

РОДЫ В РАДОСТЬ

Специалисты АФПБ представляют

Роды и любовь – что общего?

Маленькие хитрости в родах, которые помогают родить легко

Что интересное ждет нас в послеродовом периоде?

Рубрики журнала:

Беременность

Роды

Послеродовый период

Грудное вскармливание

Роды, грудное вскармливание и семья за грани

Раскраски для всей семьи

Как выбрать доулу?

Что важно знать о грудном вскармливании?

Что есть интересненького в Instagram?

С какими мифами сталкиваются беременные в наши дни?



АФПБ

Приветствуем вас, дорогие наши читатели!

Вы открыли первый выпуск журнала «Роды в радость», который совместными силами создали специалисты общественной организации АФПБ (Ассоциация специалистов по естественному родительству).

С 22 по 28 марта во всем мире отмечается Международная неделя доул.

И так уже повелось, что мы отмечаем ее, проводя и создавая что-то полезное для наших клиентов, наших коллег и просто для всех, кто интересуется темами беременности, родов и послеродового периода.

В этом году мы впервые решили выпустить журнал, в котором осветили самые разнообразные вопросы по заданной тематике.

Рассчитываем на вашу заинтересованность, ждем ваших откликов и пожеланий и надеемся на продолжение нашего общения.

Редактор выпуска, Елена Бычкова



Про АФПБ

АФПБ - первая и единственная организация, которая официально готовит и сертифицирует доул

АФПБ - это международный стандарт качества

АФПБ - член европейской [Сети доул](http://www.european-doula-network.org/doula/members/ukraine.php) (<http://www.european-doula-network.org/doula/members/ukraine.php>)

Наша организация существует с 2010 года и за это время провела ряд образовательных и социальных проектов, наладила контакты с многими специалистами местного и международного значения: врачами, исследователями, акушерками и доулами с разных стран мира.

АФПБ - это ресурс и общественная организация, которая имеет следующие принципы и положения:

1. Защита интересов семьи и специалистов, которые работают на ее благо.
2. Профессионализм и высокие стандарты работы.
3. Доброжелательность и искренность ко всем членам общества.
4. Социальная ориентированность. Главное - не деньги, главное - здоровье и благополучие.
5. Объединение. Мы консолидируем всех специалистов, которые работают, поддерживая семью и руководствуясь принципами естественного и бережного подхода... И конечно же рады объединять мам, которые хотят изменить общество к лучшему или просто желают получить качественные и чуткие услуги, связанные с их родительством...

Содержание:

Беременность:

Как выбрать доулу?

Мифы во время беременности

Роды:

Языки любви в родах

Мужчина в родах

Техники релаксации в родах

Проданная немоть

Роды, грудное вскармливание и семья за границей:

Instagram-подборка для будущих мам

Послеродовый период:

Когда на самом деле заканчиваются роды? Как бережно восстановиться после них?

О послеродовом пеленании

Травы в послеродовом пеленании

Грудное вскармливание:

А хватает ли моему ребенку молока?

Кормление по часам, кому оно действительно нужно? Или нуждается ли мама в режиме?

Раскраски для всей семьи

Как выбрать доулу?

Доула – специалист, сопровождающий женщину в период беременности и в родах, иногда – в послеродовой период, а по большому счету, доула может сопровождать женщину на протяжении всего ее фертильного периода.

Доула не оказывает никаких медицинских услуг, не дает медицинских рекомендаций, не назначает и не отменяет медпрепараты, не делает осмотров, не смотрит раскрытие и положение малыша, не рассказывает, как и что вам надо делать.

Доула – специалист, предоставляющий женщине практическую, психологическую помощь, а также полную информацию обо всем, что касается физиологии и психологии беременности и родов. Это женщина, способствующая более сохранному состоянию родителей в период ожидания и рождения малыша, создающая пространство и делающая все, или буквально все, для того, чтобы исход беременности и родов был максимально благополучным. Хотя, это точно не цель работы доулы. Просто так получается, таков результат в большинстве сопровождений, и это доказано многочисленными исследованиями.



Если уж совсем просто, доула – проводник, путеводитель, джипиэс в период беременности и родов для мамы, для семьи, выбор же всегда остается за ними. Но этот выбор, как правило, качественный, ибо пара или семья в сопровождении доулы находится в пространстве вариантов, не загоняя себя в рамки медицинских догм, правил, традиций и мифов. Пара или мама в сопровождении

доулы, как правило, более спокойна и уверена в своих силах и верит в то, что они прекрасно могут справиться в родах сами, вместе с малышом. Доула – адвокат мамы, потому что она всегда – для мамы и действует в ее интересах, заботясь о комфорте мамы и поддерживая любое ее решение.

Если бы я выбирала себе доулу, чем бы я руководствовалась? С чего лучше начать?

Подумайте, чего бы вам хотелось в вашу беременность и в родах? Есть ли у вас понимание того, как вы хотите прожить свою беременность? Где, в какой обстановке и с кем вы бы хотели родить? А может, вы вообще пока ничего не знаете об этом, и вам просто нужен весь доступный максимум информации? Прекрасно, это тоже хороший запрос на консультацию с доулой.

Узнайте контакты всех доул, доступных вам в вашем городе или местности. Позвоните им, договоритесь о встрече. Не постесняйтесь задать все-все-все вопросы, которые возникают и беспокоят вас. Здесь нет ничего постыдного или неудобного.

Доула – человек, который будет с вами в один из самых интимных моментов вашей жизни. Не зря любовную встречу сравнивают с процессом родов: задействованы те же гормоны, требуется практически идентичная сексуальной обстановка и те же условия. И вы имеете полное право познакомиться со своей доулой как можно ближе.

Замечательно, когда на встрече доула в первую очередь спрашивает, чего хотите вы и больше слушает вас и вопросы задает, касающиеся вас и вашей семьи, ваших чаяний и тревог, если хотите – требований и пожеланий, а не наоборот.

Задача доулы – предоставить родителям полную информацию, после чего вы сможете сделать информированный выбор: что вам подходит, кажется приемлемым, нравится, от чего вы, возможно, категорически откажетесь, а чем-то очень вдохновитесь. Доула владеет информацией о выгодах и рисках медицинских вмешательств.

Прекрасно, если при подаче информации доула ссылается на научные исследования, готова делиться с вами ссылками на источники, видео, авторов книг.

Определитесь, что для вас важно и обращайтесь внимание на детали. Имеет значение всё: опрятно ли доула одета, а если неопрятно, то насколько для вас это имеет значение, не раздражает ли вас запах ее парфюма, доходчиво ли она всё объясняет и готова ли отвечать на все ваши «зачем?» и «почему?».



Не пугайтесь, если ваша доула на один из каких-то вопросов скажет, что она не знает ответа. Мы все люди и всего знать точно не можем. Но компетентная доула, наверняка, подскажет вам другого специалиста, разбирающегося в данном конкретном вопросе и подскажет его контакты.

Показатель профессионализма доулы - сотрудничество с грамотными акушерами, гинекологами, психологами, остеопатами, гомеопатами, педиатрами, неонатологами, с консультантами по грудному вскармливанию – со смежными специалистами, или с теми, кто напрямую прикасается к теме рождения, деток, здоровья физиологического и психологического.

Грамотная доула не будет говорить, что вам необходимо и как. Но она точно расскажет о возможных ситуациях риска и о том, как проходит нормальная физиологичная беременность, а также подробно опишет психофизиологию родов нормальным, бытовым языком, понятным каждому обывателю, с рисунками и видео, после чего вы непременно будете понимать, что с вами происходит в родах и вы будете готовы к различным вариантам развития событий. Профессиональная доула готовит пары так, что они точно знают, что делать, когда, например, отошли воды, а схваток нет. Вы узнаете все о своих правах и будете понимать, за что отвечает врач, за что – акушерка, а за что несет ответственность

доула. Хороший специалист развеет добрую половину мифов о беременности и родах, и с ее помощью вы точно сэкономите на покупках малышу и беременной маме.

Такая доула расскажет вам о важности грудного вскармливания, научит вас правильному прикладыванию и минимально необходимым навыкам ухода за малышом. Она подскажет необходимый минимум действий для вашего качественного послеродового восстановления. Роды – это не конец, это начало чего-то нового и профессионал обязательно сделает на этом акцент.

Хорошо, если вы заключите письменный договор с доулой, где будут оговорены конкретные услуги, предоставляемые ею, сроки, когда доула обязуется быть в вашем полном распоряжении, стоимость ее услуг, возможно, какие-то другие условия, которые вам покажутся важными.

Если доула начинает рассказывать вам, в какой роддом лучше идти рожать или с каким врачом и, уж тем более, навязывать вам своё видение процесса ваших родов – это показатель некомпетентности. Эти решения – очень индивидуальны. И точно рожаете вы, а не доула.

Если человек, назвавшийся доулой, говорит вам, что готов сопровождать вас в родах без акушерки, отвечающей за безопасность и здоровье мамы и малыша, - скорее всего, вы имеете дело с тем, кто вообще мало понимает, что он делает и чем занимается.

При любых сомнениях и дискомфорте ищите другого специалиста, разрешайте все свои вопросы тут же и сразу. Роды – не место и время, где и когда вы сможете выяснять отношения или разрешать конфликты. Роды лишь усугубят ситуацию и вывернут наизнанку все зажатое, болезненное, непонятное, непроговоренное с доулой «до». Поэтому лучше разрешать такие ситуации сразу – вы никому ничего не должны, как бы банально это не звучало.

Я бы выбирала доулу, которая училась этой профессии непосредственно у других доул.

Будучи роженицей в роддоме и будучи женщиной, обучившейся ремеслу доулы, увидев обе стороны одной медали, я могу теперь оценить глубину и

непреходящую ценность знаний, полученных в результате обучения доул.

Обучение важно. Сертификаты и дипломы свидетельствуют о том, что человек, назвавшийся доулой, учился, прикладывал усилия, узнавал и



перенимал у учителей нечто большее, чем можно узнать из книг и интернета. Доула проходила сертификацию, экзамен, прежде

чем получить сертификат. И качество знаний доулы стоит затраченных на ее услуги денег. Как правило, доулы продолжают учиться дальше. То есть их багаж знаний пополняется постоянно и базируется на серьезных научных исследованиях.

Сертификаты также свидетельствуют о том, что доула несет конкретный объем ответственности и, в случае несоответствия, вы всегда можете пожаловаться на непрофессионализм доулы.

Компетенция и квалификация, понимание границ, безусловно, важны... Но, наверное, самое важное: насколько комфортно вам с этой женщиной рядом? Какие чувства и мысли вызывает ее присутствие? Что происходит в момент общения с доулой в вашем теле? Вы «растекаетесь» по стулу в ее присутствии или собраны и напряжены, как на экзамене?

Ведь бывает так, что и доула «со стажем», и сама она благополучно родила/вырастила нескольких детей, умная и грамотная, понятно и доходчиво отвечает на все вопросы, а вы, конкретно вы, со всеми вашими тараканами и тревогами, никак не можете расслабиться в присутствии этой женщины.

Ищите своего человека, думайте сердцем, принимайте решение вашими чувствами и интуицией. Обязательно выпейте чаю с вашей доулой (то же самое я бы рекомендовала и при выборе врача, между прочим), поговорите о чем-то, что вообще не касается темы родов и детей, послушайте, как журчит ее голос, загляните ей в глаза, почувствуйте – хочется ли, чтобы она прикоснулась к вам рукой?

Возможно, после встречи с ней вы и не вспомните, о чем конкретно говорили, с каким вкусом чай вы пили, а вот ощущение умиротворения и радости, уверенности в себе, ощущение того, что вы в состоянии справиться сами, останется. Останется чувство комфорта от общения и тепло в теле – от ее прикосновения, улыбок, и свет в сердце – от ее сияющих глаз. От того, что эта конкретная женщина в момент вашего общения излучала спокойствие, была само умиротворение - и сумела поделиться этим всем с вами.

Даже если это 18 –летняя девушка без опыта собственных родов, я бы взяла такую, не задумываясь.

Да простит меня маэстро Оден, я далека от мысли, что доулой к себе на роды можно брать только женщину преклонных лет, благополучно родившую как минимум пятерых детей и имеющую доульский опыт не менее 20 лет. Утрирую, конечно, но для меня это, как «требуется специалисты исключительно до 30 лет с 20 летним опытом работы».

Лично я знаю доул, не имеющих пока опыта рождения собственного ребенка. Тем не менее, они отлично справляются со своими обязанностями, пришли в профессию по велению души, и мамы качеством работы этих девушек очень довольны!

Я бы пригласила к себе доулу, которая будет заботиться обо мне, интересоваться моим самочувствием и настроением, развеивать мои страхи и вселять в меня надежду. Которая будет принимать меня со всеми моими «да, но...»... Доулу, после встреч с которой, я буду в более лучшем настроении, нежели до них. Я позвала бы доулу, с которой мы проговорим все

возможные сценарии родов, с которой я буду понимать, что и когда конкретно делать мне и моему мужу. Я приглашу доулу, которая поможет мне справиться с



дискомфортом в родах, общаться с персоналом в роддоме, сглаживая все недопонимания, которая будет гудеть вместе со мной на схватках и, которая

пройдет со мной через все то, что мне суждено пройти...

И еще. Возможно, в родах вы НЕ захотите, чтобы к вам кто-либо прикасался вообще. Даже самая волшебная-преволшебная доула. Вы можете смело сказать ей об этом. Это она для вас, а не наоборот.

Доулы на то и учились, чтоб угадывать, предвосхищать и выполнять самые невообразимые пожелания мамы. Вы - Королева, сама красивая, умная и самая правильная Мама. Вы имеете на это полное право. Доула – она для того и есть, чтобы понимать и принимать любые желания мамы без малейших вопросов. Даже про себя. Даже в глубине души.

Такие доулы есть. Ищите свою... Выбирайте сердцем...

Автор Анна Гордова (доула, специалист по послеродовому восстановлению).



Мифы во время беременности

Миф №1: Мама должна всегда быть в хорошем настроении

Возможно, я сейчас открою некую тайну, но все же: абсолютная каждая беременная – это живой человек. И, как и у любого живого человека, у нее тоже могут быть разные дни и разные жизненные ситуации, которые не всегда будут позитивными. Любому человеку свойственно испытывать разные эмоции. В этом нет ничего опасного. Да и невозможно всегда быть в хорошем настроении.

Конечно, когда речь идет о постоянном стрессе и угнетенном настроении, то тут стоит задуматься о причине, которая на это влияет. И поработать уже

непосредственно с ней. Нередко бывает, что причиной постоянного стресса является мысль «а не нанесло ли это вред моему малышу?». Тут важно понимать, что куда полезнее получить легкую эмоциональную встряску, чем постоянно пребывать в подавленном настроении.

Миф №2: Беременной вредно вязать

Этот миф связан со старым поверьем о том, что если во время беременности вязать, то малыш может запутаться в пуповине.

Наоборот, беременным кроме пользы, от этого процесса или любого другого, связанного с рукоделием, ничего и не будет 😊 Единственное, за чем стоит следить в процессе рукоделия – это удобное положение. И, также, периодически делать отдых и немного в перерыве



подвигаться, что будет весьма полезно для кровообращения.

Миф №3: Если у мамы роды проходили нелегко, то у дочки будет так же.

В основе этого мифа лежит незнание основ физиологии родов и, также, основ наследственности. Каждые роды абсолютно уникальны. У каждой женщины, даже которая рожала два и более раз, роды отличаются друг от друга. Никогда нельзя знать точно заранее, как они будут протекать. На роды может повлиять множество факторов: психологическое состояние мамы, атмосфера вокруг нее, ее личные особенности и особенности, связанные с малышом.

Действительно бывает и так, что роды мамы, и, впоследствии, ее дочери в чем-то схожи. Тут играет роль именно то, что слышала дочь на протяжении своей жизни от мамы о родах. Были эти истории ободряющими или, наоборот, внушали страхи и опасения. И если это все же второй вариант и рассказы о родах волнуют или даже пугают женщину, то лучше эту тему проработать со специалистом, который работает в этой сфере. Например, с перинатальным психологом.

Миф №4: Во время беременности надо пользоваться косметикой только для беременных

Вовсе необязательно. Часто в той или иной рекламе, можно услышать, что вот именно без этой баночки крема за определенную цену беременная ну никак не обойдется. Чаще всего это предложение касается кремов или масел от растяжек. Но, будут у женщины растяжки или нет – за это отвечает ее генетика. Крем или масло тут не сыграют важной роли.



Каждая женщина понимает, что во время беременности, если она пользуется косметикой, то важно, чтобы продукция была качественной. Благо, в наше время есть большой выбор хорошей косметики.

Если, конечно, ваш глаз тешит средство, которое рекомендуют именно беременным, то смело можете его приобрести.

Миф №5: Беременность это болезнь.

Сколько бы статей не писалось, сколько медицинских и психологических конференций не проводилось, по сей день можно услышать эту фразу. Мало того, женщины сталкиваются и с тем, что, проводя тест на беременность, в конце описания можно прочитать «Для окончательного определения диагноза необходимо проконсультироваться с врачом» или врач, заполняя историю, указывает диагноз – беременность.

Беременность — физиологический процесс развития плода в организме женщины, заканчивающийся рождением ребенка. То, что этот процесс физиологический, означает что сам по себе он не требует специальных вмешательств или особых условий. Например, нередко беременным, без какой-либо веской причины, предлагают сесть на диету. Куда более важно, как во время беременности, так и вне ее, стараться придерживаться здорового полноценного питания, выделять время на прогулки и, конечно же, общение с приятным для вас окружением.

Миф №6: Во время беременности нельзя заниматься спортом

Раньше очень частой рекомендацией для беременных было двигаться как можно меньше. Доходило чуть ли не до того, что всю беременность надо только то и делать, что лежать и поменьше двигаться. Такие рекомендации слышало поколение наших мам. И сейчас их можно услышать уже от них самих.

Для начала необходимо выяснить, что входит в понимание слова спорт. Ведь спорт бывает разный: разные виды, разная интенсивность. Одним из главных факторов является то, какой образ жизни вы вели до беременности. Если до нее вы последний раз занимались спортом, скажем, «уже и не вспомню когда», то, безусловно, начинать активно заниматься в начале беременности точно не стоит. Спорт для вас в этом случае могут стать ежедневные прогулки на свежем воздухе, посещение бассейна, где вы сможете, как немного «поактивничать», так и расслабиться. Так же, есть много женщин, которые до беременности занимались самыми разнообразными



видами спорта. Вплоть до профессиональных. Что в первом, что во втором случае, очень важно научиться слушать свое тело: его желание, подсказки, которые могут нам говорить о том, что его бы пора уже выгулять, или наоборот «веди меня домой и уложи в кровать отдохнуть 😊». Тело постоянно дает нам сигналы о нашем самочувствии. И как только мы начинаем к ним прислушиваться, то нам легче понять, какая нагрузка будет для него полезной.

Миф №7: Беременная обязана сдавать все предлагаемые анализы и выполнять все рекомендации врача

Приказ МОЗ, которым руководствуются во всех женские консультации Украины, №417 от 15.07.2011. С ним я рекомендую ознакомиться всем беременным. В нем прописаны рекомендации, которые



необходимо соблюдать врачам, а не вам. Вы имеете право согласиться или отказаться от

любых предложенных вам медицинских манипуляций или назначений. Это право вам дает Конституция Украины.

Особенно важно вспомнить о своих правах в том случае, если назначения врача вам кажутся сомнительными и у вас возникает масса вопросов, которых явно больше чем ответов. В таком случае, также рекомендуется посетить еще одного-двух специалистов, чтобы принять более взвешенное решение.

Миф №8: После родов я абсолютно со всем справлюсь сама.

Возможно. Отчасти, конечно, это может быть и реальностью. И, бывает, жизнь складывается таким образом, что действительно рядом не оказывается совсем никакой помощи. К счастью такие ситуации весьма редки и встречаются далеко не у каждой женщины.

После родов какое-то время и маме, и малышу необходимо для адаптации. В том числе и физической. Какое именно это займет время, тут уже вопрос индивидуальный. Но есть минимум, при котором каждой маме необходима помощь. Зачастую это около 2-х недель. Это период, когда мама и ребенок знакомятся друг с другом, когда происходит налаживание грудного вскармливания, когда тело мамы постепенно возвращается к прежней жизни. И очень хорошо, если у женщины выходит, хотя бы в этот период, передать ряд бытовых вопросов кому-либо другому. Или как минимум не ставить их во главу угла. В некоторых культурах с давних времен и до наших дней существует традиция: на первые сорок

дней после родов освобождать маму от любых домашних обязанностей. Большинство мам, которым удается это узнать на своем опыте, по истечении этого периода, с радостью возвращались к прежним делам. Бывает, что нам кажется, что мы не можем повлиять на те или иные процессы в нашей жизни. Действительно, на часть из них не можем. Но это не такая большая часть, как мы можем думать. Большинство ситуаций мы в силах поменять или поменять свое к ним отношение.

Миф №9: Я знаю все о родах и воспитании малышей. Мне не нужно ходить на курсы, читать книги и общаться с другими беременными и родителями.

Я, похоже, сейчас открою еще один «большой» секрет: знать все невозможно. И с каждым разом я на своем опыте в этом убеждаюсь. Каждый раз, когда я беру в руки новую книгу, иду на очередной семинар или конференцию, связанные с моей профессией, общаюсь со своими коллегами, я понимаю, что есть еще столько всего интересного и нового, что можно изучить в этих темах.

Также, сколько бы книг не было прочитано, сколько семинаров не пройдено, когда появляется ребенок, так или иначе, возникают еще вопросы. Все потому, что каждый ребенок индивидуален. И каждый опыт родителей с каждым новым ребенком в семье тоже индивидуален. Конечно, когда это первый ребенок, вопросов может быть куда больше, чем со вторым или третьим.



Качественные книги, посещение курсов по подготовке к родам у профессионалов, общение с родителями, которые имеют позитивный опыт – могут принести неоценимую пользу. Особенно в наше время, когда утрачена передача знаний и положительного опыта родов, грудного

вскармливания и воспитания детей из поколений в поколение.

Изложенные в этой статье мифы – это всего лишь маленькая часть тех, с которыми женщина может столкнуться во время беременности. И вроде бы уже так много сказано на эту тему. Тем не менее, она по-прежнему остается весьма актуальной. Ведь так много всевозможных «ценных» советов сваливается на голову беременной мамы. Но самый, наверное, полезный – «доверяй, но проверяй!» - он сбережет много сил и энергии. А со временем станет намного легче отсеивать ненужное, и видеть качественную информацию и помощь.

Автор Елена Бычкова (доула, семейный психолог, консультант по грудному вскармливанию).



Языки любви в родах

Роды - это многогранная любовь в разных ее проявлениях. Даже на гормональном уровне лидером в родах среди других является окситоцин, который часто называют гормоном любви. Каждый из нас вкладывает в это понятие разные составляющие. Подтверждено рядом научных исследований, что рожаящая женщина нуждается в ощущении, что ее любят. Поэтому, необходимым условием для наилучшего протекания родов является грамотная постоянная поддержка любящих людей, которые создают безопасное пространство вокруг женщины и помогают ей справиться с дискомфортом.

Не стоит недооценивать роль со-настройки партнера на волну женщины. Иногда, в работе с парами, ожидающими ребенка, слышу такие фразы, как «всего каких-то там 10-20 часов, а столько подготовки», либо ««отстреляемся» как-нибудь, и все потом забудется как сон!» Так вот, одно из интересных исследований, проведенных Пенни

Симкин, говорит нам о том, что воспоминания женщины о родах практически неизменны даже по прошествии 15-20 лет. На протяжении нескольких лет она собирала рассказы своих клиенток (после курсов подготовки, сопровождения) об их родах. И через 20 лет провела повторный опрос. Оказалось, что в памяти женщин надолго запечатлено отношение персонала и партнера к ней, ее удовлетворенность собой или отчаяние после родов. Многие из них говорили теми же фразами, несмотря на огромный временной интервал. И самое интересное: запоминается женщине именно отношение, а не объективные показатели как, например, продолжительность или осложнения в родах.

Гери Чепмен, психолог, консультант по взаимоотношениям, автор книг, в своей концепции «Пять языков любви» утверждает, что существуют эмоциональные языки, говоря на которых, люди выражают и воспринимают любовь. Все они приятны, но один либо два из них являются доминирующими для человека. Нюанс в том, что нередко эти языки не совпадают у супругов, и тут начинаются недоразумения в семье. Если провести аналогию: сколько бы вы не говорили мужу о любви на китайском, он не поймет, если знает только украинский. И наверняка, у вас бывали случаи, когда вы в какой-то форме выражали любовь, а это как любовь просто не распознавалось. Узнать язык любви можно, пройдя тест.



Партнер, который сопровождает роды, доула это или муж, знает особенности женщины и множество методов помощи и поддержки в родах. Для более индивидуального интимного подхода стоит говорить

на языке любви женщины. Это добавит ей ощущения безопасности, даст почувствовать себя любимой еще больше. Партнеру эти знания помогут быстрее подобрать из множества способов, наиболее подходящий.

Язык любви №1 : качественное время.

Близость- это ключевой аспект качественного времени. Партнер посылает сигнал о том, что мне нравится заботиться о тебе и делать что-либо вместе, а тем более встречать в этот мир нового человека! Такая женщина чувствует себя любимой, когда внимание партнера в родах целиком и полностью принадлежит ей. То есть он предпочитает побыть с ней, а не отвлекаться на что-то другое, например, поход в аптеку, разговор с врачом о футбольном матче, работу, одной рукой – массаж, а во второй - телефон для проверки ленты соцсетей, разговора и т.д. Подойдет совместная прогулка, медленный танец, сопровождение в душ, беседа, совместная молитва или пение. Слушайте и прислушивайтесь к женщине, поддерживайте с ней зрительный контакт, демонстрируйте свою уверенность в ее силах, следите за своим языком телодвижения и дарите безраздельное внимание!

Язык любви №2 : слова поддержки.

Каждой женщине приятно слышать слова о том, как хорошо она справляется и то, что с ней происходит - это нормально, и так должно быть. Но женщина, у которой этот язык любви доминирующий, будет чувствовать себя одиноко при вашем постоянном молчании во время родов. Как проявить свою любовь в этом случае? Compliments, слова поддержки, ободрения, напоминание о ребенке, слова, которые



помогут расслабиться, ритмичное повторение коротких фраз. Напоминайте после каждой

схватки о том, как сильно ее любите, как цените то, что она делает и любуетесь тем, как прекрасно она проживает роды и скоро увидит и покормит своего

малыша. Произносите слова мягким успокаивающим «бархатным» голосом.

Язык любви №3: подарки.

Для таких женщин одна мысль о том, что вы потратили время и усилия, чтоб приготовить для нее сюрприз, наполняет радостью. Не призываю выбегать в магазин во время родов за подарком. Лучше позаботиться об этом заранее. Тут уже зависит от фантазии и возможностей: записанная любимая песня, альбомчик с вашими фото, видеоролик, украшение, любимое аромамасло, вкусное лакомство и т.д. Стоимость подарка не имеет значения. Интересно, что сюда входит и понятие «дарить себя». Гери Чепмен говорит, что физическое присутствие в период кризиса — самый мощный из подарков, которые вы можете подарить, если основным языком любви вашей супруги является язык получения подарков.



Язык любви №4: услуги, действия, служение

Каждый раз, когда партнер действует, чтобы помочь, он показывает заботу. Чтоб проявить любовь в родах, вы не можете просто сидеть возле такой женщины, в то время как медперсонал крутится вокруг и удовлетворяет ее потребности. Предлагайте глоток воды, вытирайте пот с лица, помогайте принимать удобные позиции, сопровождайте в туалет и душ, ведите переговоры с врачом, обдувайте веером и распыляйте спрей с водой на лицо (если жарко), согревайте (если холодно), поправляйте подушечки для большего комфорта, выключайте свет между визитами врача, включите музыку и т.д. Ищите способ сделать ей что-то приятное, служа ей, выражайте свою любовь, делая что-либо для женщины во время родов.

Язык любви №5: физические прикосновения

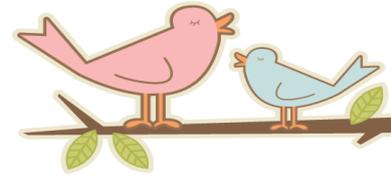
Для многих людей этот эмоциональный язык является основным, без чего они не чувствуют себя любимыми. Женщинам во время родов приятны физические прикосновения. Стимуляция выделения окситоцина происходит и через нервные рецепторы



кожи. Более того, основные методы естественного обезболивания в родах относятся именно к этой категории проявления любви. Массаж помогает многим женщинам справиться с дискомфортом в схватках, но если основной язык любви женщины прикосновения, то ей просто необходимо чувствовать постоянный физический контакт с партнером. Для нее массаж - это не только разминание спины и активизация точек, а проявление вашей любви. Кроме спины, массируйте кисти рук, стопы. Не секрет, что наступает период в родах, ближе к концу первого периода, когда массажи и растирания уже неприятны, раздражают. Тогда просто держите за руку, либо обнимите женщину. Не зря окситоцин также называют «гормоном объятий». Прекрасно подойдет акупрессура, теплые/холодные компрессы, поцелуи, танец и ритмичные движения, объятия, поглаживания и помощь в релаксации между схватками.

Есть множество способов помочь рожаящей женщине, и арсенал приемов у каждой доулы или партнера может сильно отличаться. Главное, сконцентрироваться на особенностях именно этой женщины, на ее желаниях, а не на своих умениях. Надеемся, этот краткий обзор применения языков любви в родах поможет выбрать методы, которые, вместе с помощью и обезболиванием, являют собой и Любовь.

Автор Катерина Лейцюсь (доула, инструктор по подготовке к родам и родительству, консультант по ГВ, ведущая гимнастики для беременных, руководитель Клуба счастливых родителей «Милагро»).



Мужчина в родах

За последнее десятилетие в системе родовспоможения в нашей стране произошли большие изменения. Жесткая, механистично-конвейерная политика ведения родов заметно потеснилась, освобождая пространство интересам мамы и ребенка. Стало приниматься во внимание эмоциональное состояние роженицы и его влияние на сам процесс протекания родов и послеродового периода. Вошла в круг внимания врачей и важность установления контакта между матерью и ребенком и его влияние на психофизиологические показатели новорожденного. Вследствие и благодаря этим изменениям присутствие партнера в родзале теперь приветствуется большинством врачей, или, по крайней мере, не запрещается.

А как влияет на маму и ребенка присутствие папы? Нужен ли он в родах? Что это: его участие в их самом интимном событии в жизни или просто дань моде? Действительно ли партнер может оказать поддержку, и его помощь будет существенной и актуальной? Или, наоборот, в присутствии папы больше проблем, чем помощи? Как это повлияет на отношения пары и на отношение к ребенку? Да и есть ли реальные, весомые аргументы в пользу того, что маме такая помощь в принципе нужна?

На протяжении истории человечества у разных народов были разные способы и разные представления о способах родовспоможения. Но, что примечательно, именно в нашей славянской традиции (хотя не только!) было принято и весьма

распространены присутствие и помощь мужа в родах. Столетиями мужа принимали участие в родах, не исключая помощи повитухи, если на ее приглашение были средства. Так что чем-чем, а современным веянием объединение мужа и жены в рождении их ребенка точно назвать нельзя, как и голословно пугать



“отдаленными последствиями” таких нововведений. Да и в современной истории уже собралась громадная статистика со всех уголков земного шара, которая свидетельствует о том, что присутствие и поддержка партнера в родах носит положительный и объединяющий характер. Начиная с 50-х годов прошлого столетия папы стали проявлять инициативу в сопровождении беременной в родах. С 80-х годов в Австралии, США, Франции, Нидерландах, Италии, Англии, Испании, Швеции, Китае и многих других странах набрались многомиллионные доказательства возможности позитивного, осознанного и укрепляющего влияния присутствия отца в родах.

Что же может делать партнер в зачастую небыстром процессе родов? От так необходимой эмоциональной поддержки, создания чувства безопасности в непривычных условиях роддома, внимания к потребностям мамы - до обезболивающего массажа, заботы при сопровождении в душ и т.п. Например, это помощь в перенесении схватки в конкретной позе. Все трое родов я - от получаса до нескольких часов в каждых - проводила, повисая на схватке на плечах и шее мужа, что оказалось самым удобным положением.

Безусловно, следует учесть и готовность разделить с роженицей принятие важных решений. А современные роды - это масса решений. Причем вне зависимости от того, что было решено ДО, все решения подлежат пересмотру и корректировке ВО

ВРЕМЯ родов. Маме может понадобиться как отстаивание продуманного ранее плана родов перед медицинским персоналом, так и наоборот, их корректировка и разделение ответственности за принятие решения между партнерами. Ведь ответственность за всю последующую жизнь и здоровье ребенка, как ни крути, лежит на плечах родителей, а не на медицинских работниках. Не говоря уже о здоровье матери.

Еще один немаловажный момент заключается в том, что в силу самой особенности процесса родов наступает период, когда мама переходит в заботливо продуманное природой измененное состояние сознания и физически не может следить и быстро реагировать на манипуляции, проводимые с ней. В то время как папа остается присутствующим здесь и сейчас. И может в этот период взять на себя коммуникацию с медперсоналом, чтобы минимизировать “выдергивание” мамы из измененного состояния. Ведь оно может значительно замедлить и даже сделать патологическим течение всех или определенного периода родов и привести к множественным вмешательствам, без которых можно



было бы обойтись. Ведь, несмотря на весомые сдвиги в современном родовспоможении в сторону гуманизации и внимания к маме и ребенку, не стоит недооценивать все еще конвейерную и унифицированную систему ведения родов в роддоме. Проводится она согласно усредненным показателям, зафиксированным в протоколе ведения родов. В реальности они похожи на «среднюю температуру по палате» или «сферического коня в вакууме», а не ориентированы на ваш конкретный случай.

Ту же функцию коммуникации папа может выполнять и в противоположном направлении: он - свой, близкий, и поэтому может мягко и нежно, не “выдергивая” маму, доносить до нее информацию из внешнего мира или поддерживать ее в ее действиях. Например, у меня в первых родах был этап (потужной период), когда врач что-то говорила про дыхание, но я была “не тут” (по ощущениям, как под водой), и слова для меня в тот момент не несли никакой смысловой нагрузки. И только муж, просто обняв меня и начав дышать в унисон со мной, перестроил мой тип дыхания, чем очень помог мне и врачу скоординировать наши действия.

Стоит ли говорить о том чувстве единства, невообразимой связи и взаимной благодарности, охватывающей пару после рождения ребенка? Это бесценный опыт! И одни из самых ярких и глубоких совместных переживаний, объединяющих пару и новорожденного малыша.

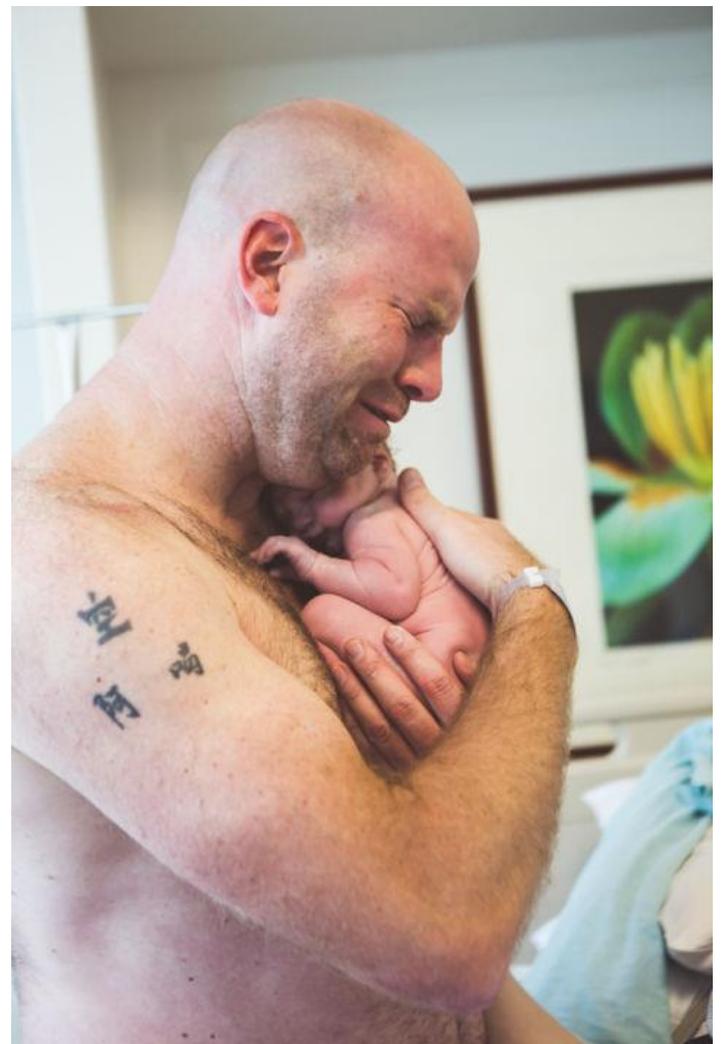
Все мифы о том, что роды - не мужское дело, страшилки о последующем охлаждении чувств в паре и прочие несуразицы давно разбились о сотни тысяч, нет, миллионы современных историй реальных людей, соединивших свои сердца и действия в едином празднике рождения новой жизни! И не единожды практика показывает, наоборот, оживление, нарастающую глубину чувств и сексуальных отношений в паре, разделившей такое важное событие в их жизни как рождение ребенка.

Безусловно, само присутствие папы в родах еще не гарантирует безупречное супружество или отцовство, ведь наша жизнь - лишь динамическое развитие и зависит от новых и новых решений. Но все же однозначно можно утверждать, что присутствие папы в родах создает отличный фундамент для

родительских чувств и помогает установить контакт, связь между ребенком и родителями, в том числе снижает базовую, неявную тревогу матери о принятии отцом ребенка, что еще больше гармонизирует материнско-детские отношения.

Но есть и то, о чем следует знать и подготовиться.

Большинство видов помощи и поддержки рожаящей женщине партнер может оказывать качественно, если он отдает себе отчет в происходящем и имеет хотя бы базовое представление о периодах родов, их физиологии и т.д. Эти знания можно почерпнуть как из литературы, так и при посещении курсов подготовки к родам.



Присутствие партнера должно быть обоюдозжелаемым, и только так! Роды - слишком интимный и сложный процесс, чтобы устраивать соревнования, и точно не место для морального прессинга.

Но! Мифы по поводу того, что пара не должна иметь

разногласий и непроговоренностей перед родами полон инфантилизма и идеализации о самоосведомленности и самоанализе. Никто до конца не знает, как мы будем реагировать в новой для нас ситуации. И, да, даже каждые последующие роды - это все равно "как в первый раз", вот уж где верно утверждение, что в одну реку нельзя войти дважды. И даже если вы прыгали с парашютом вместе или ходили в многодневные походы не гарантирует, что что-то не окажется новым для вас в совместном переживании опыта родов. Так что в этом вопросе как нигде нужно ориентироваться на любовь и ощущение контакта в паре, а не на переживания относительно комплексов, страхов несоответствия и прочего (которые могут быть как у мамы, так и у папы). All we need is love!



Тревожность. Это, наверное, самая ответственная часть подготовки к родам. У беременной вследствие гормональных изменений мнительность и переживания являются нормой и должны носить сигнальную функцию, ведущую к гнездованию и налаживанию контакта со своим телом. Однако в родах главная задача женщины - это отключение неокортекса, отвечающего за логическое мышление и доверие самому процессу родов, который управляется окситоцином. Тревожность, паника и страх, которые переживает партнер, могут передаваться, "считываться", роженицей и, наоборот, провоцировать выброс адреналина, приостанавливать роды, а то и вовсе блокировать родовой процесс. За этим следует стимуляция, оперативные и медикаментозные вмешательства и прочее, что ведет к дистрессу и внутренним нарушениям, как у плода, так и у матери, вплоть до экстренного кесарева сечения, кровотечений и даже инвалидизации.

Что же делать, чтобы избежать тревожности? В первую очередь, быть осведомленными о процессе протекания родов. Знания дают уверенность. Во-вторых, сейчас есть возможность воспользоваться услугами не только и не столько доктора, сколько услугами сертифицированной доулы. «Договорные» роды обеспечат лишь возможность менее халатного отношения и большей внимательности врача (по идее), который все равно связан рамками протоколов и оперирует своей, усредненной клинической

статистикой и, увы, даже не всегда свежей доказательной информацией. А доула - это женщина, которая держит руку на пульсе современных доказательных исследований и документов ВОЗ и сможет дать всестороннюю информационную поддержку по каждому из видов воздействия и манипуляций. Но самое главное - доула оказывает эмоциональную, чисто женскую, мягкую, окутывающую поддержку и уход за беременной ВМЕСТЕ, а не ЗА папу, действует в интересах роженицы, а не медучереждения, фармконсультантов и т.д и т.п.

Автор Анна Чалая (доула, магистр философии, пренатальный психолог, работающая в телесно-ориентированной и гештальт терапии, мама 3 детей)



Техники релаксации в родах

Наверняка ты уже готовишься к рождению малыша. А значит, слышала, что в родах нужно "расслабляться", надо "правильно дышать", "раскрываться" и т.д. Это действительно так.

Расслабление, правильное дыхание, стремление раскрыться и размягчиться действительно помогут тебе свободнее выпустить твоего ребенка в свет.

Однако, вспоминая свои роды, и первые, и вторые, я понимаю, что, прежде чем говорить о техниках релаксации, стоит объяснить, что вообще это значит - расслабиться в родах.

Когда мы говорим "расслабиться", то представляем себе полный покой, абсолютное отсутствие напряжения, даже вялость. Релакнуть между схватками - ок, это вполне реально и легко представить. Но как быть на схватке? Ведь она сама по себе - напряжение, и чем глубже в роды, тем интенсивнее! Как же сочетать расслабление и напряжение? Как успокоиться, когда с тобой происходит что-то настолько интенсивное, как роды?

А ведь именно это нам и нужно. Именно это и есть суть расслабления в родах - когда на схватке часть тебя предельно напряжена, а все остальные части предельно расслаблены. И полное расслабление, "отключка" между схватками.

Неужели это возможно?! Да, конечно. И дальше мы рассмотрим, как именно.

Но сначала хочу обратить твое внимание на еще один очень важный момент. В сети есть много информации о "техниках расслабления в родах". И все они - массаж в родах, эфирные масла в родах и т.д. - сосредоточены именно вокруг родов. И нам начинает казаться, что можно бежать, бежать, бежать, а потом вдруг упасть, расслабиться и мягко родить на релаксе. Правда же в том, что учиться владеть своим телом и сознанием надо всю жизнь. Если ты привыкла быть в постоянном тонусе, то будет очень тяжело вдруг отпустить себя и стать мягкой и податливой. Поэтому все эти массажи-дыхания-расслабления лучше практиковать хотя бы какое-то время до родов. А лучше всю беременность... А лучше начинать задолго до нее☺

Итак - техники релаксации для родов:

- дыхание;
- массаж;
- визуализация;
- аффирмации;
- вода;

- смена позиции;
- создание подходящего пространства для родов.

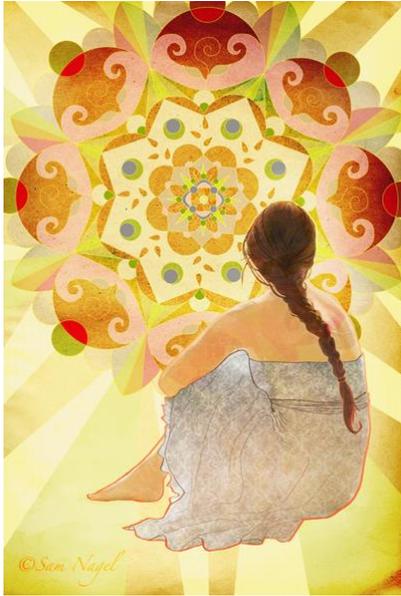
Начнем с дыхания. Есть много разных техник, их легко погуглить и подобрать любую, которая тебе подойдет. Но самое главное - это вообще дышать. Дышать на схватке, не зажиматься, не задерживать дыхание. Уже одно это может сильно облегчить твои ощущения. Первый шаг к расслабляющему дыханию на схватках - позволить себе дышать, не сдерживаться. Второй - концентрироваться на дыхании, делать его ритмичным. Глубокий вдох носом - длинный выдох вниз через рот. На выдохе



можно расслабить губы и выпустить воздух с фырканьем, как лошадка, или как будто выдыхаешь в воду. Можно подключить счет. Вот пример техники дыхания со счетом: глубоко вдыхай и быстро считай до 12-ти, представляя при этом, как расширяется твой живот, освобождая место для маневров малыша. И потом - долгий, глубокий выдох. Ритмичное глубокое дыхание снабдит твою матку и ребеночка кислородом, "автоматически" поможет тебе оставаться на схватках спокойной и мягкой. Начинать практиковать осознанное дыхание уже сейчас! Чем

раньше ты начнешь, тем легче тебе будет использовать свои навыки в родах.

Массаж. Самая простая и довольно эффективная техника - это массаж лица. Часто мы даже не замечаем, насколько напряженное наше лицо - а ведь оно "транслирует" напряжение всего тела! Поэтому очень хорошо в родах помассировать себе лоб, надбровные дуги, расслабить щеки и челюсть, погладить лицо, помассировать уши... А еще лучше попросить об этом своего партнера или доулу. Похожий расслабляющий



эффект оказывает на все тело массаж стоп. Наверняка тебе знакома техника массажа с нежным цветочным названием "эфлораж". Это мягкий, нежный массаж-поглаживание кончиками пальцев, массаж ласковым прикосновением по всей поверхности тела - а особенно по спине, рукам, пояснице. Более глубокий массаж, с надавливанием, разминанием напряженных мышц - для поясницы, спины, плеч. Он помогает облегчить болевые ощущения, снимая зажим мышц.

Визуализация. Наше тело устроено удивительным образом - оно реагирует на импульсы сознания и подстраивается под них, выполняя задачи, о которых мы просим. Другое дело, что большинство людей почти не пользуются осознанно этой возможностью тела. Визуализации - это образы, которые мы внушаем себе с целью пробудить наш внутренний ресурс и помочь своему телу лучше справляться с происходящим. Какие визуализации нужны для родов? Чтобы родить, тебе нужно раскрыться, стать мягкой, плавной, а под конец - сильной и яростной. Полной любви и мощной энергии. Раскрытие и схватки в родах похоже на раскрытие цветка, на восход солнца, на пульсирующий огненный шар, на накачивающиеся и усиливающиеся роды. Возможно, подходящий образ придет спонтанно в родах; может, ты уже сейчас выберешь что-то для себя. Просто

концентрируйся на нем и представляй, что это происходит с тобой - ты раскрываешься, пульсируешь; волны любви проходят по тебе...

Аффирмации - это самовнушение в форме слов. Они работают по тому же принципу. Это должны быть фразы, дающие тебе силы, вдохновляющие тебя, в утвердительной форме, без отрицаний и частички "не". Например: "Я сильная и женственная", "Я помогаю моему ребенку родиться мягко и естественно", "Я доверяю себе и своему телу". Можно начитать эти фразы и сделать запись с фоновой музыкой либо сделать простые карточки, которые ты возьмешь с собой в роды. Важно, что это не способ игнорировать реальность или какие-то действительно происходящие "неполадки", но способ помочь себе настроиться на позитивный лад, наполниться силой, успокоиться и сосредоточиться на процессе.

Вода. Это удивительно, но вода действует на ощущения в активной фазе родов, как своеобразная природная эпидуралка. Если у тебя будет возможность на схватках погрузиться в теплую ванную (дома или в надувном бассейне в роддоме), ты сможешь почувствовать этот потрясающий эффект на себе. И даже просто теплый душ поможет тебе расслабиться и позволить гормонам любви наполнить твоё тело и душу.



Смена позиции. Свобода движения и смены позиции в родах очень важна. Разные позы могут сильно влиять на твои ощущения, могут помогать процессу родов - или, наоборот, тормозить его. Мягкий танец, покачивание бедрами, позы на четвереньках, на корточках многим мамам помогают мягче проживать интенсивные схватки, а ребеночку -

удобнее располагаться в оптимальной позиции для рождения.

Создание подходящего пространства для родов. В правильной, соответствующей обстановке тебе будет гораздо легче расслабиться любым вышеперечисленным способом или без него - и следовать своим инстинктам, помогая родовому процессу развиваться наилучшим образом. Для нормального протекания физиологических родов лучше всего, чтобы роженица находилась в тепле, тишине, с приглушенным светом; чтобы чувствовала



себя уютно, уместно и безопасно. Поэтому по возможности постарайся создать себе тепло и уют, в каких бы условиях ни проходили твои роды. В роддом можно брать с собой поддержку - мужа, доулу; любимые, греющие душу вещи, свечи, ароматические масла; пить согревающее приятное питье... Возможно, тебе знакомо словосочетание "пространство любви". Что ты представляешь себе, когда слышишь его? Вот это пространство, это ощущение любви - самое лучшее и безопасное для тебя и твоего ребенка, как в родах, так и в беременности, и в материнстве.

И на самом деле все техники релаксации направлены как раз на то, чтобы тебе легче было отдаться любви, проходящей через тебя, когда ты рождаешь свое любимое дитя.

Автор Юлия Бакалова (доула, организатор встреч для беременных и мам с детьми "Коло Мудрых Мам")

Проданная немощь

Нам говорят, что женщины потеряли способность нормально рожать. Кто-то уверяет в том, что виновата экология, другие утверждают, что здоровье нынче у баб не то, третьи вообще ссылаются или на Дарвина или на Библию - мол с четверенек зря встали или сам Бог велел... Но безропотно согласиться с ними не получается... Разве наши бабки не питались скудно и не надрывались тяжелой работой? Разве не страдали они недоленными болячками и не были меньшего телосложения? Разве были у них финики, гранатовый сок и перинатальные центры с передовой аппаратурой? Так почему же они рожали, а мы якобы не можем? Почему у них, в войну и послевоенный голод было по девять детей, а для нас, интеллектуалов из спального района трое - героизм? Не является ли это заблуждение причиной того, в чем нас обвиняют. Не мы не можем - а нам **внушают**, что мы не можем!

С детства под разным соусом девочка слышит: «Роды — это больно, тяжело, опасно». В беременность эти лозунги подтверждают многочисленные анализы, придирчивые специалисты, нарочитая выстраданность беременности: с госпитализацией, витаминами-гормонами и нервами/слезами... Как же без этого, спросите вы? Обычно. В Европе, например, нет тех диагнозов, которые с таким рвением лечат у нас. Тонус, эрозия, молочница, умеренное много- и маловодие волнует тамошних врачей примерно столько же, как наших эмоциональное состояние беременной пациентки.

Препараты, которые у нас «спасают» десятки тысяч младенцев не известны их медицинской науке. Лечить беременность, эта ветхая проблема врачевания (на вроде ветрянки, которой уже давно переболели западные страны), буйным цветом распустилась на территории бывшего Союза. Статистика показывает, что беременной в среднем назначают 11 наименований препаратов. Вторая болячка: пугать и «футболить» беременную. Все это формирует у мамочки сильное внутреннее напряжение, ощущение опасности происходящего и стойкое негативное восприятие процессов, происходящих с ней. Даже то, что женщина сознательно поощряет такие действия и общее



настроение акушерского ухода, на самом не означает то, что это также позитивно воспринимается на инстинктивно-эмоциональном плане. А ведь именно он, инстинктивно-эмоциональный план, руководит процессом родов. Именно от него зависит баланс гормонов, с помощью которого роды начнутся, продвигаются дальше и окончатся! Именно из-за этого эффекта, я все чаще наблюдаю роды после 40-41 недели, а не в привычные 38-40. Мама тормозит начало родов, ведь ей постоянно говорят «не доносишь!» в женской консультации, со страниц «обеспокоенных» журналов и веб-календарей шипят о кровотечениях и преждевременных родах.



И апофеоз! Сама процедура: государственное учреждение, где строгая тетя скажет вам какие вещи вы должны с собой взять, кого пустят в сопровождение – а кого подумают, куда вам можно идти, а куда ни-ни, как и сколько вам можно рожать... Чужая, маленькая, беспомощная – голая и затравленная непонятными ощущениями и фразами, женщина пробирается сквозь толщу липкого времени,

в течении которого делятся все те же: «Вы не думайте, что у вас все получится», «Не люблю я таких начитанных», «А ты что думала, роды это тебе так»... А вагинальный осмотр! Болезненно, долго, с выражением лица, будто бомбу ищут и констатация: «Ничего-то вы не сделали!». Так много значения уделяется ему. Хотя на самом деле нет разницы сколько сантиметров нащупают – три или четыре – все равно еще долго. А может и нет. Да и что такое долго? Для кого-то 16 часов не очень долго, а для кого-то 4 покажутся вечностью. Поддержка и хороший уход – это все, что надо для того, чтобы роженица достойно справилась с поставленной задачей. Капельницы, анестезия, операции – зачастую обусловлены недостатком поддержки и хорошего ухода. А таких родов 85% в Украине. По самым скромным подсчетам.

Наконец потуги. Произвольный выделительный процесс, который сопоставим с чиханием или семяизвержением у мужчин. Произвольные потуги прекрасны и удивительны. Вне зависимости от наличия обвития пуповиной, веса ребенка и даже его положения. Не получается, да? Конечно не получится: в положении вверх ногами, с обилием рукодействий, с понуканием и пристыживанием. А ведь даже в голову никому не приходит, что это ни к чему в абсолютном большинстве случаев. Что для человека, который видел нормальные произвольные потуги, эта скачка с улюлюканьем выглядит как какая-то папуасская церемония. Что в наших протоколах уже давно написали о вреде позы, неудобной для женщины, о неконтролируемых потугах, об интуитивном дыхании. Но как сказал один американский врач: «Разрешить роженице самой руководить потугами пахнет предательством». Как же вам отдать возможность произвольно тужиться? И самостоятельно позу выбирать? И не запугивать вас разрывами и неудачами? Ведь тогда вы же будете чувствовать себя единоличной победительницей. А врач – такой тихий и по «оденовски» спокойный будет чувствовать себя не у дел... Не укладывается это в голове. Не вписывается в общепринятые нормы.

По окончании потуг по логике вещей мама может насладиться наконец нежным воркованием над новорожденным, улыбками, приветствиями, поцелуем с любимыми. Но вместо этого - ненужные

послеродовой осмотр в зеркалах, болезненный массаж, унижительное сдавливание соска – «А вдруг молочива нет». Что это? Потребности в том никакой. Ни научного обоснования, ни практической ценности... Врач может бесцеремонно забрать ребенка, будто он его, акушерка надавить на живот, санитарка недовольно хмыкнуть. Очевидно, этот «ответственный период» нужно проконтролировать и предупредить проблемы. Конечно же я с этим соглашусь. Но не согласатся с тактикой контроля исследования, которые доказывают и безобидность длительного отхождения плаценты, и нежелательность ручного ее отделения, и главное – необходимость тепла, уединения с ребенком и ощущения покоя для мамы. Как-то не вяжутся с этим рутинные грубые осмотры, оценивание ребенка на столике и привычка «разбора полетов» сразу на месте.



Казалось бы, единственная неизменная вещь, с которой должна смириться мама – это необходимость врачебного контроля за новорожденным. Вот тут уж никуда. И чтобы закричал надо, и чтобы пуповину правильно и вовремя перерезали, и к груди приложить. Но и тут не все так просто. Кричать он не обязан – может просто чихнуть пару раз и покряхтеть. Наоборот, после мягких родов, в объятиях мамы они нежатся и только лишь с любопытством ищут глазками лицо, которое умеет говорить таким родным голосом. Пуповину можно перерезать и «неправильно» - форма пупка от этого никак не зависит. Да и время перерезания практически неограниченно. Что называется – сам отпадет. И даже по модному получится – «лотосовое рождение». Прикладываться к груди младенцы умеют и сами, не хуже котенка или медвежонка. Для этого им

мед.образование не нужно. Только вот исследования показывают, что для того, чтобы сие диво произошло, ребенок должен родиться без вмешательств в роды и без агрессии в послеродовом периоде. Поэтому и видят врачи такую картину раз в пятилетку...



Я еще о многом не рассказала и не уложит это многое в рамки небольшой статьи. Но все равно - получается, что большая часть мероприятий, без которых, якобы никак – это не более чем культурное заблуждение. Действия, которые вызывают у исполнителя ощущение безопасности, благодаря многократному повторению и авторитету научившего его предшественника. Действия эти – ритуальное обесценивание роженицы, передающееся из поколения в поколение врачебной практики. Слава Богу, что отменили антинаучное бритье и клизмирование, отнимание ребенка после родов, внутривенные наркотики и выдавливание по Кристеллеру, другие опасные и агрессивные манипуляции. Что? Всем подружкам делали? Ну так с ритуалами не так-то легко расстаться, даже если они и антинаучны.

Хочу отметить, что я полностью признаю важность медицинской помощи на том же самом уровне, как необходимость человека быть по умолчанию здоровым, счастливым и правильным. Но считаю, что медицина не должна превращаться в инструмент манипулирования женщиной и ее состоянием... Что женщина в процессе становления ее материнства должна получить ощущение защищенности, а не беспомощности; собственного потенциала, а не униженности; осознания ситуации и возможности сделать информированный выбор. Знайте – ваше тело способно не только дышать, держать баланс и потреблять энергию – оно умеет зачинать,

вынашивать и рожать детей. Женщины – удивительны!

лучезарные мамы и дети — вот чем наполнен этот аккаунт.

<https://www.instagram.com/birthwithoutfear/>



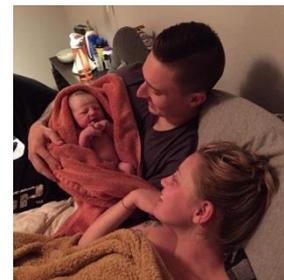
January Harsh

I am Imperfectly Human. And I'm OK with that. Moms it's OK to not be OK. It's OK to admit when life is being an asshole. It's OK to push through and know things will get better. It's OK to not be able to give 150% all the time. It's even OK for others to be disappointed in you because of "their" expectations. I see you. I get you. You are enough. You are doing great! ❤️

2. Home Sweet Homebirth «Духовная акушерка и учитель йоги, предоставляю услуги женщинам по всему миру; для осознанной, здоровой, радостной жизни во время беременности и не только».

Трогательные, настоящие и сильные фото домашних родов, посты вдохновения и приободрения - то, что приятно видеть в ленте, когда сама в ожидании чуда.

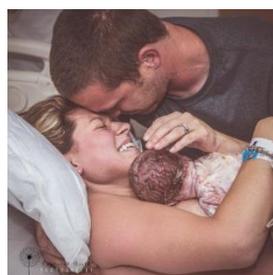
<https://www.instagram.com/homesweethomebirth/>



3. Captured Birth Photography «Роды. Грудное вскармливание. Новорожденные. Семья»

Важные темы в красивых фотографиях. Моменты маминой сосредоточенности, папиного изумления, первый взгляд нового человека, важные и красивые моменты семейных будней. Кадры, которые помогают будущим родителям заглянуть в новое и прекрасное будущее.

https://www.instagram.com/captured_birth_photography/



[Instagram-подборка для будущей мамы](#)

Что важно и приятно видеть будущей маме? То, что ее вскоре ждет. Без страшилок и напудренности, желательно с поддержкой и нотками юмора. Именно такая инстаграм-подборка сейчас перед вами.

1. Birthwithoutfear «Опции. Поддержка. Блог уважения»

Нам это важно всегда, а в преддверии такого ответственного и радостного события - особенно. И принимать поддержку можно не только от близких и знакомых, но и от виртуальных и знающих. Роды, как красивое действие, вдохновляющие цитаты,



4. Breastfeedingart «Грудное вскармливание было нормой всегда»

Грудное вскармливание в искусстве и грудное вскармливание как искусство. Женщины это умеют, детям это очень нужно. Интересно, остроумно, воодушевляюще о естественном и красивом процессе.

<https://www.instagram.com/breastfeedingart/>



5. Fatherhood Without Fear: «Папам также нужна любовь и поддержка».

Не забывайте о папочках! Хотя они не носят ребенка в себе, не рожают и не кормят грудью, но они на многое способны ради своих детей, а также их мамочек. Они трепетно заботятся о крошках, активно проводят время со своими малышами, учат мальчиков быть мужчинами, а девочек быть любимыми. Веселый и, в то же время, чуткий аккаунт.

<https://www.instagram.com/dontforgetdads/>



6. Wool Pickle «Художница, любовница, мама, королева пряжи. Я стремлюсь поощрять и вдохновлять доброту, надежду и любовь через мое декоративно-прикладное искусство».

Она добавит вашей ленте красок: рисунки и раскраски на тему материнства, интересные вязаные детские аксессуары в процессе создания и в конечном результате.

<https://www.instagram.com/woolpickle/>

7. Courtney Adamo «Мама четырех. В путешествии со своей семьей. Сейчас в Австралии».

Еще одна вдохновляющая мама, которая напечалит нас, что дети — это счастье, а не препятствие путешествиям. Море, горы, водопады, улицы больших и маленьких городов, а также уютные домашние фото — красота в многообразии жизни.

<https://www.instagram.com/courtneyadamo/>



8. Chloeandbeans «Хлоя. 23. Австралия. Шесть детей за три года (3,3, 21месяц, 8-месячная тройня). Счастлива. Благодарна. Только хорошие флюиды».

Хлоя и бобовые зернышка. Именно. Теплый, ласковый и добрый аккаунт. Дети улыбаются. Они обнимаются. Похожие и разные. На прогулках и дома, в именных футболках и цветастых пижамах. И необычные молодые родители, которые ловят эти моменты, делясь лучиками своего счастья с нами.

<https://www.instagram.com/chloeandbeans/>



9. Julia Ратуака «Фотограф беременности и новорожденных»

Какая же будущая мамочка не умиляется, видя newborn фото? А если автор этих фотографий не

только профессионал, но и фанат своего дела и весьма душевная личность? Еще и дает заглянуть в закулисы. А если она сама скоро станет мамой? Тогда, подписавшись на нее, мы регулярно будем получать порцию милоты.

<https://www.instagram.com/patyaking/>



10. 4th Trimester Bodies Project «Празднуем красоту материнства без цензуры с помощью фотографии и рассказов».

Так называемый, IV триместр критичен не только для малыша, но и для мамы, ведь она только привыкает к новой роли и новому телу. А в этот период так важно смотреть в зеркало с благодарностью, а не завышенными ожиданиями. Ведь прекрасное тело проделало невероятную работу: выносило и родило самое сложное существо на этом свете — человека. Красивые, женственные, сильные и такие разные мамы — героини инстаграма 4th Trimester Bodies Project

<https://www.instagram.com/4thtribodies/>



Автор Юлия Бать (доула, консультант по грудному вскармливанию)



Когда на самом деле заканчиваются роды. Как бережно восстановиться после них?

Когда же на самом деле заканчиваются роды? С ощущением мягкого теплого влажного комочка счастья, очутившегося на животе? И что происходит потом - роды закончились, а родилась ли мама? В современном традиционном пути к материнству особенно много внимания уделяется подготовке к родам, а из того, что происходит после рождения, затрагиваются лишь вопросы организации грудного вскармливания и ухода за малышом. Весь фокус сосредотачивается на младенце, смещая внимание, а иногда и вовсе игнорируя потребности женщины в послеродовом периоде.



Нынешнее общество настолько исказило идеалы красоты, что часто мамы впадают в панику, когда, подходя через несколько дней после родов к зеркалу, не видят в отражении стройную и подтянутую даму с румянцем на лице и довольным ребенком наперевес. Вместо этого - ощущение усталости, разочарование в собственном теле, чувство того, что ты больше себе не принадлежишь - внимания теперь постоянно требует маленький, кряхтящий человечек (который, кстати, тоже совсем не похож на пухлого улыбающегося малыша с обложки журнала). Послеродовой период для женщины такой же важный, как и период беременности.

9 месяцев наше тело медленно, шаг за шагом подстраивалось под растущего внутри малыша, и если провести воображаемую изогнутую линию, где вверху, на пике ее мы метафорически разместим само рождение ребенка, то далее вниз, на спуске будет такой же примерно по длительности период восстановления тела и души роженицы, период, в

который также неспешно будут возвращаться на место органы и кости, подтягиваться мышцы и фасции тела. Что же касается души в этой связке, то в этот период женщина часто проживает расставание с собой прежней и преобразуется в новом статусе, рождается как мама питающая, дающая, поддерживающая, любящая.

Для того, чтобы родить ребенка и самостоятельно восстановиться после родов, в теле каждой женщины есть все необходимое. Единственное, что требуется от нас - создать условия для запуска этих процессов. Если рассматривать рождение - восстановление как природный ритм, то первое - это вдох, а второе - соответственно, выдох. И условия для восстановления женского организма потребуются соответствующие - покой, комфорт, тишина, спокойствие, забота, чуткий и внимательный уход; все то, что позволит организму отыскать и запустить механизмы восстановления, заживления и обновления. Одним из способов мягкого восстановления после родов на сегодняшний день является послеродовое укутывание женщины.

Эта практика представляет собой набор восстановительных техник, которые как раз и могут восполнить недостающие пробелы или отсутствие поддержки женщин после рождения малыша, потому как в ней много про заботу о теле мамы и ее душе.



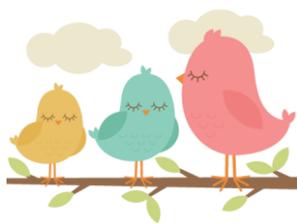
Проводит ее доула, специалист по послеродовому восстановлению, которая приезжает на дом к маме в один из удобных для нее дней после рождения. Гармоничное сочетание массажных практик, арома- и фитотерапии, разогревания тела, психологическое сопровождение и кранио-сакральная терапия

(биодинамическая краниальная остеопатия) - все это позволяет создать очень бережные условия для запуска восстановительного механизма в теле женщины, исходя из концепции целостности организма и способности к самовосстановлению. И хоть во время проведения этой практики малыш находится рядом с мамой, но главным человеком в этом процессе становится сама женщина, все подбирается и создается непосредственно для нее, исходя из ее потребностей.



Часто женщины, погружаясь в такое облако заботы и любви, получая расслабление для тела, останавливая быстрый ход мыслей, как будто собирают частицы недостающей мозаики, связанной с событиями родов, с новым ощущением себя в жизни. Вбирая бережную заботу о себе, они находят источник вдохновения, опираясь на который обретают все больше силы и уверенности в их новом женском состоянии, состоянии женщины - мамы. Послеродовое укутывание - современная процедура бережного восстановления женщины в послеродовый период. Что нужно сделать для безопасного восстановления? Позвоните вашему специалисту или доуле.

Автор Алена Тихонова (психолог, кранио-сакральный терапевт, специалист по послеродовому восстановлению, консультант по грудному вскармливанию)



О послеродовом пеленании

Послеродовое пеленание – это восстановительная процедура для МАМЫ.

Почему именно «пеленание»? Зачем оно? Кому нужно? Всем ли обязательно? Кто его делает?

Начнём по порядку...

Все девять месяцев беременности Ваше тело менялось, растило малыша внутри, подстраивалось под его нужды, готовилось к родам и материнству. Все системы и органы несли дополнительную нагрузку, некоторые из них (кишечник и диафрагма, например) меняли даже месторасположение и размер (матка).

Дальше были роды. У каждой женщины они проходят по-разному, но в любом случае это труд, и немалый.

И среди специалистов, и среди мам есть такое разделение родов - на «лёгкие» и «трудные». И, с одной стороны, справедливо сказать, что после лёгких родов женщина восстанавливается быстрее и легче, а после трудных – тяжелее и дольше. Но, на самом деле, любые роды – даже самые лёгкие и физиологичные – такие, как предусмотрела природа, - предполагают определённую нагрузку и серьёзные изменения в организме. Например, кости таза начинают расходиться – отнюдь не в самих родах – а ещё в беременность, под весом ребёнка и «провисая» на всё более умягчающихся связках (под воздействием гормона релаксина). И после родов они не могут сойтись «моментально» или «очень быстро». Нужно время и отдых!!!

Это физиология. А ведь есть ещё и психологические трудности, с ними сталкивается немало мам. Страх,

тревога, перепады настроения, перевозбуждение, и, как следствие, перерасход сил – все эти проблемы в родах встречаются довольно часто. И требуют внимания как во время родов, так и после них.

Почему человеку, который на физической работе надорвал спину, прописывают курс массажей, а родившей маме – нет? Почему психологи работают с эмоциональным выгоранием от «офисного стресса», а то, что даже «лёгкие» роды – это стресс, не говорится? Почему в санаториях для оздоровления рекомендуют ванны (солевые, например), а новорожденная мама даже в душ ходит не каждый день? Каждая родившая женщина знает, что роды – это кульминационный момент жизни, колоссальный труд, это аккумуляция всех сил – чтобы дать миру новую жизнь!

После любого труда положен отдых, а после родов – особенно.



И восстановительные процедуры 😊

Наше тело – очень тонко настроенная, саморегулирующаяся система. После родов эта система ещё и чрезвычайно уязвимая – потому что открыта – практически нараспашку. Очень важно в это время больше отдыхать, общаться только с любимыми людьми, беречь себя и прислушиваться к своим ощущениям. Все взаимодействия – а пеленание тоже к ним относится! – должны быть мягкими и бережными, аккуратными.

Повивание (оно же пеленание) – так когда-то назывался обряд, который повитуха проводила для

роженцы. Мы его утратили, но какие-то крупницы сохранились, и восстанавливаются – вылупливаются, скорее, потому что приходится многое практически создавать заново. Активизировался этот процесс благодаря мексиканским акушеркам, у которых была и сохранилась похожая традиция, и которые поделились этим знанием с русскими акушерками, доулами, мамами.



Каким образом происходит сама процедура повивания?

Физические аспекты повивания – разогрев и купание женщины (баня, ванная, у мексиканок – темаскаль), разминание (массаж, правки-ладки) или более мягкий подход - остеопатический, и стягивание – ребозо, слингом, тканью - по основным энергетическим центрам.

Психологический аспект – выслушивание. Все «пеленальщицы» делают его по-разному. Кто-то через разговоры о родах, о жизни вообще. Кто-то – через молчание. Через работу с телом и психосоматику.

Важна суть – создать такое пространство доверия, заботы, поддержки – чтобы женщина расслабилась, открылась, отпустила то, что создаёт стресс – в теле и душе, будь то память о родах или тревога о будущем.

Весь процесс занимает, как правило, один световой день (от 5ти часов, и дольше).

Когда и кому его можно/нужно делать?

В идеале – во 2-ю неделю после родов, так лучше всего соединяются возможности пеленания с самовосстановлением организма. В реальности – и

спустя 2 года, и спустя 5 и 25 лет. И даже мужчины, бывает, просят их запеленать. А что, они тоже люди))) И у них бывают состояния разбитости, нарушения целостности, усталости.

Какие проблемы и запросы решает пеленание? Чему может помочь?

Мне так и хочется сказать – всему!☺ Но кто ж мне поверит?☺

Послеродовая депрессия, плохое самочувствие, усталость и разбитость, ощущение себя «не в своей тарелке», нехватка сил, трудные роды, большой живот, плохо сокращающаяся матка, смещение таза, опущение органов, запоры, геморрой, мышечные боли, боли в тазобедренных и других суставах, бессонница, вялость, апатия – вот приблизительный список проблем, которые помогает решить пеленание.

Почему такой широкий диапазон? И как происходит «исцеление»?

Всё дело в том, что это – ресурсная процедура, то есть наполняющая. И расслабляющая одновременно. Это на самом деле идеальные условия для того, чтобы справиться со многими проблемами – и работа над ними может идти гораздо дольше (и глубже!), чем



один день – день пеленания. Но тут очень важен Ваш запрос, Ваша потребность и готовность эту внутреннюю работу – совершать. Потому что тот, кто вас пеленает-укутывает, он может только дать ресурс и направление движения, вектор. Запустит или

ускорит процесс восстановления, уберёт препятствия на его пути, поможет почувствовать себя по-другому.

И вот здесь мы напрямую подходим к вопросу о выборе специалиста. Того, кто пеленает.

В наше время пеленанию обучены акушерки, доулы и интересующиеся мамы. Но как же выбрать себе специалиста, который мог бы это сделать? Есть ли какие-то критерии, на которые можно опереться?

В первую очередь пеленание – это взаимодействие. На глубинных, я бы даже сказала, интимных уровнях. Поэтому между вами и специалистом должен быть – Контакт. И он может начаться ещё заочно – с симпатии, ощущения того, что вот это – ваш человек.

Дальше – важно созвониться или списаться (пообщаться по скайпу, кому как удобнее), и выяснить все детали «действия» - что будут делать, как, обсудить свои пожелания.

Важно знать – у кого учился. И если следует какой-то традиции – славянской ли, мексиканской ли, тайской ли – то почему именно этой? И прислушаться к себе – подойдёт ли это вам?

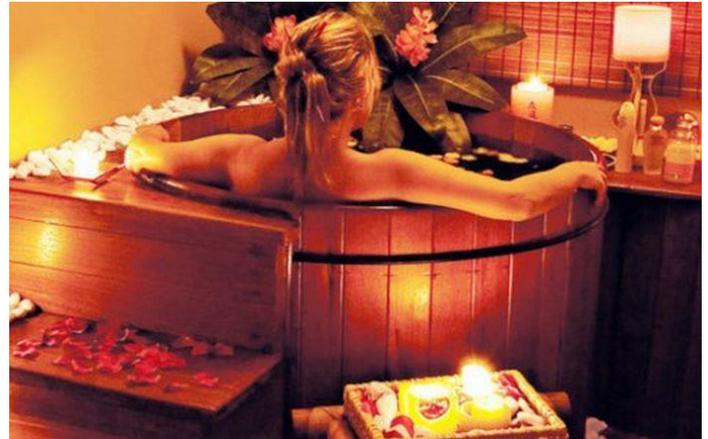
Мне больше всего нравится интегративное направление – назовём его так☺

Базовые потребности после родов одинаковы у всех – таек, мексиканок, украинок, русских.

И самое лучшее, что мы можем сделать - то, что позволяют нам глобализация и жизнь в информационном обществе – это собрать воедино все лучшие «инструменты» и способы для работы с телом и душой – аромамасла и травы, кранио-сакральную терапию и медицинский ци гун, массаж и ...какой-то другой массаж, древние аюрведические и современные научные знания. И тогда, понимая глубинные процессы и зная различные способы – мы можем помочь индивидуально, чутко и внимательно прислушиваясь к каждой маме – к её личным потребностям и желаниям.

И ещё, по секрету – пеленание – это праздник! Ваш праздник – день, когда заботой о себе вы празднуете свои роды, «закрываете» их, и идёте дальше – в своё материнство – обновлённой!

И, по аналогии с праздником – вы можете устроить его себе сами, сами приготовить, организовать, сами отдохнуть и восстановиться – сходить в баню, сделать горячую ванну с травяным отваром и самомассаж. А можете кого-то пригласить – чтобы почувствовать заботу, принять помощь, попраздновать всласть – и не думать о том, что ванну ещё надо отмыть после купания☺



Что бы вы ни выбрали, помните – хороший отдых после родов – это основа вашего материнского здоровья на долгие годы вперёд!

Автор Галина Власенко (доула, специалист по послеродовому восстановлению)



Травы в послеродовом пеленании

Женщина долго и усердно трудится, отдавая все свои силы, чтобы привести в этот мир нового человека. Поэтому после родов она нуждается в заботе и тепле. В аюрведе говорят, что беременная женщина - это ствол огня, а только родившая - глыба льда.

Горячая ванна позволяет женщине расслабиться, согреться, наполнить организм влагой. Она расслабляет мышцы и улучшает кровообращение в

области малого таза. Отвар трав, который обычно используют, имеет заживляющей, успокаивающей и восстанавливающий эффект.

Душица

Одна из таких традиционно женских трав – душица. Наиболее активно используемое её свойство – влияние на мускулатуру матки (тонизирует и стимулирует), после родов способствует сокращению матки. Также она обладает успокаивающим, заживляющим эффектом.

Малина

Листья красной малины – одно из самых популярных и уважаемых среди беременных средств. У нас его обычно рекомендуют пить после 30-й недели как чай – он помогает подготовиться к родам. После родов чай из листьев малины может уменьшить боль и отек матки, свести к минимуму кровотечения после родов, также он действует как вспомогательное средство при геморрое.

Ноготки или календула

Эти маленькие хрупкие цветки уменьшают и прекращают воспалительные процессы, хорошо заживляют гнойные порезы, раны, рассасывают и размягчают затвердевшие припухлости.

Цветки также усиливают выделение желчи, регулируют менструации и обладают вяжущим и «кровоочистительным» действием.



Настой употребляют в виде ванн, обмываний, примочек и компрессов при ожогах, обморожениях, ранах, длительно не заживающих язвах и фурункулах, при различных кожных сыпях. Действие ноготков

объясняется их сильными антибиотическими свойствами. Неплохие результаты дает применение настойки и в гинекологической практике (при язвах, эрозии шейки матки).

Крапива

Ее лечебные свойства обусловлены, прежде всего, богатым набором витаминов и дубильных веществ, входящих в ее состав, которые позволяют использовать растение как кровоостанавливающее, кроветворное и ранозаживляющее средство. Настой крапивы способствует свертыванию крови, увеличению гемоглобина и количества эритроцитов, оказывает выраженное сосудосуживающее действие. Крапиву используют для лечения легочных, маточных, почечных, кишечных, геморроидальных кровотечений, а также как поливитаминное средство.

Большое количество в листьях крапивы хлорофилла (до 8%) оказывает стимулирующее, тонизирующее действие на клетки ткани, имеет антирадиационные свойства. При наружном использовании хлорофилл стимулирует эпителизацию пораженных тканей, их заживление и восстановление. Выявлено также, что крапива усиливает сокращение матки. Ее применяют женщины в послеродовом периоде.

Мать-и-мачеха

Мать-и-мачеху используют как отхаркивающее, смягчающее, противовоспалительное, легкое потогонное, желчегонное и слабое спазмолитическое средство. В научной медицине настой листьев мать-и-мачехи обычно назначают при ларингитах, трахеитах, хронических бронхитах, бронхопневмонии, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни и тому подобном. Листья входят в состав грудных чаев и потогонных чаев.

В народной медицине, кроме всех вышеперечисленных случаев, настой листьев мать-и-мачехи пьют при лихорадке, катарах желудка, кишечника и мочевого пузыря, при воспалительных процессах в почках, водянке, общей слабости организма и как горечь для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения при хронических энтероколитах. Сырой сок мать-и-мачехи считается хорошим желчегонным и потогонным средством; его рекомендуют пить при туберкулезе легких и скрофулёзе. Внешне мать-и-мачеху используют как

противовоспалительное и ранозаживляющее средство.

Береза

В народе с давних времен знали о лекарственных свойствах березы. В современной медицине препараты из почек и листьев этого дерева используют при авитаминозе, отеках, воспалении мочевого пузыря, хронических заболеваниях почек, атеросклерозе, а также как желчегонное и отхаркивающее средство. Настой листьев, кроме того, оказывает общеукрепляющее действие, помогает при мокнувших экземах и климактерических неврозах.



Калина

Еще одно замечательное женская растение. Лекарственное, пищевое, витаминное, медоносное, красильное и декоративное растение. В медицине применяется кора калины (лат. Cortex Viburni) как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях, особенно маточных, как успокаивающее - при истерии, также оно снижает кровяное давление. Плоды используют как мочегонное и витаминное средство, при желудочных и простудных болезнях. Но калина противопоказана при беременности.

Пастушья сумка

Пастушья сумка в лечебной практике известна с древнейших времен. Врачи Древней Греции и Древнего Рима использовали ее

кровоостанавливающие свойства. Средневековая медицина также успешно применяла это растение при внутренних кровотечениях.

Современная традиционная медицина использует настои травы пастушьей сумки для остановки кровотечений разного происхождения. В частности, их успешно применяют при легочных, желудочно-кишечных и почечных кровотечениях. В акушерстве и гинекологии препараты растения используют при маточных кровотечениях в послеродовом и климактерическом периоде, при атонии матки, чрезмерных менструациях.

Автор Лидия Коноваленко (доула, специалист по послеродовому восстановлению)

А хватает ли моему ребенку молока?

По статистике больше 80 % мам дают смесь определив на глаз что их ребенку не хватает грудного молока.

На самом деле мамы переживают лишь из-за того, что не знают точно, сколько молока высасывает малыш из груди, а доверится себе не все мамы умеют. Тем не менее есть несколько способов узнать, достаточно ли молока получает ваш ребенок. Надо только заметить, что эти способы достоверны, если малыш не получает ничего, кроме груди: ни воды, ни смесей, ни чаяв.



«Тест на мокрые пеленки». Если ребенок старше 7 дней писает больше 10-12 раз в сутки (норма - 12 и более), моча у него светлая, прозрачная, без запаха, значит, он получает достаточный объем молока. К

сожалению, памперсы не дают возможности проверить количество «пописов», поэтому если у мамы появились сомнения в достаточности молока, нужно отказаться от одноразовых подгузников хотя бы на время теста.

Набор веса. Прибавка в весе за неделю (для ребенка старше 7 дней) должна быть от 125 до 500 г, в день от 25 г. Набор рассчитывается не от веса при рождении, а от минимального (второй день жизни малыш теряет вес до 8-10% от веса при рождении). Количество опорожнений кишечника. В первые дни после рождения стул ребенка (меконий) темный,



черно-зеленый. Если ребенок хорошо сосет и часто мама прикладывает, примерно на третий день темный стул меняется на зеленый (переходный). С приходом молока и изменением цвета стула в желтый цвет, грудной ребенок должен опорожнять кишечник минимум 3-4 и до 10-12 раз в сутки каждый день (примерно до 3-6 недель). После месяца как правило частота стула сокращается до 1-4 раз в день. "Коричневый цвет мочи"- концентрированная моча тоже сигнал что мало молока, нормальный цвет мочи от прозрачного до желтого.

Только эти параметры могут быть использованы в определении достаточности количества молока. Но у мамочек подозрение на нехватку молока возникает в основном в следующих ситуациях, которые НЕ подходят на роль критериев достаточности или нехватки молока:

Перестает подтекать молоко из груди.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Подтекание молока не имеет никакого отношения к количеству молока в груди.

Когда лактация установилась, молоко течет из груди меньше или вообще может перестать течь.

Грудь больше не наполняется.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Ваше тело просто приспособилось к запросам вашего ребенка. Эта смена состояния груди может произойти внезапно. Некоторые матери вообще никогда не чувствуют нагрубания или наполненности груди, но замечательно кормят своих детей.

Ребенок кричит после кормления .

НА САМОМ ДЕЛЕ: Есть слишком много других причин для крика (колики, смена погоды, мокрые пеленки и т.д.), чтобы списывать все только на голод. Не ограничивайте время кормления и частоту прикладываний.

Ребенок сосет грудь часто и/или долго.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Это всего лишь нормальное поведение здорового грудничка. Нет правил, как часто или как долго ребенок должен сосать грудь, у каждого малыша свой график.

Мама может сцедить только 40 г молока.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Это абсолютно ничего не значит. Никаким самым лучшим молокоотсосом нельзя сцедить грудь так, как это сделает ребенок. И потом, грудь постоянно вырабатывает новое молоко, даже в процессе сосания.



Ребенок не спит всю ночь .

НА САМОМ ДЕЛЕ: Он и не должен спать. Детки на грудном вскармливании вообще не рассчитаны на сон всю ночь. Если грудничок проспиг предутренние кормления, то очень скоро он останется вовсе без

молока. Именно кормления с 3 до 8 утра стимулируют лактацию на гормональном уровне.

Автор Тамара Андреева (доула, психолог, консультант по лактации центра семьи "Счастье")



Кормление по часам, кому оно действительно нужно? Или нуждается ли мама в режиме?

Про то, что кормить ребенка лучше по требованию, а не строго по часам, читала, наверное (и надеюсь) каждая будущая и новоиспеченная мама. Есть даже иконографии, демонстрирующие размер желудочка новорожденного в первый день жизни <http://www.milkmama.info/kartinka/original/135/image.jpg>, неделю, месяц. И становится очевидным, что прислушиваться к потребностям ребенка физиологичнее и разумнее, чем приучать к дисциплине такими суровыми методами, как лишение пищи и внимания с самых первых дней. Не говоря уже о том, что своевременное удовлетворение потребностей малыша создает базовое чувство



безопасности и создает основу для прочного контакта мамы и ребенка. И поэтому большинство любящих и внимательных мам откликаются на потребности ребенка в любое время дня и ночи. И это прекрасно!

Но. Не так часто пишут о том, что с положительными отзывчивостью и эмпатичностью к ребенку у мамы часто-густо сосуществуют отрицательные качества по отношению к себе. Даже не столько отрицательные,

сколько просто отсутствующие. :))) Потому, что прислушиваться к себе у нас во-первых, не принято, ну а во-вторых, родительство, это тот жизненный период, когда временами приходится откладывать реализацию своих потребностей, потому, что в сию секунду важнее другое. Но! Вместо того, чтобы отозваться на свои потребности позже, мы, часто, откидываем их совсем или на долго.

И дело, скорее, не столько в самой эмпатичности, сколько в нашем менталитете, где культура заботы о себе до недавних пор не существовала в принципе, но, глубоко в самой основе культуры, высшими добродетелями считались по сути, еще средневековые установки на самоотдачу, служение ближнему как единственная форма духовности или социально одобряемая позиция и т.п.

И я, исходя из личного опыта бытности мамой грудничка уже трижды, и читая, и слушая истории таких же современных, любящих, заботливых мам, я хочу поделиться с Вами практическими советами о том, ПОЧЕМУ и КАК современной маме необходимо заботиться о самой себе.

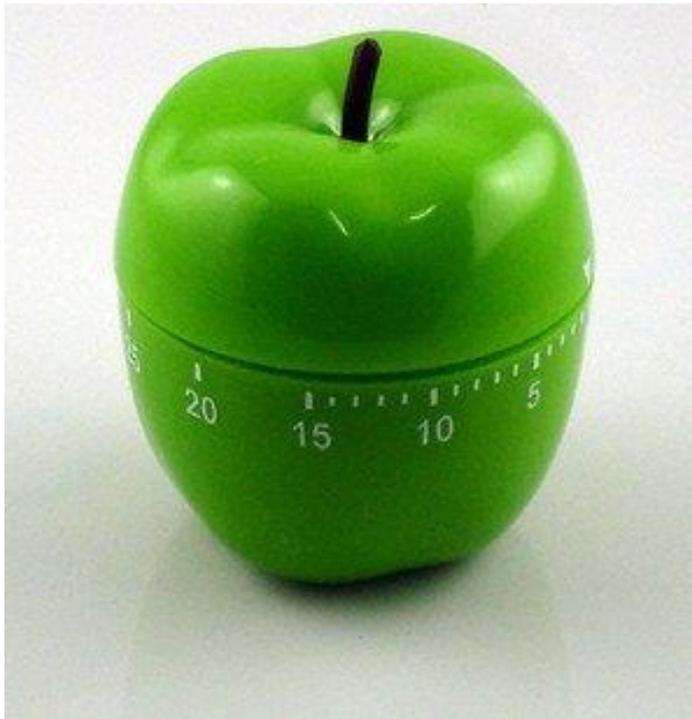
Давайте посмотрим на современную городскую маму. Ту самую, у которой и стиралка, и духовка, и пылесос, и по мнению прошлых поколений вообще проблем быть не должно☺

Мы - самое первое поколение родителей на постсоветском пространстве, на чьих плечах в силу новых моральных ценностей и оживающей чувствительности лежит не только задача актуального удовлетворения малышей потребностей в тепле, еде, безопасности, гигиене, сенсорном, моторном и интеллектуальном развитии, в том виде, в каком мы ее представляем нужной, (что сопряжено с постоянным изучением и претворением в жизнь полученных знаний, анализ результата и работу над ошибками :), постоянно изменяющимися по мере взросления ребенка).

Мы - те, кто дорожит и постоянно настраивает обратную связь с ребенком, пытаюсь исходить не только из социально-приемлемых установок, но растягивать, сдвигать эти позиции, по мере возможности, прислушиваясь к потребностям маленькой личности.

Помимо этого, у современной мамы есть еще и постоянный домклов меч социального одобрения и соответствия социальным требованиям к ней, как к женщине, которые в современном мире непередаваемо большие: мама отвечает за собственный внешний вид, за здоровье и внешний вид ребенка, а это и изучение безопасных

материалов, и модных тенденций, и даже ориентирование в химических составляющих моющих средств и средств по уходу за телом, и ведение хозяйства, и изучение и поиск качественных продуктов питания, и ведение бюджета и поиск актуальных ценовых предложений, и этот список можно продолжать еще очень-очень долго! А еще - каждая молодая мама, вне зависимости от профессии, с появлением грудничка становится немножко медсестрой, немножко массажистом, немножко инфекционистом, немножко дерматологом, гастроэнтерологом, логопедом и т.д. и т.п.



И это только то, что касается появления в семье ребенка, который не отменяет всех остальных забот, интересов и обязанностей у молодой мамы.

Зачем же я так долго описывала то, что и так лежит на поверхности и является само собой разумеющимся? 😊 Для того, что бы все, читающие эти строки мамы еще раз вспомнили, как много разных задач лежит на их плечах, и подумали о том, как же важно помнить это и ценить себя! И искать время для пополнения своих ресурсов.

«А как среди всего этого водоворота найти время на прислушиванию к собственным потребностям и не забывать заботится о самой себе?» - спросите Вы. И зачем это вообще нужно, ОЧЕНЬ нужно - заботится о себе?

Ну, на вопрос зачем ответ лежит на поверхности. Даже если принять в качестве основы ребенкацентрическую модель, то даже самая самоотверженная мама должна иметь силы, не

только физические, но и эмоциональные, для того, чтобы быть в состоянии выполнять весь неохватный объем тех обязанностей и функций, которые лежат на ней в нашей современной культуре. И даже частичное отбрасывание каких-то задач не снимает проблему в целом, только лишь немного снимая напряжение.

А мы, как ни крути, состоим не только из идей, но, в первую очередь, из тела, воплощающего наши идеи и стремления.

И для того, чтобы это тело смогло функционировать, ему нужно:

1. СПАТЬ,
2. ЕСТЬ,
3. ДВИГАТЬСЯ, достаточно, чтобы кровообращение могло производить свои функции полноценно, питая ткани и выводя шлаки и токсины.

И хотя у нашего тела, без сомнения, есть достаточный резерв прочности и возможность работать в урезанном режиме достаточно продолжительное время, проблема заключается в том, что энергосберегающий режим организма очень схож на такой же режим у наших гаджетов 😊

Т.е. какие-то главные функции выполняются, но цвета приглушаются, контрастность блекнет, мы просто не в состоянии ощущать полноту жизни и быть в быстром реагировании и мультизадачности.

И вот уже и раздраженность, которая накапливается, как снежный ком, и отбрасывание все новых функций дает все меньшую эффективность, и все может закончиться совсем грустно, когда у мамы окончательно сядет батарейка.

Сейчас появляются публикации о том, что маме нужно отвлекаться, иметь свое хобби и наполняться эмоционально, и, это, без сомнения, правильно!

Но еще важнее, в первую очередь оказать заботу своему телу! А регулярное дробное питание - это то, что забывается большинством молодых мам!

И если сон не всегда пренадлежит нам, когда есть маленькие дети в доме, то питание и физическая активность полностью под нашим контролем! Важно лишь понимать их ВАЖНОСТЬ и РЕСУРСНОСТЬ!

Итак, от слов к делу: как же на практике регулярно вспоминать о заботе о себе?

1) Понимать важность и относится к выполнению в серьез. Без шуток! Если у действия нет ценности, мы не найдем возможности для его выполнения. Так что девизы по типу: «СЫТАЯ МАМА = ДОБРАЯ МАМА!»

«ЗАБОТА О СЕБЕ – ЭТО ЗАБОТА О СЕМЬЕ» и т.п. должны быть вашими реальными мотиваторами.

2) Например очень удобно поставить на телефон (это можно сделать как на смартфоне, так и на самом простом моноблочном телефоне) **напоминания** с приятным звуковым эффектом, например, **каждые 3-3,5 часа**, повтор - **ежедневно**. В зависимости от Вашего графика, выставить напоминания о завтраке, втором завтраке, обеде, полуднике и ужине. И напоминание **о зарядке**. **Дважды в день**. Всего на **10-15 мин**. И пусть для начала это будет что угодно! **Прыжки, наклоны, приседания, танцы!** С детьми,



сами, не важно! Главное, продолжать и слушать свои потребности, день за днем. И так, мы идем обратным методом по сравнению с кормлением ребенка: он прерасно себя слышит, поэтому просит только то, что ему нужно и тогда, когда нужно. Мы же, закрывая свои потребности под замок, перестаем слушать себя, и режим питания и нагрузок будет обратным действием, которое поможет нашему телу работать лучше и наладить внимание к своим потребностям. Через непродолжительное время вы почувствуете прилив сил, поднятие настроения и лучше будете ощущать, что же вам нужно сейчас. Этот режим питания используется в спорте, рекомендуется и тренерами, и гастроэнтерологами, и он действительно эффективен! А телефон и осознанность в выполнении будут Вашими надежными помощниками!

И даже если у вас на руках будет спать ребенок в этот звонок, вы будете помнить и покушаете, или позанимаетесь, как только появится возможность. И если даже вы пропустите этот прием пищи, то через 3 часа вы услышите новое напоминание. Именно так поступала я, когда не было возможности поесть здесь и сейчас. К тому же, это приучило меня чаще брать с собой полезные перекусы на прогулку и по делам, и дети перешли на такие перекусы вместе со мной, что

уменьшило количество фраз «мамакупи!» и благотворно сказывается на моих нервах. 😊

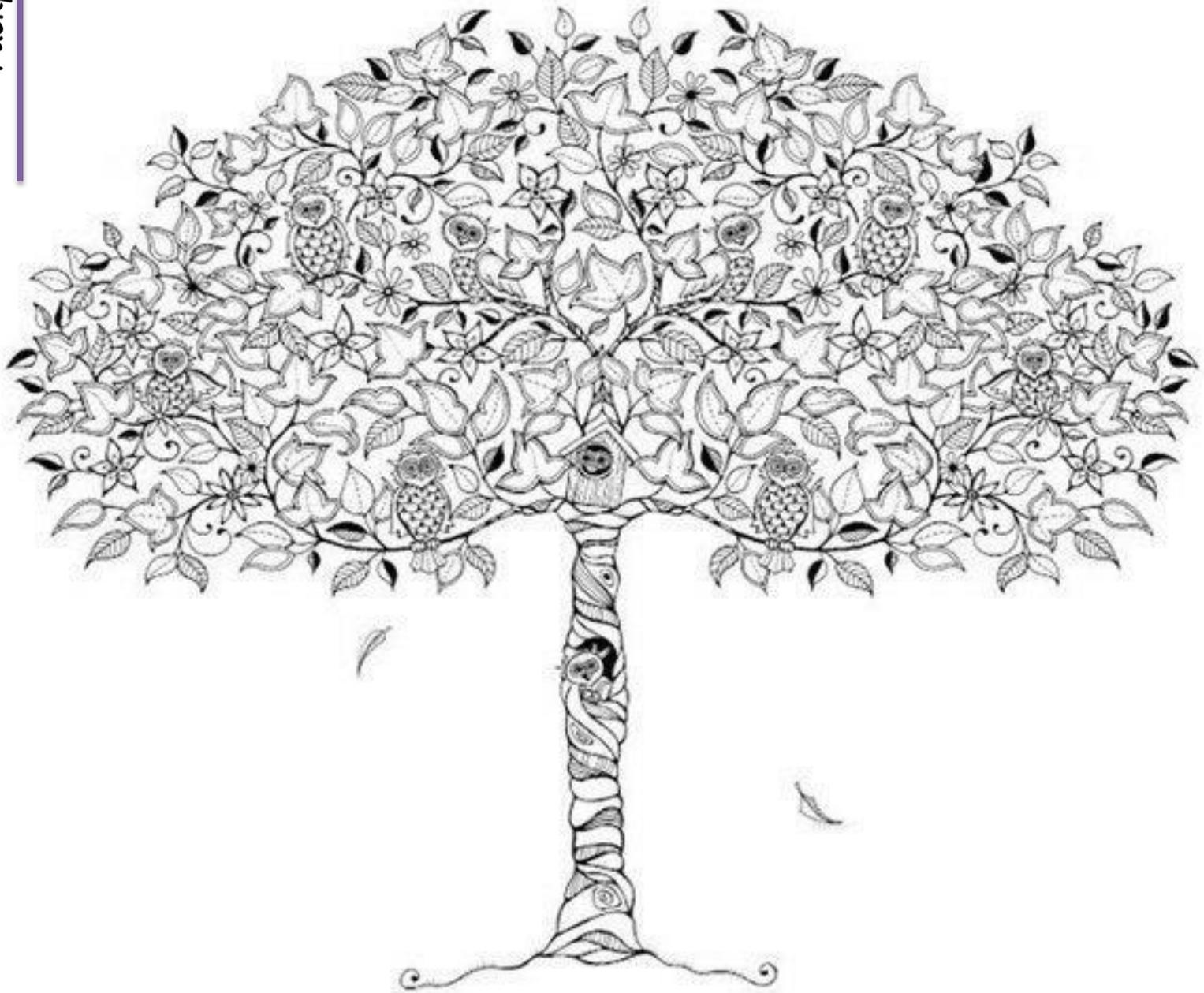
И еще **замечательный эффект**: благодаря регулярному дробному питанию, к вечеру вы не будете накидываться на еду как тогда, когда Вы на бегу перехватывали что-то только с утра, а, значит, Вам легче будет выбирать полезные продукты на ужин. У вас выровняется режим потребления и выровняется эмоциональный фон. Вам легче будет приучать к системному питанию и физической активности детей.

Простое напоминание на телефоне сможет постепенно сформировать полезные привычки и дать вам источник сил и хорошего настроения, поможет в воспитании и даже в организации всей вашей жизни, приучив проявлять заботу о своем теле, потому, что вы увидите результаты и они вам понравятся! Удачи!

Автор Анна Чалая (доула, магистр философии, пренатальный психолог, работающая в телесно-ориентированной и гештальт терапии, мама 3 детей)



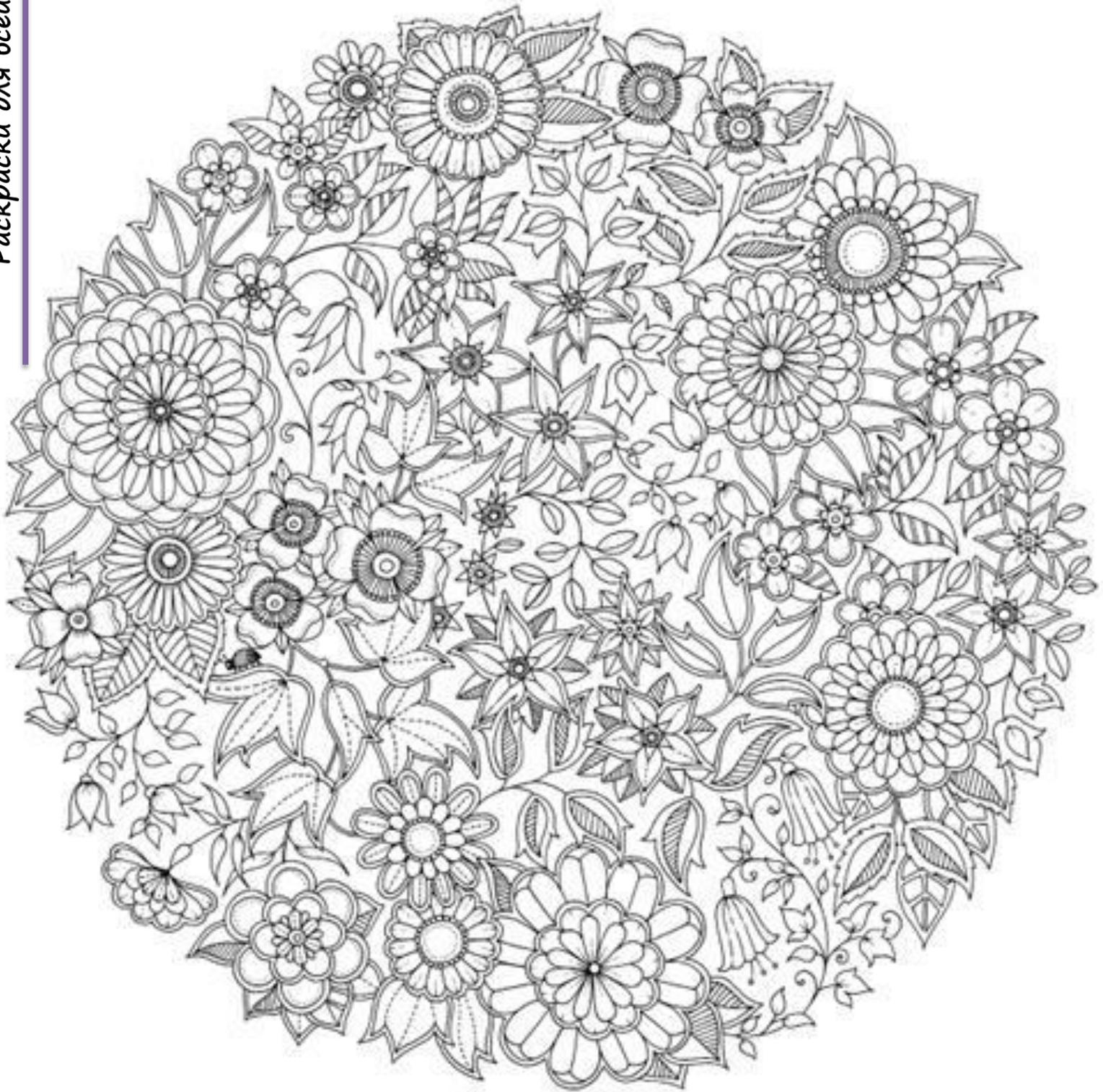












Информационный партнер социальных мероприятий АФПБ:

Коворкинг для родителей Zelenka

Zelenka - kids-friendly open space. Это пространство, которое дает возможность родителям и детям проводить время вместе с пользой и удовольствием. Тут каждый может заниматься своими важными делами: родители – работать, общаться, заниматься своим хобби: дети – играть и развиваться в кругу своих «коллег» под заботливым присмотром модератором детских игр. Развиваемся и растем вместе интеллектуально, духовно и эмоционально.

Адрес: Ярославов Вал 11/1

Тел: 093-379-41-41

www.zelenka.kiev.ua



АФПБ - это международный стандарт качества

Специалисты АФПБ с радостью ответят на возникшие у вас вопросы и помогут вашей семье родить легко и естественно.

044-383-17-54

050-244-66-23

www.doula.com.ua