностью, передать это состояние и своему ребенку.

Поэтому я говорю о любви. Отнеситесь внимательно к тому, как вы живете сегодня, чтобы завтра не задавать себе вопросы о том, что сделали не так.



Живу ли я в согласии со своим мужем? Люблю ли я своих родителей, ведь я готовлюсь к рождению ребенка, который продолжает их род? Какая атмосфера у меня в доме, в который придет ребенок?

Почему я говорю об этом? Когда женщины меня спрашивают: «Почему у меня не начинаются роды?» — мне тоже есть о чем их спросить.

Ведь если она не может полюбить, например, свекровь, с которой вместе живет, подсознательно воспринимает ее как человека, представляющего «опасность» для ее ребенка, как же она сможет расслабиться и родить?