

1. Обо мне — как я пришла в акушерство?

1. Как я пришла в акушерство?

Меня зовут Аня Блинова, я доула, акушерка, блогер YouTube, мама — на данный момент трое детей, жду четвертого.

Помогаю женщинам готовиться к родам и восстанавливаться после них, именно об этом мой блог на YouTube (в цифрах: более 117.000 подписчиков, более 8 миллионов просмотров).

Соавтор марафона для беременных «ТЕЛО К РОДАМ» и марафона для послеродового восстановления «ТЕЛО ПОСЛЕ РОДОВ», которые прошли более 1000 женщин с разных уголков мира.

В акушерство меня привел собственный негативный опыт родов. Я думала, что готова к родам, я прочитала множество книг, посмотрела множество видео, ну и, самое главное, наняла врача. В итоге оказалось, что ни



морально, ни физически, ни информационно к родам я не была готова, и вместо естественных родов я получила плановое кесарево сечение, которое, как впоследствии выяснилось, было необоснованным, и это травмировало меня до глубины души. Еще будучи в роддоме, я начала изучать возможность естественных родов после кесарева и погрузилась в эту тему с головой.

Благодаря найденной мной информации и поддержке, моя сестра родила естественным образом, несмотря на то, что в предыдущие два раза ей делали кесарево сечение. Я была на этих чудесных родах, и мой мир перевернулся: «А что, так можно было? Это совсем не то, что описывали наши мамы, тети, обсуждая роды». Тогда я еще не понимала до конца, кто такая доула и в чем ее роль, но я осознавала, что это точно мое.

Я могла говорить о родах часами, меня разрывало от информации, которую я изучала, мне хотелось делиться ею, и именно тогда я завела YouTube-канал.

Благодаря YouTube-каналу я та, кто я есть сейчас. Я понимаю свою ценность, я получаю непрерывно обратную связь и вижу, что потихонечку все меняется и становится лучше.

В этой книге не будет сложных терминов, трудно запоминаемой информации, все будет



просто и максимально понятно. Пусть эта книга будет той базой и основой, на которую при желании вы будете нанизывать еще больше информации, но это тот минимум, который важно знать каждой беременной женщине перед родами.

2. С чего начать подготовку?

2.1. Здоровая беременность — залог успешных родов

Естественные роды или, как их еще называют, мягкие роды, набирают популярность.

Многие современные женщины хоть что-то, но слышали о таком термине.

Некоторые роддома, акушерские центры, центры подготовки к родам называют свои программы мягкими родами.

Скажем так, это новый тренд в акушерстве.

Мягкие роды — что мы вкладываем в это понятие? Есть ли гарантии того, что роды будут такими?

Мягкие роды — это, на мой взгляд, роды, безопасные для женщины и ребенка, роды, которые протекают максимально естественно и без вмешательств.



Почему это так важно?

- В итоге мы получаем здоровую женщину и здорового малыша.
- Женщина удовлетворена родами.
- Быстрее физически восстанавливается после родов.

Есть ли гарантии того, что роды пройдут именно так?

К сожалению, гарантий на 100% нет.

Но мы можем сделать все от себя зависящее, чтобы максимально снизить риски и подготовиться к мягким родам.

2.2. На что обратить внимание в беременность?

Подготовка к родам складывается из нескольких основ:

- Физическая подготовка (именно для этого создан марафон «Тело к родам», который мы создали с моей коллегой, йогой терапевтом Екатериной Белошапкиной).
- Информационная подготовка (вашим путеводителем по физиологии родов будет эта книга).
- Психоэмоциональная подготовка (важен настрой женщины, вера в свои силы, осоз-



нанность, спокойствие, навык расслабления, работа со страхами).

Я считаю, что все эти 3 пункта важны и лежат в основе успешных естественных родов.

Например, если женщина очень много внимания уделяет изучению физиологии родов, прошла множество курсов, тренингов по дыханию, купила себе аудиозаписи гипнородов, она уверена в своих знаниях, силах, выбрала лучшую команду для родов, у нее позитивный настрой, но, к сожалению, к моменту родов у нее начались проблемы со здоровьем, — идею естественных родов придется оставить, потому что во время беременности она не уделяла внимания своему телу, не следила за питанием.

Либо наоборот, с первых недель беременности женщина активна, правильно питается, она полностью здорова, но она абсолютно не готовилась к родам информационно, всю ответственность в родах переложила на врачей и в итоге получила целый каскад необоснованных вмешательств, хотя шансы изначально у нее были высокие.

Про психоэмоциональную подготовку тоже не стоит забывать. Роды — это гормональный процесс, который проходит с помощью древних инстинктов. Чем больше в родах женщина расслабляется, чем меньше контролирует, тем



активнее вырабатываются необходимые гормоны, тем легче идут роды.

Если же в родах женщина переполнена страхами, тревогами, то процесс выработки своих гормонов может остановиться.

Какими бы ни были современными женщины XXI века, рожают они все так же, как и наши пра-пра-родительницы.

2.3. Психоэмоциональная подготовка

Роды — это одно из самых значительных и трансформирующих переживаний, с которым женщина столкнется в своей жизни. Это также может быть одним из самых эмоционально сложных переживаний, вызывающим чувства страха, тревоги и неуверенности. Будущим мамам нужно психологически и эмоционально подготовиться к этому важному событию.

- Напитывайтесь знаниями, это может помочь уменьшить страх и тревогу. Читайте книги, вдохновляющие истории родов, посещайте курсы подготовки к родам, разговаривайте с врачами, акушерками, доулами, чтобы лучше понять, чего ожидать.
- Определите страхи и устраните их. Будьте честны сами с собой в отношении того,



чего вы боитесь, и поговорите об этих страхах со своим партнером, доулой, а лучше всего с психологом. Страх — это точка роста. Порой таким образом наш мозг подсвечивает информацию, которой нам не хватает.

- Практикуйте техники релаксации: медитация, глубокое дыхание, визуализация и другие техники могут помочь вам чувствовать себя спокойно и сосредоточенно во время родов. Их можно практиковать с первых недель беременности.
- Составьте план родов: записав свои пожелания и ожидания относительно родов, вы сможете чувствовать себя более уверенно. Об этом поговорим подробнее в следующей главе.
- Окружите себя поддерживающими людьми во время беременности и выберите команду на роды: это может помочь вам чувствовать себя увереннее и меньше беспокоиться во время родов. Во время беременности не стоит общаться с чересчур тревожными женщинами, а также с теми, кто пытается навязать вам свой негативный опыт и обесценивает вас. Это абсолютно бесполезное занятие, вы не обязаны перенимать их эмоции, для решения подобных трудностей есть психологи, пусть обращаются к ним.



На время можно отстраниться от таких людей.

Помните, что опыт родов у каждой женщины уникален, и то, что работает для одной женщины, может не сработать для другой. Самое главное — найти то, что работает лучше всего для вас, и доверять себе и своему телу во время этого невероятного путешествия.

2.4. Физическая подготовка. Оптимальное положение малыша

Беременность и роды неразрывно связаны.

Вот почему так важно еще в беременность (чем раньше, тем лучше) готовить свое тело к родам.

Многие состояния важно профилактировать, чтобы вы к родам были максимально здоровы, прекрасно себя чувствовали, а риски осложнений были сведены к минимуму.

Как именно готовиться к родам физически?

1. Питание (напитываем ткани, связки, профилактика дефицитов, что в свою очередь предотвращает отеки, появление растяжек, молочницу, разрывы).

К сожалению, во время беременности многие женщины пускаются «во все тяжкие» —



булочки, шоколадки, переедание, частые перекусы, опустошение холодильника по ночам.

Не важно, сколько килограммов за беременность вы набрали и сколько останется с вами, это уже личное дело каждого.

Проблема в том, что набранный во время беременности лишний вес повышает риски таких состояний, как:

- Отеки, одышка, боли в ногах.
- Гестационная артериальная гипертензия (ГАГ) — состояние, индуцированное беременностью и проявляющееся повышением артериального давления.
- Гестоз — патологические состояния второй половины беременности, характеризующиеся триадой основных симптомов: отеки (скрытые и видимые), протеинурия (наличие белка в моче), гипертензия (стойкое повышение артериального давления).
- Холестаз беременных (ХБ) — относительно доброкачественное заболевание, которое проявляется зудом кожи, обычно в сочетании с умеренной холестатической желтухой.
- Гестационный сахарный диабет при беременности — это транзиторное нарушение метаболизма глюкозы в организме женщи-

ны, характеризующееся возрастанием концентрации сахара в крови в период вынашивания плода.

К слову сказать, нерациональное питание может привести с гестационному сахарному диабету и у женщин без лишнего веса.

Любые препараты, витамины и даже БАДы можно принимать только **строго** по назначению врача при наличии подтвержденных лабораторным методом показаний. Не стоит в беременность ничего пить «на всякий случай», потому что в любом случае пойдет большая нагрузка на печень.

2. Физическая активность (для движения важны регулярность и безопасность выполняемых упражнений; это профилактика застойных явлений — отеков, варикоза, геморроя, улучшение кровообращения в тазу, подвижность таза, профилактика симфизита).

В приоритете прогулки на свежем воздухе, гимнастика на свежем воздухе (если это летний период).

Можно принимать теплую ванну, ходить в теплую баню при отсутствии противопоказаний.

Здорово, если есть возможность посещать бассейн или йогу для беременных, пилатес, танцы для беременных.



3. Дыхание (помимо того, что дыхание выполняет все вышеперечисленные функции движения, оно еще и расслабляет, возвращает контакт с телом — поэтому его важно практиковать ежедневно независимо от вашего самочувствия).

Во время дыхательных практик идет установление контакта между вами, вашим телом и вашим малышом.

За последние несколько десятилетий многие женщины утратили контакт со своим телом, и поэтому беременность ими воспринимается как нечто болезненное, тревожное.

Поэтому важно с самого начала беременности налаживать контакт со своим телом, со своим малышом, научиться доверять себе и своим ощущениям.

Это не только позволит провести беременность в более спокойном расслабленном состоянии, но и поможет вам в родах.

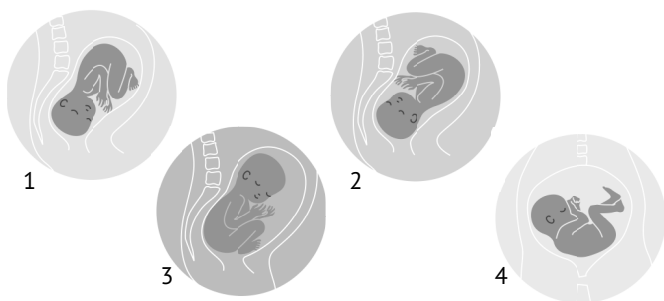
И кстати, педиатры после родов спрашивают как протекала беременность, как проходили роды — потому что это все напрямую влияет на иммунитет вашего малыша. Поэтому не пренебрегайте этими правилами.

4. Оптимальное положение малыша (чем удобнее малыш расположен к выходу, тем

меньше «работы» ему и вам придется проделать в родах).

Что такое оптимальное положение малыша? Это тот случай, когда малыш расположен в утробе матери в самой удобной для появления на свет позиции и проходит минимальным размером (*в норме малыш должен идти минимальным размером — это малый косой размер 9.5 см*), такие роды проходят быстрее и легче как для мамы, так и для малыша. Не буду вдаваться в акушерскую терминологию, но такое положение малыша называется «затылочное предлежание, передний вид».

Т.е. не просто важно головное предлежание, но и вид позиции — отношение спинки плода к передней или задней стенке матки. Если спинка обращена кпереду, говорят о переднем виде позиции, если наоборот — о заднем виде.



1. головное предлежание. задний вид.
2. головное предлежание. передний вид
3. тазовое предлежание
4. поперечное предлежание