



# МАТЕРИНСТВО В КАЙФ

ПОЛНЫЙ ГИД  
ПО ОСОЗНАННОЙ  
БЕРЕМЕННОСТИ, РОДАМ  
И ЖИЗНИ С МАЛЫШОМ

2021

КАТЕРИНА СУХ

18+

**Катерина Сух**  
**Материнство в кайф.**  
**Полный гид по осознанной**  
**беременности, родам**  
**и жизни с малышом**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64786431](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64786431)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-97450-0*

### **Аннотация**

Что делать после того, как тест на беременность показал две полоски? Как родить легко и без медицинских вмешательств? Как быть мамой в современном мире, вырастить счастливого ребенка и самой получать от этого удовольствие? Этот практический курс проведет вас по всем важным темам материнства: беременность; роды; восстановление; уход за малышом; этапы развития и игры по возрастам; психология родительства; тайм-менеджмент для мам. Очень подробно и на реальных примерах разобраны самые "больные" темы: как подготовиться к родам своей мечты, как выстроить сон ребенка и выспаться самой, какие трудности ждут на каждом этапе взросления малыша и как с ними справляться, как сохранять активный образ жизни и др. Здесь вы найдете пошаговые руководства, мнения специалистов и

лайфхаки из личного опыта. Одна книга – на каждый день!  
\*\*\* Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Как создавалась книга	6
Глава 1. Беременность	10
1-й триместр	11
Эмоции	11
Питание	13
Витамины	15
Сексуальная жизнь	15
Токсикоз	16
Медицинские обследования	17
Физическая активность	20
Чеклист для 1-го триместра	23
2-й триместр	25
Медицинские вопросы	25
Что еще важно знать	27
Физическая активность	29
Возможные недомогания во время беременности	30
Чеклист для 2-го триместра	34
3-й триместр	36
Когда ждать роды	37
Что важно знать	37
О положении ребенка в утробе	39
Если ожидание затянулось	41

Чеклист для 3-го триместра	43
Глава 2. Роды	44
Физиология	46
Предвестники родов	46
Схватки	50
Как справляться с болью	53
Когда ощущения слишком сильные	59
Потуги	60
Плацента	64
Настрой	67
Обстановка	70
Помощники	74
Врач	74
Акушер(ка)	74
Доула	75
Муж / партнер	77
Кесарево сечение	81
Первые часы после	83
Моя история родов	86
Конец ознакомительного фрагмента.	94

# **Катерина Сух**

## **Материнство в кайф.**

# **Полный гид по осознанной беременности, родам и жизни с малышом**

## **Как создавалась книга**

Я – обычная женщина. По образованию – психолог, по призванию – автор и редактор, по духу – путешественница, а теперь еще и мама. На момент публикации книги моей малышке – немного больше года. Кстати, на всех фото в книге и на обложке изображена именно она =)

Когда я узнала, что забеременела, помимо радости, меня одолели десятки страхов. Сначала глобальных – готова ли к этому я и мой партнер (чтобы вы понимали – беременность была сюрпризом). Потом практических – как изменится моя жизнь, буду ли я успевать работать онлайн, хватит ли нам денег, надолго ли придется отложить мои запланированные проекты (в частности, другую книгу).

Затем пришел черед страхов, или, скорее, вопросов но-

вичка – как правильно быть беременной (обеспечить здоровое развитие малыша и легкость бытия себе), как мягко пройти через процесс родов, восстановится ли мое тело и, наконец, что делать, когда появится это маленькое существо? Как разобраться в море информации, организовать грамотный уход и не навредить? Чем заниматься с малышом на каждом возрастном этапе, чтобы помочь ему вырасти здоровым, умным и счастливым?

И, пожалуй, самое главное лично для меня – как при этом не сойти с ума и не превратиться в одну из тех карикатурных мамаш, которые с головой уходят в мир подгузников и колыбельных, перестают следить за собой и интересоваться чем-либо, кроме ребенка? И не потому, что не хотят, а потому, что некогда. С самого начала мне хотелось быть матерью, которая щедро отдает себя ребенку, окружает его безраздельной любовью, при этом по-настоящему кайфуя от процесса и не теряя свою жизнь и свободу.

Как человек-структура и человек-сканер, я составила длинный и подробный список всех сведений, которые мне понадобятся, чтобы достичь этой цели, и прошерстила тонны информации из наиболее компетентных источников – книги классиков, тематические блоги, видео-лекции специалистов по мягким родам, детскому сну, грудному вскармливанию, слингоношению и т.д., прошла несколько курсов подготовки к рождению ребенка. По каждому вопросу я собрала максимум рекомендаций и составила для себя понят-

ный и подробный план действий на каждом этапе.

К сожалению, найти одну книгу, в которой была бы собрана полная и актуальная информация про осознанное материнство, мне не удалось. Тогда я решила, что пора ее написать =)

Конечно, на практике все оказалось несколько (а иногда и сильно) иначе, чем звучало в теории. Плюс мне не раз пришлось обращаться к более опытным мамам за советами по спонтанно возникающим вопросам, к которым я не была готова. Благодаря этому в итоге я смогла не просто пересказать чужие слова, пусть и упакованные в простую и удобную систему, а передать живой опыт свой и других мам, рассказать на пальцах обо всем, через что прошла сама.

*Теперь я точно знаю: если все грамотно организовать, материнство может быть действительно в кайф.*

Я работала над книгой "по горячим следам", одновременно с тем, как все это проживала, поэтому постаралась описать много полезных деталей и тонкостей. Для удобства в конце некоторых глав я предусмотрела короткие чеклисты, которые помогут не забыть самое важное, без необходимости перечитывать весь текст целиком.

Надеюсь, эта книга облегчит вам подготовку к рождению ребенка и поможет не тратить время на поиск информации, а сэкономить его для йоги, прогулок, шопинга и других при-

ятных занятий, которыми стоит заниматься в это волшебное время. А если вы недавно уже стали мамой – позволит быстро найти ответы на вопросы, волнующие вас именно сейчас (просто загляните в оглавление и выберите нужный раздел).

Для всех остальных: устройтесь поудобнее и неспешно отправляйтесь в одно из самых важных путешествий вашей жизни.

# Глава 1. Беременность



Срок беременности принято делить на триместры – 3 условных периода примерно по 3 месяца. Каждый из них имеет свои особенности и предполагает выполнение определенных рекомендаций.

# 1-й триместр

Поздравляю – вы увидели на тесте 2 полоски! Что делать дальше?

## Эмоции

Итак, первое, что меняется в вашей жизни с наступлением беременности – это ваш гормональный фон. Об этом важно помнить с того самого момента, как вы узнали о своем положении. Конечно, в первые дни и даже недели избежать ярких эмоций не удастся, будь то радость или страх, а чаще и то, и другое. И скорее всего в той или иной степени "накрывать" вас будет на протяжении всей беременности. Помню, как я часто просыпалась среди ночи в ужасе от того, как круто изменится моя жизнь уже через какие-то месяцы. Эти эмоции имеют право быть, их ни в коем случае нельзя подавлять, а нужно целиком и полностью прожить и обязательно проговорить кому-нибудь, чтобы к моменту рождения ребенка уже прийти в гармонию с новой ситуацией.

Эти же эмоции, замешанные на гормонах, возможно будут причиной ваших не всегда адекватных реакций на поведение других людей и, в первую очередь, вашего партнера или мужа. Вот тут уже стоит иногда включать внутреннего наблюдателя и вовремя останавливаться, выдохнуть и заново

оценивать ситуацию – не перегибаю ли я сейчас палку и стоит ли ситуация моих нервов. Предупредите партнера о том, что иногда это может происходить, но не снимайте с себя ответственность за свое состояние и поведение. Заранее дайте ему инструкции: какое его поведение лично вам поможет успокоиться в момент взрыва эмоций – чтобы он удалился на некоторое расстояние или, наоборот, крепко обнял, даже несмотря на сопротивление. А если буря все-таки случилась, постарайтесь проанализировать, что произошло, и проговорить это с ним, когда успокоитесь.

А вот где вам стоит действительно постараться быть "на дзене", так это в ваших отношениях с другими людьми. Запомните, что никто и ничто вне вашей семьи не стоит сейчас ваших нервов и, как следствие, здоровья вашего малыша. Помню, как на меня беременную истошно орала клиентка, раздражаясь еще больше от того, с каким невозмутимым видом я на нее смотрела. Я, конечно, была включена в ситуацию и что-то ей отвечала, но в фоновом режиме в голове я повторяла: "Тебя не должно это беспокоить, у тебя внутри растет маленький человечек, которому важен покой и уют, все остальное неважно".

Вот и все, что вам стоит знать об эмоциях во время беременности – будьте к себе внимательны, отслеживайте свое поведение в близком кругу и постарайтесь не реагировать на весь остальной мир. Но не вините себя, если оставаться спокойной получается не всегда – самобичевание малышу уж

точно не полезно! Просто сделайте выводы и отпустите ситуацию. К тому же, ваш малыш пришел именно к вам, и если по природе вы – натура эмоциональная, значит именно такая мама ему и нужна =)

## Питание

Как только вы узнали, что беременны, постарайтесь пить больше воды. Она необходима и малышу для гармоничного развития, и вам для хорошего самочувствия, поэтому за водным балансом в организме следить теперь нужно особенно внимательно. Если у вас с этим сложности, установите будильник, который будет напоминать вам выпить воды, например, каждый час. Со временем это войдет в привычку. И никуда не выходите без бутылки с водой в сумке!

Что касается питания, то сильно грузить списками того, что вам можно и чего нельзя во время беременности, я вас не буду. Если и раньше вы придерживались здорового питания, просто придерживайтесь его и дальше. Если вы понятия не имеете, что такое здоровое питание, освойте азы – этого будет достаточно. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, белка (мясо / курица / рыба / яйца / молочка / бобовые / соевые продукты), сложных углеводов (цельнозерновой хлеб, бурый рис, овсянка и т.д.), полезных жиров (авокадо, орехи) и меньше жареного, соленого, острого, сладкого и алкоголя. Кстати полноценную вегетарианскую диету Всемирная

организация здравоохранения также признала здоровой диетой для беременных женщин. Выбор за вами, но обязательно следите за разнообразием рациона.

Хорошее питание нужно как вам для поддержания тонуса (в первом триместре беременности часто бывает жуткая усталость на фоне перестройки организма), так и ребенку в качестве строительного материала. Но винить себя за бургер или бокал вина не стоит – беременных, как известно, тянет на определенные продукты, и совладать с этим не так-то просто, да и не нужно. Доверяйте своему телу.

Единственное ограничение, которое стоит соблюдать – это исключение продуктов, которые могут содержать паразитов: не приготовленная рыба (в том числе, в составе суши), не до конца прожаренные стейки, яйца всмятку, французские плесневые сыры. Постарайтесь также избегать тунца, так как он накапливает вредные металлы. Вот и все правила.

По поводу кофе не переживайте: пара чашек в день – это абсолютная норма (если нет медицинских противопоказаний). Не нужно исключать и продукты, которые считаются аллергенами – все, к чему младенец привыкнет еще в утробе, не будет доставлять ему никаких неудобств и после рождения.

## **Витамины**

Во время беременности необходимо принимать специальный комплекс витаминов. На них лучше не экономить и выбрать наиболее натуральные. В тонкостях состава можно сильно не разбираться, но убедитесь, что в них содержится фолиевая кислота (необходима для правильного формирования нервной системы малыша) в объеме 400 мкг (суточная доза). Если будет меньше – пейте ее дополнительно. Проверьте также, чтобы в комплексе присутствовали жирные кислоты типа Омега, либо принимайте их отдельно.

Возможно, ваш врач назначит вам и другие препараты на основе ваших анализов, например кальций или железо. Но если вы уже принимаете специальный комплекс для беременных, то скорее всего они не понадобятся.

Лично я предпочла еще более натуральный вариант – спирулину в таблетках и пчелиную пыльцу, так как эти природные продукты содержат полный комплекс витаминов и микроэлементов (дополнительно я пила фолиевую кислоту, Омегу и железо из-за низкого гемоглобина).

## **Сексуальная жизнь**

Заниматься сексом можно, но осторожно, точнее немного медленнее, чем вы привыкли. Это относится ко всему сроку

беременности. Если врач не запретил вам секс по каким-либо медицинским показаниям, то предаваться любви можно с первого и до последнего дня беременности, но еще раз повторяю – чуть более медленно и вдумчиво, чем обычно.

Возможно, степень вашего желания будет меняться во время беременности и после родов, причем сложно предугадать, когда и в какую сторону. Считается, что меньше всего женщине хочется секса в первом и третьем триместрах, а во втором желание становится настолько сильным, что женщина хочет чуть ли не круглосуточно. Но у всех это индивидуально. Например, мое либидо снизилось на весь срок беременности, зато спустя два месяца после родов внезапно подскочило так, что удалось с лихвой все наверстать, да еще и начать получать более яркие оргазмы, чем до этого. Слушайте свое тело и не принуждайте себя, если не хотите.

## Токсикоз

Если вы испытываете знаменитый токсикоз, характеризующийся, в основном, обостренным обонянием, тошнотой и слабостью, то может помочь вода с лимоном, мятные конфеты. Если тошноту вы чувствуете натошак, держите у кровати бутылку воды и какие-нибудь снеки, например хлебцы. Попробуйте есть их сразу после пробуждения, и симптомы токсикоза могут уменьшиться.

К сожалению, "вылечить" полностью его не получится –

только ослабить симптомы и дожидаться, когда он пройдет (обычно к концу первого триместра). Не стоит грешить на неправильное питание – недомогание напрямую от него не зависит. Медицина до сих пор не может дать точный ответ о причинах токсикоза. Если ваше состояние значительно хуже, чем легкие приступы тошноты (например, частая рвота, сильные головокружения), обязательно обратитесь к врачу.

Что касается слабости, это тоже нужно пережить, а точнее переспать – старайтесь отдыхать как можно больше и спать тогда, когда вам это нужно. В первом триместра тело адаптируется к кардинально новому для него состоянию, и хороший отдых необходим.

## **Медицинские обследования**

В подходе к медицинским обследованиям во время беременности есть две крайности. Одна характерна для России, когда беременная женщина не вылезает из женской консультации, сдает анализы каждую неделю, принимает препараты по поводу и без, и вообще ощущает себя скорее больной, чем счастливой. Другая крайность, популярная сегодня – совсем не ходить к врачу, не становиться на учет, не делать УЗИ и надеяться, что беременность пройдет максимально гармонично и естественно.

Как и все крайности, оба этих подхода не разумны и даже опасны. В первом случае слишком много энергии тратится

на походы по врачам и поиск несуществующих патологий, что приводит к тревожности, которую, наоборот, нужно снижать. Во втором случае можно упустить критические состояния, которые проще нивелировать во время беременности, чем разбираться с ними во время или после родов.

В буддизме есть понятие срединного пути – я стараюсь его придерживаться по жизни в целом и в частных ее аспектах. Это касается и беременности. Изучив все рекомендуемые визиты к врачу, анализы и процедуры, я составила для себя шорт-лист, то есть список действительно необходимых обследований. Его я и привожу ниже. Обратите внимание, что если у вас есть любые хронические заболевания или же вы испытываете нетипичные симптомы, то необходимо консультироваться с вашим врачом – возможно, вам обследований понадобится чуть больше.

Итак, первый визит к врачу стоит запланировать на сроке больше 10 недель. Как его вычислить? Акушеры считают срок беременности не от зачатия (эту дату сложно узнать), а от первого дня последней менструации. В Интернете можно найти удобный калькулятор и быстро рассчитать срок. На сроке от 10 недель уже можно сделать первый ультразвук. Всего их будет как минимум три за весь срок беременности.

Первое УЗИ покажет самое главное – есть ли серьезные противопоказания к вынашиванию беременности (например, если беременность внематочная). Также опытный врач сможет определить, необходим ли вам тест на генети-

ческие отклонения. Обычно его назначают всем женщинам старше 35 лет. Но так как тест недешевый и не обязательный, то для начала лучше выяснить на УЗИ, есть ли подозрения на какие-либо отклонения. Также на этом УЗИ вы сможете узнать, один у вас малыш или два, что тоже важно для правильного ведения беременности.

Врач назначит вам стандартные анализы первого триместра – это большой пакет анализов на все системные заболевания (ВИЧ, гепатит и т.д.), а также общие анализы крови и мочи. Даже если вы уверены, что страшных заболеваний у вас нет, все равно сдайте анализы – для беременности эти болезни критичны, поэтому лучше перестраховаться. По результатам анализов, а также на основании УЗИ и беседы с вами врач может назначить вам консультации смежных специалистов, если это необходимо. Также в первый прием врач обычно ставит более точный срок беременности и более точную предварительную дату родов (ПДР), чем та, которая рассчитана по дате последних месячных.

В принципе до 18-20-й недели о посещении врача можно забыть, если только у вас не выявлено особых состояний, требующих наблюдения, и если вы внезапно не почувствуете недомогание.

**Совет:** установите бесплатное приложение Pregnancy+ (или русскоязычный аналог, их сейчас много – например, “Я беременна” или “Календарь беременности”). С ним удобно

отслеживать срок беременности и видеть, как сейчас выглядит ваш ребенок, на какой он стадии развития, что происходит с его организмом. Забавно, что размер плода на каждой неделе беременности сравнивается с фруктом. Например, когда большинство женщин узнают о своей беременности, их ребенок размером примерно с чернику =) Приложение также содержит много полезных статей на разные темы. Туда же можно заносить разные личные показатели, например отслеживать набор веса, хотя я этим не заморачивалась. После родов скачайте приложение из той же серии – Baby +, оно очень помогает в контроле показателей малыша, особенно режима сна (русские аналоги – “Радуга”, “Дневник малыша”).

## **Физическая активность**

Движению в каждом триместре я уделяю особое внимание, так как по мере развития беременности полезными будут разные упражнения. Как сертифицированный инструктор йоги, особый фокус я сделаю именно на ней и подробно расскажу об асанах (позах) для каждого триместра. Йогу я считаю не просто рекомендованной, а обязательной для каждой беременной женщины – она великолепно готовит тело к родам и значительно облегчает сам процесс вынашивания ребенка.

Что касается других видов активности, то подходящими

считаются плавание, долгие прогулки и плавные медленные танцы с акцентом на движения бедрами.

Итак, вернемся к первому триместру. Главное правило в этот период – не добавлять организму больше стресса, чем он и так уже имеет, переходя в новое состояние беременности. Это значит, что если вы активно занимались спортом, то резко прекращать тренировки нельзя, потому что тело к ним уже привыкло (за исключением случаев, когда есть подтвержденная врачом угроза выкидыша). Немного сбавить обороты, тем не менее, придется. Поищите групповые занятия или видео тренировок специально для беременных.

Если же вы раньше не занимались никакой активностью, то первый триместр – не самое удачное время, чтобы ее начинать, можно подождать до начала второго. Однако если вы чувствуете в себе силы и не испытываете сильных недомоганий, то очень осторожно, понемногу можно вводить несложные упражнения. Будет достаточно всего 15 минут в день.

На чем здесь фокусируемся с точки зрения йоги: асаны на раскрытие бедер, укрепление и растяжку спины, общее тонизирование и последующее расслабление тела.

Необходимо исключить нагрузку на живот на весь срок беременности. Сюда входят как традиционные упражнения на пресс, так и любое сильное сжатие / растяжка / скрутка передней поверхности тела, и активные дыхательные упражнения, задействующие живот (дыхание огня). Категорически нельзя делать задержки дыхания во время беременно-

сти. Также убираем классические перевернутые позы – вместо них можно выполнять облегченный вариант (поза свечи).

*Обратите внимание: если вы никогда раньше не занимались йогой, лучше найти класс йоги для беременных с профессиональным инструктором и освоить основы под его руководством.*

Ниже я даю примерный комплекс на каждый день для тех, кто с йогой уже знаком. Это все мои любимые асаны (полезные, приятные и не очень сложные), однако не нужно выполнять полный комплекс каждый день – вы можете варьировать и сокращать его, выбирая те или иные асаны в разные дни. При этом важно соблюдать общую последовательность.

### **Асаны йоги для первого триместра:**

потягивания и разминка, например мягкая суставная гимнастика (вращение головой, плечами, тазом, конечностями),  
плавное "приветствие солнцу",  
поза воина (вирабхадрасана),  
поза треугольника (триконасана),  
поза стула (уткатасана),  
кошка-корова (прогибы спины стоя на четвереньках),  
поза богини (утката конасана),  
наклон к широко расставленным ногам стоя (прасарита падоттанасана),

поза гирлянды (маласана),  
поза бабочки (баддха конасана),  
поза голубя (капотасана),  
поза героя (вирасана), можно на валике,  
поза коровы (гомукхасана),  
поза ребенка (баласана),  
полумост (сету бандасана),  
поза свечи (випарита карани), лучше у стены на валике,  
финальное расслабление (шавасана).

Также очень полезны практики расслабления – спокойные дыхательные упражнения (полное дыхание, уджайи, брамари – без задержек!), медитации и йога нидра (сеансы глубокого йогического расслабления, аудиозаписи практики можно легко найти в Интернете).

Медитации могут быть полезны как для психической саморегуляции, так и для установления связи с будущим ребенком. Например, отдыхая, вы можете класть руку на живот, закрывать глаза и соединяться с ребенком любым понятным вам способом, посылая ему энергию любви, слушая его вибрации и готовясь к встрече.

## **Чеклист для 1-го триместра**

Соблюдайте спокойствие – это полезно и вам, и малышу.  
Придерживайтесь здорового питания и пейте больше во-

ды. Не обязательно исключать продукты-аллергены и кофе. Исключить стоит лишь потенциально токсичные животные продукты – непропеченные стейки, яйца всмятку, суши, тунца, сыр с плесенью.

Купите хороший комплекс мультивитаминов для беременных и убедитесь, что в нем достаточно фолиевой кислоты.

Продолжайте заниматься сексом, но медленнее и мягче, чем обычно.

Много отдыхайте и спите, когда хочется. От токсикоза хорошо помогает вода с лимоном и легкий перекус сразу после пробуждения.

Скачайте приложение Pregnancy+ (или аналогичное ему) и рассчитайте срок беременности. На сроке 10 недель можете идти к врачу делать первое УЗИ и сдавать анализы. Если вас беспокоят нетипичные недомогания, идите к врачу немедленно.

Не стрессуйте организм внезапным прекращением или, наоборот, стартом тренировок. Практикуйте мягкое движение и качественное расслабление.

## 2-й триместр

Второй триместр считается самым счастливым и приятным периодом беременности. Токсикоз к этому времени обычно проходит, сонливость тоже, уходят и чрезмерные волнения, характерные для первого триместра. Снижается риск выкидыша, появляется больше энергии, а ваш животик начинает становиться заметным.

### Медицинские вопросы

Во втором триместре вы продолжаете принимать те же витамины, разве что дозу фолиевой кислоты можно сократить – она имеет максимальную важность только в первом триместре. Также оба моих врача рекомендовали мне принимать кальций, начиная со второго триместра до первых месяцев после родов включительно. Это важно для формирования тела ребенка и здоровья матери – чтобы не посыпались зубы и не выпали все волосы после родов. Хотя волосы у меня все же немного повыпадали (это распространенное явление спустя 2-3 месяца после родов), но вот зубы и ногти остались в полном порядке. Если вы пьете комплекс витаминов, кальций там обязательно должен быть.

Примерно на 20-й неделе можно запланировать очередную сдачу анализов (достаточно базовых – кровь и моча) и

визит к врачу на следующее УЗИ. Это, пожалуй, самое волнительное УЗИ, ведь на нем можно будет уже увидеть пол ребенка, если, конечно, вы этого хотите и если малыш будет в подходящем положении.

По результатам общих анализов врач может назначит вам дополнительные препараты, например железо, если у вас низкий гемоглобин. Важно: ни в коем случае не интерпретируйте результаты анализов сами – референсные значения для беременных сильно отличаются от обычных – там, где вы увидите отклонения, на самом деле возможно все в порядке.

Если у вас будет повышен сахар, врач может назначить вам специальный анализ на гестационный диабет (то есть диабет, который появляется только во время беременности). Анализ называется глюкозотолерантный тест. Вы можете услышать разные мнения о нем – например, в России его назначают всем без исключения просто для профилактики, но некоторые врачи считают, что без четких показаний сдавать его не нужно и может быть даже вредно.

Дело в том, что некоторыми женщинами он переносится достаточно тяжело. В день теста нужно прийти строго натощак и сдать первый анализ крови и мочи, затем принять раствор глюкозы, выждать час и сделать второй анализ, выждать еще час и сдать третий анализ. Некоторые женщины испытывают слабость и тошноту во время этой процедуры. После изучения многочисленных источников на эту тему и анализа разных мнений я пришла к выводу, что если показания у вас

есть, то есть сахар повышен по нормам именно для беременных (лучше сдать обычный анализ на сахар 2-3 раза, натощак и в середине дня, чтобы быть уверенной), то лучше все же перестраховаться и сделать этот тест. Вероятность того, что вы испытаете неприятные симптомы, не такая высокая, зато если у вас будет диагностирован гестационный диабет, у вас еще будет время скорректировать питание и помочь себе специальными препаратами, чтобы к моменту родов исправить ситуацию. В противном случае последствия могут быть плачевными и далекоидущими. К слову, я этот тест перенесла легко.

## **Что еще важно знать**

Примерно с 18-20-й недели не стоит подолгу лежать на спине, так как в этом положении растущий живот пережимает ваше кровообращение и ребенку тоже не дает получать достаточное количество кислорода. На несколько минут прилечь можно, но спать нужно на боку. Оптимальным для беременной считается положение на левом боку – так ребенок получает максимальное количество кислорода.

Во втором триместре ваша кожа начинает растягиваться из-за роста малыша. Останутся ли после родов растяжки – по большей части определяется генетикой, поэтому сильно не рассчитывайте на какие-то чудодейственные крема от растяжек. Однако чтобы помочь коже сохранить эластичность и

испытывать не такую сильную чесотку (да, кожа чешется при растягивании), рекомендуется каждый день увлажнять кожу груди и живота. Лучше всего подойдет чистое натуральное масло – кокосовое, кунжутное или что-то наподобие. В процессе нанесения масла также хорошо делать массаж – грудь массировать по кругу в каждую сторону, а животик легонько по часовой стрелке, разговаривая при этом с малышом, как бы поглаживая его.

На этом сроке уже постепенно развивается слух малыша (непосредственно слышать звуки снаружи малыш может уже начиная с 5-го месяца, а к 6-7 месяцам учится различать голоса мамы и папы). Поэтому обязательно разговаривайте с малышом вслух, пойте ему колыбельные, давайте слушать музыку. Традиционно рекомендуют классику, которая помогает в развитии мозга ребенка, но если вам она не близка (как мне), подойдет и другая приятная музыка – например, я сама кайфую от индийских мантр и различной этнической музыки "для йоги", поэтому мне именно ее хотелось включать себе и своему животу.

Кстати, примерно на 20-й неделе (плюс минус) вы, вероятно, сможете и впервые почувствовать движения вашего малыша. Сначала будет не очень понятно, что это именно они, но в какой-то момент вы четко их ощутите и даже сможете дать потрогать вашему партнеру. Непередаваемые эмоции! Со временем вы обнаружите некий паттерн движений ребенка – наибольшая активность в определенное время суток и

т.д. Обращайте на это внимание, и если паттерн вдруг изменится, то есть ребенок станет намного тише или намного активнее, чем обычно – это повод насторожиться. Если это произошло, измените положение тела, выпейте воды, полежите на левом боку или, наоборот, пройдитеесь. Если странное поведение будет сохраняться дольше суток, покажитесь врачу.

## **Физическая активность**

Тренировки во втором триместре могут быть уже более активными, так как практически уходит угроза выкидыша, тело уже адаптировалось к новому состоянию, а животик пока еще не очень большой. Однако мы соблюдаем все те же правила первого триместра, добавляя при этом чуть больше асан стоя, если говорить о йоге. Некоторые асаны будут немного адаптированы – например, наклон к ногам в приветствии солнцу стоит делать с ногами, расставленными примерно на ширину плеч, освобождая пространство для появившегося живота. В позе ребенка также следует разводить колени. Комплекс асан с учетом этих адаптаций остается тем же (см в разделе "1-й триместр").

Со второго триместра важно начать делать упражнения Кегеля. Они тренируют мышцы тазового дна, повышают эластичность влагалища и являются профилактикой разрывов в родах, а также некоторых характерных для беременности

(и после нее) проблем, например недержания мочи и геморроя. Выполнять их лучше 2-3 раза в день. Делать это можно в любом месте и в любое время, так как они совершенно незаметны.

### **Базовые упражнения Кегеля:**

Быстро сжимать и разжимать интимные мышцы (как будто пытаетесь удержать мочу при мочеиспускании, можно сначала потренироваться в туалете, чтобы понять принцип). 30 раз.

Медленно и поступательно сжимать эти мышцы, как бы поднимаясь этаж за этажом от входа во влагалище и выше, затем так же медленно расслаблять. 10 раз.

Обязательно начинайте много ходить пешком – это простая, но эффективная подготовка тела к естественным родам. Все так же полезно и плавание.

## **Возможные недомогания во время беременности**

Если в первом триместре чаще всего беспокоит токсикоз и усталость, то начиная со второго могут добавиться и другие сюрпризы тела.

Наиболее распространенные побочные эффекты беременности и как с ними справиться:

**Головная боль.** Может возникать из-за переутомления, обезвоживания, скованности тела, простуды. Иммуитет во время беременности снижается: ребенок – это своеобразное "инородное тело" для организма, и мудрая природа снижает его защитные функции, чтобы сильный иммунитет случайно не исторг детеныша. Поэтому важно следить за собой особенно внимательно, не переохлаждаться. Пить много воды, хорошо отдыхать, разминать и растягивать тело. Иногда достаточно просто потянуться и подышать свежим воздухом, выпить стакан воды, чтобы голова пришла. Если же вы собираетесь принять какой-то препарат, обязательно проверяйте, нет ли у него среди противопоказаний беременности. Парацетамол, например, безопасен. При простуде используйте только натуральные средства для лечения.

**Головокружения.** Старайтесь не вставать резко, чтобы не создавать стресс кровообращению. Следите за давлением и уровнем гемоглобина. Ешьте часто и понемножку. Чаще бывайте на воздухе, открывайте окна. Если вы потеряли сознание, это повод показаться врачу.

**Заложенность носа.** Нередкое явление. Можно подышать над паром, промыть нос морской водой. Сосудосуживающие капли не используйте без консультации с врачом, так как они суживают сосуды не только в носу, но и во всем теле, в том числе и в области матки, что грозит недостатком поступления кислорода и питательных веществ к малышу. Если у вас носовое кровотечение, нужно наклониться вперед и

зажать ноздрю на несколько минут.

**Кровоточивость десен.** Связана с гормональными изменениями. При необходимости во втором триместре можно сделать профессиональную чистку у стоматолога, которому вы доверяете (в первом и третьем не рекомендуется). Используйте хорошие пасты без фтора.

**Боль в ногах, отеки и варикоз.** Ноги у беременных часто сводит – поможет массаж и гимнастика. Также ноги сильно устают и отекают на поздних сроках, может проявляться варикозное расширение вен – почаще поднимайте их вверх, обливайте прохладной водой. Возможно, врач посоветует вам носить компрессионные колготки. Также важно носить удобную обувь без высоких каблуков, лучше всего ортопедическую. Ни в коем случае не сокращайте потребление воды!

**Боль в пояснице.** Поясница может болеть от смещения центра тяжести из-за большого живота – поможет плавание, йога, особенно упражнение кошка-корова и растяжка поясницы. Вообще, чем больше живот, тем чаще в течение дня вставайте в коленно-локтевую позу на несколько минут – это расслабляет поясницу и матку, дает пространство ребенку, помогает ему занять правильное положение. При ходьбе старайтесь не прогибать поясницу, а как бы подкручивать таз вперед, направляя копчик вниз – так пояснице будет легче. Не поднимайте тяжестей.

**Одышка.** Возможна на поздних сроках из-за того, что

плод начинает давить на диафрагму. Старайтесь выпрямлять спину, расправлять грудную клетку, делайте остановки на прогулках, если необходимо.

**Изжога.** Тоже характерна, в основном, для третьего триместра из-за того, что внутренним органам становится тесно. Поможет питание маленькими порциями, травяные чаи, вода с лимоном. Не ложитесь сразу после еды.

**Газообразование, запоры.** Очень характерное для беременности недомогание. Старайтесь есть меньше мучного, жирного и жареного, больше клетчатки (овощей, фруктов, цельных злаков), сухофруктов (курага, чернослив), кисломолочных продуктов, пить больше воды. Если запоры все равно мучают, можно принимать слабительное на основе лактулозы или использовать глицериновые свечи – они безвредны при беременности.

**Геморрой.** Одно из самых неприятных явлений. Плод давит на тазовое дно, из-за чего так называемые геморроидальные узлы могут воспаляться и появляться из анального отверстия при походе в туалет, кровоточить. Чтобы избежать этого, нельзя терпеть запоры и сильно тужиться (используйте советы из пункта выше). После опорожнения лучше не использовать бумагу, а подмываться прохладной водой. При сильных симптомах обратитесь к врачу – он назначит специальную мазь. Также можно делать ашвини-мудру из йоги – это как упражнения Кегеля, только втягиваем и расслабляем мы не мышцы влагалища, а мышцу анального отверстия. С

большой вероятностью, если у вас появится геморрой, то после родов он на некоторое время обострится, а затем снова придет в норму. Противопоказанием к естественным родам он обычно не является.

**Мочеполовые инфекции.** Выделения во время беременности становятся обильнее, чем обычно, но если вы заметили странный цвет или запах, почувствовали боль, обязательно обратитесь к врачу – возможно, это инфекция или нарушение вагинальной микрофлоры.

**Нарушения сна.** Гормональные изменения, растущий живот, движения малыша, частые позывы к мочеиспусканию, сложные эмоции – все это может сделать сон беспокойным. Попробуйте делать короткую медитацию и практику сканирования тела перед сном (можно использовать аудио-записи на YouTube или приложения для медитации), перед сном примите теплый душ и выпейте травяной чай (ромашка, мята), ложитесь спать пораньше.

**Нарушения памяти.** Беременный мозг – это весело (=) Я, например, постоянно забывала закрыть дверь, когда уходила из дома. Ничего особо с этим не сделаешь, разве что стараться все записывать и предупреждать окружающих, что лучше вам лишний раз напоминать о важном.

## **Чеклист для 2-го триместра**

Около 20-й недели запланируйте второе УЗИ (уже можно

узнать пол ребенка!) и сдачу общих анализов крови и мочи.

Продолжайте принимать витамины, дозу фолиевой кислоты можно уже уменьшить.

Примерно с 20-й недели вы уже можете почувствовать движения малыша. Если они долго не появляются, покажитесь вашему врачу.

Продолжайте заниматься йогой, адаптируя комплекс под растущий животик. Добавьте упражнения Кегеля. Ходите пешком и плавайте.

Примерно с 20-й недели старайтесь лежать только на боку, предпочтительно левом.

Грудь и живот рекомендуется ежедневно мазать натуральным маслом.

Чаще говорите с малышом вслух и включайте приятную музыку.

С некоторыми типичными недомоганиями вполне можно справиться домашними методами. Если какие-то симптомы вас настораживают или проявляются слишком сильно, обязательно покажитесь врачу.

## 3-й триместр

Третий триместр – время последних приготовлений к большому событию. Природа об этом позаботилась и наделила женщину особым всплеском гормонов, который в народе называется "гнездование": под конец беременности женщина с удвоенной энергией начинает обустраивать пространство для будущей семьи и всячески готовится к важному событию. Иногда бывает даже, что срок уже подошел, а роды все не начинаются, потому что женщина что-то не закончила, не сделала, и психологический блок не дает родам начаться.

По возможности стоит запланировать все приготовления таким образом, чтобы самый последний месяц остался свободным – не для тягостного ожидания, а для максимального расслабления (которое очень поможет в родах) и наслаждения отдыхом с партнером и пока еще без детей. Уже совсем скоро вам будет этого не хватать!

Иногда на последнем месяце женщине хочется уйти в себя и почти ни с кем не общаться, настраиваясь на рождение ребенка. Это тоже хорошее времяпрепровождение. Чего стоит избегать – так это лишних хлопот и стресса.

## Когда ждать роды

Нормой считаются роды в 38-42 акушерских недель. Несмотря на то, что предварительную дату родов (ПДР) врач поставит вам исходя из классического срока 40 недель, нормой является именно весь период с 38-й по 42-ю неделю. Связано это не только с особенностями конкретной женщины и конкретного ребенка, но и с тем, что рассчитать точно дату зачатия обычно сложно, приходится ориентироваться только на дату последней менструации (или на показатели самого первого УЗИ, которые немного точнее).

Поэтому главное правило последнего триместра – не паниковать, если роды начинаются раньше ПДР, либо же ПДР уже прошла, а малыш еще внутри. Еще раз повторю: максимальное расслабление – главное правило всей беременности, но особенно это важно в последнем триместре. Когда я буду рассказывать про механизм родов, вы поймете, почему. Пока просто запоминаем, что срок беременности может сильно варьироваться.

## Что важно знать

Физическая активность в третьем триместре постепенно снижается, что связано с уже довольно большим животом, а также угрозой преждевременных родов. Постепенно начи-

наем облегчать практику йоги, сокращать позы стоя, фокусироваться больше на расслаблении и раскрытии таза. В позу ребенка входите из коленно-локтевой позы, оставляя таз наверху, чтобы оставалось пространство для живота. Позу свечи делайте у стены с подушкой под тазом. Сам комплекс остается тем же (см. в разделе "1-й триместр"), плюс делаем адаптации для 2-го и 3-го триместра.

По-прежнему не стоит долго лежать на спине, лучше на левом боку. Очень рекомендую купить специальную длинную подушку для беременных – с ней удобно и спать на боку, и позже кормить малыша.

Начиная с 35-36-й недели к масляному массажу груди и живота добавляем также промасливание промежности для профилактики разрывов в родах. Есть специальные дорогие масла именно для промежности, например "Веледа", но прекрасно подойдет и любое чистое масло – кокосовое, кунжутное и т.д. Важно только хорошо мыть руки перед процедурой и наливать масло на ладонь, а не опускать руку в емкость с маслом, чтобы сохранять его чистоту. Промасливайте промежность как снаружи, так и внутри, проходя пальцем как можно глубже во влагалище, одновременно делая легкий массаж мышц промежности для повышения их эластичности. Другой вариант – кусочек топленого масла на ночь закладывать во влагалище.

Продолжаем пить все те же витамины, что и во втором триместре.

## О положении ребенка в утробе

Примерно на 36-37-й неделе стоит сделать третье УЗИ, чтобы определить положение ребенка. Если положение правильное (головой вниз) – отлично! Если же нет – еще есть время, чтобы оно изменилось. Некоторые врачи могут принимать роды, если ребенок идет ножками вниз, но все равно это крайне рискованно и сложно как для мамы, так и для ребенка. Поэтому если малыш не занял правильное положение, скорее всего врач назначит вам кесарево сечение. Но вы все же можете попробовать изменить положение малыша сами.

Что тут может помочь:

**Разговор с малышом.** Говорите с вашим ребенком и просите его перевернуться в положение для легких и здоровых родов. Многим мамам этот метод помогает. В моем случае дочка была в правильном положении, но не торопилась на свет. Поэтому по прошествии 41-й недели, когда оставалась всего одна неделя до дедлайна, я начала просить ее скорее выйти, чтобы нам избежать всяческих медикаментозных стимуляций родов. На следующее утро после второй беседы у меня начались схватки. Ваш малыш вас слышит и понимает, не сомневайтесь в этом.

**Йога.** Если вы занимались на протяжении всей беременности, с большой вероятностью ваш ребенок уже занял пра-

вильное положение. Многие рекомендованные мной асаны (кошка-корова, свеча, полумост) этому способствуют. Если же нет, то практикуйте их по 2-3 раза в день прямо сейчас. И как можно чаще в течение дня расслабляйтесь в коленно-локтевой позе.

**Специальные упражнения.** Их описание можно найти в Интернете, но лучше делать их вместе со специалистом. Найдите акушерку, которая с ними знакома, и попросите ее сделать их вместе, чтобы гарантировать правильное выполнение и не навредить ребенку.

Также на последнем УЗИ врач определит и другие важные показатели, например количество околоплодных вод. Если что-то отличается от нормы, врач опять же может порекомендовать вам кесарево.

**Важно:** многие врачи грешат тем, что назначают кесарево по поводу и без, поэтому обязательно проконсультируйтесь у нескольких специалистов, соберите несколько мнений и примите решение. Если кесарево вам все же показано, не расстраивайтесь – сегодня в некоторых клиниках практикуется так называемое мягкое кесарево, минимально травматичное для вас и ребенка. Нужно только найти врача, который разделяет именно такой подход, и обсудить с ним все нюансы операции. Дальше я о них подробно расскажу.

## Если ожидание затянулось

Что делать, если вы "перехаживаете" срок (ПДР)? Во-первых, не паниковать! Как вы уже знаете, норма – это не 40 недель, а весь промежуток от 38 до 42 недель. Чтобы вы понимали, даже по результатам исследований, чаще всего женщины рожают не в ПДР, а в ПДР +5 дней.

Не соглашайтесь на искусственную стимуляцию родов или кесарево до истечения 42-й недели (при отсутствии медицинских показаний к этому). Договоритесь с вашим врачом, что вы будете приходить на УЗИ один или два раза в неделю после ПДР, чтобы контролировать состояние ребенка, но дождетесь 42 недель, прежде чем принимать какие-либо экстренные меры.

Есть также множество мягких и безопасных способов приблизить роды в домашних условиях:

**Расслабление!** Нужно понимать, что процесс родов запускается гормоном окситоцином, который выделяется, если тело расслаблено. Именно поэтому лучший способ родить в срок – не фокусироваться на сроках, не переживать из-за каждого лишнего дня, а отвлечься и расслабиться. Смотрите кино, получайте массаж ног или специальный расслабляющий массаж для беременных, плавайте в бассейне, да просто гуляйте и отдыхайте!

**Секс.** Это прекрасный способ, работающий с разных сторон – механическая стимуляция шейки матки, размягчение шейки матки спермой и стимуляция выделения окситоцина в ходе эротических ласк и оргазма. Если на секс вас совсем не тянет, заставлять себя не нужно. Достаточно будет перед сном или в душе иногда ласкать себя и стимулировать соски для дополнительной порции окситоцина.

**Движение.** Не нужно бегать туда-обратно по лестнице или мыть полы, как советовали во времена наших бабушек, но двигаться все же полезно. Продолжайте ходить пешком, танцуйте, делайте несложные упражнения из йоги, вращайте тазом на фитболе.

**Внутреннее намерение.** Опыт многих женщин показывает, что намерение матери родить естественным путем действительно работает. Выберите способ, комфортный для вас – разговаривайте с малышом и просите его появиться на свет естественно и без стимуляций, визуализируйте раскрытие матки и мягкий родовой процесс, медитируйте или молитесь. Сработает то, во что вы верите!

Я не рекомендую использовать методы с недоказанной пользой и безопасностью – например, пить какие-то специальные чаи или есть острую пищу.

## Чеклист для 3-го триместра

Распланируйте свое время, завершите все приготовления до последнего месяца и расслабьтесь. Это важно для родов в срок и естественным путем.

Продолжайте мягкую практику йоги, фокусируйтесь на раскрытии таза и асанах, помогающих ребенку занять правильное положение. Чаще стойте в кошке-корове.

Продолжайте спать на боку.

С 36-й недели промасливайте промежность.

На 36-37-й неделе сделайте третье УЗИ. Если малыш в неправильном положении, практикуйте мягкие и безопасные методы, чтобы помочь ему перевернуться. Если вам все же назначили кесарево, обсудите с врачом мягкий вариант операции.

Не паникуйте, если роды не начинаются в ПДР. Не соглашайтесь на стимуляции или кесарево (если нет других показаний) до истечения 42-й недели. Практикуйте только мягкие и безопасные методы, чтобы приблизить роды.

## Глава 2. Роды



У женщины, которая ждет первого ребенка, обычно есть страх рожать – но только до того момента, как она подробно изучит процесс и узнает основной секрет мягких и красивых родов. Помню, как меня постепенно отпускало по мере того, как я знакомилась с информацией на эту тему, слушала разных лекторов, читала и постепенно проникалась основными идеями, которые проходили красной нитью через разные ис-

точники. Именно поэтому подготовка так важна. Чем раньше вас вот так попустит, тем спокойнее и здоровее пройдет ваша беременность!

Сначала мы подробно разберем процесс родов, а потом перейдем к практическим шагам для подготовки.

Главное, что нужно понять: роды – это не что-то ужасное, что нужно просто как-то пережить, чтобы встретиться с ребенком. Роды могут быть прекрасным, глубоким, трансформирующим процессом, если правильно к ним подготовиться.

Чтобы все прошло наилучшим образом, нужно учесть несколько аспектов.

# Физиология

Сначала поговорим о том, что происходит с телом в родах и как этому помочь.

## Предвестники родов

Вопрос, который больше всего волнует женщину в последний месяц беременности – как понять, что роды уже близко? Для этого есть так называемые предвестники родов.

**Внимание!** Перечисленные ниже предвестники проявляются не у всех женщин. Не нужно ожидать, что у вас случатся они все или даже хотя бы один. У части женщин (включая меня) первым предвестником родов становятся непосредственно схватки – а это уже не предвестник, а самые что ни на есть роды!

Однако чтобы вы не пугались следующих симптомов и понимали, что это вариант нормы, перечислю возможные явления, которые могут происходить накануне родов:

**Тренировочные схватки или схватки Брэкстона-Хиггса.** Ощущения похожи на настоящие схватки (на самом раннем этапе родов) – матка на несколько секунд как бы каменеет, могут возникать тянущие ощущения внизу живото-

та, как при месячных. Отличия этих схваток в том, что они а) нерегулярные (нет четкого интервала между ними) или б) регулярные без прогресса (ощущение не усиливается со временем). Такие схватки могут появляться и на очень ранних сроках – на седьмом или восьмом месяце. Это не значит, что роды начнутся раньше. Просто у некоторых женщин матка таким образом как бы тренируется и заранее готовится к процессу. Если у вас этих схваток нет до самого срока родов, это тоже норма.

Сюда же относятся кратковременные болезненные ощущения или тяжесть внизу живота. Но обратите внимание – если болезненность сильная или длительная, сопровождается необычными выделениями – нужно срочно показаться вашему врачу.

**Опущение живота.** Когда ребенок готов появиться на свет, он опускается немного ниже, в область таза женщины, а его головка при правильном положении блокируется там, чтобы он уже не смог перевернуться. Визуально это выглядит так, что живот становится ниже примерно на ладонь. Становится легче дышать. Женщина чувствует более частые позывы к мочеиспусканию. В отличие от тренировочных схваток, живот опускается всегда – только у некоторых женщин это может произойти за несколько недель, у других – за несколько дней, а у третьих – за несколько часов до родов. Поэтому опираться на этот признак, чтобы определить дату родов, не получится.

**Отхождение пробки.** У некоторых женщин за 1-5 дней до родов может отойти из влагалища так называемая пробка – сгусток коричневатой слизи, который закрывает шейку матки. Чем темнее / краснее пробка, тем роды ближе. У других женщин это может случиться прямо во время родов, поэтому они даже не заметят. Если пробка отошла, а роды еще не начались – ехать в роддом сразу не нужно, однако нужно подготовиться и сообщить вашей акушерке или врачу.

**Отхождение вод.** То, с чего обычно начинаются роды в кино, в жизни происходит не у всех. У некоторых женщин действительно роды начинаются с разрыва плодного пузыря, что проявляется выливанием некоторого количества околоплодных вод из влагалища. Кто-то может даже услышать небольшой хлопок.

*Внимание: если у вас отошли воды, это значит, что роды уже начинаются!*

И хотя околоплодные воды имеют свойство восстанавливаться постепенно, то есть матка не высыхает в одно мгновение и малышу есть, чем дышать, все же считается, что после отхождения вод необходимо родить в течение суток во избежание осложнений. Поэтому если это случилось, нужно предупредить всех участников родов и собраться в роддом.

Обычно отхождение вод сопровождается и началом схваток. Если прошло несколько часов, а схватки не начинаются,

необходимо приехать в роддом, провести УЗИ и обсудить с врачом варианты стимуляции родов. Обычно это укол окситоцина, который вызывает схватки.

Важно, чтобы воды были чистые. Если в них присутствует зелень, они мутные и дурно пахнут – нужно срочно ехать в роддом, так как есть угроза здоровью малыша. Также все это время, пока вы находитесь дома после отхождения вод, нужно очень внимательно соблюдать половую гигиену, подмыться желательно кипяченой водой, также необходимо пить больше воды для восстановления околоплодных вод.

У многих женщин воды отходят непосредственно в процессе родов. Поэтому, опять же, если у вас этого не произошло, а схватки уже начались – это абсолютная норма, это даже лучше для комфорта малыша. Однако если воды отошли первыми – не стоит пугаться, нужно максимально успокоиться и расслабиться для стимуляции выработки окситоцина, а затем готовиться к поездке в роддом.

**Понос, рвота.** У некоторых женщин непосредственно перед родами организм начинает чиститься. Не стоит пугаться – это может просто означать, что роды начнутся скоро, в течение нескольких часов или суток. Также сообщите об этом вашим помощникам в родах, чтобы они были наготове. Однако ехать в роддом без других симптомов не нужно.

Помните – при появлении одного из предвестников родов, так же как и при полном их отсутствии на поздних сроках,

важно не паниковать! Чем более вы расслаблены, тем вероятнее естественное и мягкое начало родов.

## Схватки

Если ваши роды не начались с отхождения вод, с большой вероятностью они начнутся со схваток. Схватки – это сокращения матки, которые помогают постепенно раскрыться ее шейке. Это самый долгий период родов (10-20 и более часов для рожаящих в первый раз, в последующие разы это происходит быстрее).

Как понять, что у вас начались схватки? Большинство женщин сходится на том, что схватки на начальном этапе похожи на приближение месячных – тянущие, немного болезненные ощущения внизу живота. У большинства женщин схватки расходятся постепенно – от очень легких ощущений, с которыми можно спокойно проходить весь день, занимаясь обычными делами, до интенсивных ощущений ближе к родам. Однако есть женщины, которых сразу накрывает интенсивными ощущениями. Бояться этого не стоит, просто в этом случае нужно будет сразу выехать в роддом.

Чем отличаются настоящие схватки от тренировочных? Первое – нарастанием интенсивности и длительности, второе – сокращением интервала между ними. Удобнее всего использовать приложение-схваткосчеталку (она есть и в Pregnancy+). Оно поможет понять, настоящие ли схватки и

когда нужно ехать в роддом. Настоящие схватки обычно характеризуются симметричным рисунком и постепенным нарастанием.

Когда же ехать в роддом? Золотым правилом считается 5-1-1: схватки случаются каждые 5 минут, длятся 1 минуту, и такой рисунок сохраняется не менее часа. Другой способ определить, когда пора ехать – если во время схваток от интенсивности ощущений вы как бы начинаете понемногу отключаться, то есть вам уже сложно говорить во время схватки, сложно даже думать. Многие женщины ощущают, как их все больше и больше тянет к земле – сначала хочется на что-то опереться руками, затем, возможно, встать в коленно-локтевую позу. Если по длительности, интенсивности и интервалу схваток вы не уверены, настоящие они или тренировочные, можно попробовать сходить в душ, поесть, лечь спать – тренировочные схватки от этого обычно прекращаются, а настоящие – нет.

Эти критерии нужны для того, чтобы не приехать в роддом слишком рано или слишком поздно. Большинство женщин боятся опоздать и родить дома или в машине. Но стремительные роды случаются лишь у небольшого процента женщин, в то время как приехать в роддом слишком рано тоже нежелательно. Если раскрытие шейки матки будет еще слишком маленьким, а родовая деятельность из-за стресса переезда ослабнет или приостановится, вам начнут предлагать стимуляцию родов через укол окситоцина. Даже если вы

откажетесь, велика вероятность, что из-за давления акушерок и общей напряженной обстановки повысится ваш гормон стресса кортизол, который мешает родовой деятельности. Гораздо лучше, приятнее и эффективнее прожить большую часть схваток дома в спокойной расслабленной обстановке и приехать в роддом уже с хорошим раскрытием.

Раскрытие шейки матки измеряется в сантиметрах: перед тем, как можно будет тужиться, она должна раскрыться на 10 см. Раскрытие проверяет акушерка, самостоятельно пробовать проверить его не стоит. Помните, что самые сложные и долгие – первые 5 см, процесс может происходить до суток. Именно поэтому лучше оставаться дома и уведомлять о своем состоянии вашу доулу (помощница в родах, о них я расскажу дальше) или акушерку – она подскажет правильный момент, чтобы ехать.

Ориентируйтесь также на собственное ощущение комфорта – если вы слишком сильно боитесь опоздать, и хорошо расслабиться вы сможете только в роддоме, то лучше выехать пораньше, чтобы излишне не переживать. Это может быть хорошим вариантом, если вы знаете, что в роддоме у вас подготовлены условия (например, вы рожаете по контракту в обычной клинике или в современном перинатальном центре), вас никто не будет торопить, и вы сможете проживать схватки столько, сколько будет нужно. Если же вы в этом не уверены и лучше ощущаете себя дома, то оставайтесь там до последнего, то есть до тех пор, пока сомнений в

том, что роды уже совсем близко, не останется.

Немного капелек крови может выделяться во время схваток, это нормальный показатель раскрытия. Если же выделения значительные, либо странного цвета и запаха, необходимо срочно показаться врачу.

## **Как справляться с болью**

Теперь о том, что волнует всех женщин – насколько это больно и как справляться с ощущениями. Вообще, если послушать рожавших женщин, часть из них скажет, что прожить схватки больнее, чем тужиться, а другая часть – что тужиться больнее. Также у разных женщин разный болевой порог и, естественно, ощущение боли, как и любые ощущения, всегда очень субъективно. Но одно я знаю наверняка – ваша подготовка, ваш настрой и ваше отношение к боли помогут вам прожить роды настолько легко, насколько это возможно, и обойтись без эпидуральной анестезии, которая весьма опасна как для малыша, так и для вас. И не стоит здесь полагаться на ожидания вроде "все рожали, и я рожу", "раньше вообще рожали в поле" и прочее. Раньше женщины были гораздо более активны и развиты физически, что, конечно, помогало в родах, но при этом было и немало летальных исходов. Именно правильная подготовка и правильный настрой – то, что помогает современным женщинам рожать естественно и без лишних медикаментов.

*Главное что нужно знать о родах (как и о жизни в целом): боль неизбежна, страдания – по выбору.*

Боль будет, ее не может не быть, это нормальное ощущение, сопровождающее постепенное раскрытие шейки матки. Однако есть разница между болью в родах и другими видами физической боли – боль в родах физиологична, нормальна, естественна. При правильном отношении она воспринимается не как враг, а как помощник и признак того, что скоро вы встретитесь с вашим малышом.

Первое, что здесь может помочь – в принципе убрать слово "боль", так как для мозга оно звучит крайне негативно. Если же говорить об "ощущениях" с нарастающей "силой" или о "волнах", то восприятие сразу меняется. Вы можете не только заменить термины в своих мыслях, но и договориться об этом с теми, кто будет сопровождать ваши роды. "Проживать ощущения" или "волны" гораздо приятнее, чем "терпеть боль", не правда ли?

Мне нравится слово "проживать". Тем, кто знаком с медитацией, также подойдет слово "наблюдать". У самых смелых возможно даже получится их "полюбить", ведь с каждой волной ваш малыш все ближе к вам.

К тому же, природа задумала все очень мудро – нарастание интенсивности происходит постепенно, поэтому тело адаптируется к этим ощущениям.

Схватки действительно похоже на волны. Каждая из них постепенно накатывает, достигает своего пика и отступает. И вот вам еще одно важное правило – волна должна прийти в расслабленное тело. Все способы ослабить боль, которые я приведу ниже, направлены только на это – расслабление.

*Запомните: чем больше вы напряжены, тем вам больнее, а чем вы расслабленнее, тем ощущения мягче.*

Ниже я перечислила все способы, которые помогут вам легче прожить схватки.

## **Дыхание**

Самое важное – дышите. Когда мы испытываем неприятные ощущения, велик соблазн сжаться и задержать дыхание, но это только усилит их.

Дыхание на схватках очень простое – вдох и долгий медленный выдох ртом. Выдох должен быть в 2-4 раза длиннее вдоха.

Выдыхать нужно через рот. Считается, что рот – проекция промежности: если губы расслаблены, то внизу тоже все расслабляется. Вообще, постарайтесь следить за лицом – чем оно расслабленнее, тем более расслабленным будет все тело. Попробуйте также закрывать глаза – это помогает дополнительно отключить мозг и погрузиться в ощущения тела.

Очень помогает выдыхать со звуком – это не обязательно

должен быть какой-то конкретный звук (вроде а / о / у), а любой бесформенный звук, который хочет издать ваше тело на выдохе, вроде стоны. Не стесняйтесь и не переживайте, что у вас подумают – это ваш день, и вам можно делать все, что угодно.

На последних этапах, при хорошем раскрытии дыхание может стать короче, интенсивнее – это нормально, и сопротивляться этому не нужно. Попробуйте поиграть с дыханием и длиной выдоха, нащупать тот вариант, который дает вам наибольшее облегчение.

## **Движение**

Роды – это прекрасный момент проявления вашей дикой, звериной натуры. Во время родов важно отбросить все социальные условности и выпустить эту природу на волю. Двигайтесь так, как хочет ваше тело.

Большинству женщин по мере усиления ощущений хочется наклониться, опираясь на что-то руками – это действительно помогает расслабить живот и поясницу. Очень здорово вращать тазом. В какой-то момент вам может захотеться встать на четвереньки или на корточки.

В вашей родовой комнате обязательно должен быть фитбол – на нем можно пружинить, покачиваться, вращать тазом или опираться на него руками, стоя на коленях. Потренируйтесь заранее эти позы, чтобы вспомнить их в момент схваток, но самое главное – разрешите себе полную свободу движе-

ний. Если вы будете слушать ваше тело, оно подскажет вам, какая поза ему нужна.

Лежите, ходите, висите на муже, приседайте, танцуйте – следуйте за импульсами вашего тела. Самое главное – не зажиматься, не вставать на носочки, не пытаться принять приличную позу и не сдерживаться в своих проявлениях.

Я знаю одну женщину, которой на схватках, наоборот, помогло быть практически неподвижной. Она сидела на полу по-турецки, опираясь перед собой руками, и дыханием проживала каждую схватку. Так ей удалось сэкономить энергию, и к потугам она подошла не такой уставшей, как это обычно бывает, благодаря чему у нее получилось тужиться медленно и мягко, избежать разрывов. Я брала себе такую стратегию на вооружение, когда готовилась к родам, но у меня этот номер не прошел – мне хотелось двигаться на схватках, постоянно менять положение тела, а мои потуги были похожи на изгнание дьявола =) Но вы попробуйте, если вам это откликнется. Попробуйте, но не берите за аксиому – тело в родах покажет, что ему нужно, не нужно цепляться за теорию.

## **Массаж**

О сопровождающих в родах мы поговорим позже, но кто-то из них обязательно должен уметь делать специальный массаж крестца. Там ничего сложного, просто заранее лучше потренироваться – необходимо сильно давить на область крестца (в направлении вниз) основаниями ладоней. Другая тех-

ника – одновременно с двух сторон сильно сжимать тазовые косточки.

Честно скажу: на последних сантиметрах раскрытия, во время самых сильных ощущений, без такого массажа на каждой (!) схватке я бы точно сдалась и попросила анестезию.

Хорошо также, если между схватками вам будут делать легкий массаж тела, разминать плечи, гладить животик.

## **Вода**

Многим женщинам нравится проживать схватки в теплой ванне (речь не о родах в воду, а только о периоде схваток) или просто поливая горячей водой на поясницу или живот. Как вариант, можно использовать грелку с теплой водой на поясницу.

## **Визуализация**

Визуализация внутренних процессов помогает изменить отношение к ощущениям. Одно дело – просто терпеть боль, и совсем другое – ощущать, как на каждой схватке ваша матка плавно раскрывается, а ребенок легко двигается к вам навстречу. Наш мозг устроен так, что для него нет разницы между визуализируемым и реальным опытом, поэтому такие образы действительно способны облегчить состояние.

Один из популярных образов – представлять, как из вашего чрева раскрывается цветок. Другой интересный образ, который понравился мне больше из-за его физиологичности

– представлять матку как мешок, расположенный отверстием вниз, завязки которого с каждой схваткой развязываются, и отверстие постепенно расширяется, готовясь выпустить ребенка. Однако вы можете найти и другой образ, который вам больше всего нравится.

Во время выдохов можно направлять все свое внимание вниз, как бы выдыхая из матки / влагалища, и помогая силой выдоха открываться вашему чреву.

Хорошо работает выдыхание боли – когда с каждым выдохом вы словно выдуваете все неприятные ощущения, отпуская их.

## **Когда ощущения слишком сильные**

Что делать, если вы все делаете правильно, но ощущения все равно такие сильные, что вы уже готовы выпросить обезболивание? Уверяю вас, это случается со всеми женщинами, какими бы сильными они ни были и как бы хорошо ни готовились. Но у тех, кто готовится, такие моменты случаются реже, и они к ним готовы.

Как можно себе помочь?

Помните, что боль – это напряжение. Как еще вы могли бы расслабиться сейчас? Может, поменять позу, добавить музыку или попросить дополнительной помощи от ваших сопровождающих? Может, вам хочется чашку горячего какао или просто громко постонать? Пробуйте, экспериментируйте и

не застревайте в одном положении – роды требуют гибкости и движения в потоке.

Попробуйте выйти на связь с ребенком, спросить у него, как ему сейчас можно помочь, как можно облегчить его путь, что вы можете сделать, чтобы ускорить вашу встречу.

В родах всегда есть такой момент, когда кажется, что вы больше не можете, когда ощущения слишком интенсивные, а силы уже на исходе, и хочется сделать уже что угодно – принять обезболивание, попросить кесарево и просто сдать-ся. Фокус в том, что когда такой момент наступает, это значит что развязка уже очень-очень близко и именно сейчас сдаваться ни в коем случае нельзя! Говорят даже, что вот это ощущение "я умираю" – это не ваше, а ребенка. Он действительно "умирает" для своей прежней жизни в матке и рождается для новой жизни. Обычно это происходит на самых последних сантиметрах раскрытия, когда нужно только чуть-чуть подождать и пройти через самый сложный момент. Это как самый темный период ночи перед рассветом. Помните об этом и попробуйте не сдаваться.

## Потуги

В какой-то момент к схваткам может добавиться новое ощущение – как будто бы вас подтуживает. Потуга – это стихийное явление в теле, вызванное тем, что малыш начинает спускаться по родовому каналу. Раньше это ощущение было

принято сравнивать с позывом к испражнению, то есть когда тужит – это похоже на то, когда очень-очень-очень хочется какать. Раньше акушерки на потугах всегда говорили рожавшей женщине: "какай".

Схожесть здесь, конечно, есть – в том плане, что вы действительно чувствуете позыв к опорожнению, но не кишечника, а вашей матки, поэтому ощущение все-таки немного другое. Лично меня такое сравнение только запутало во время родов – когда я пыталась именно "какать", я чувствовала, что делаю что-то не так, а когда сознательно направляла внимание на раскрытие влагалища и выталкивание ребенка именно оттуда, получалось гораздо лучше. Поэтому не принимайте это сравнение буквально.

В любом случае, потуга – это очень сильный позыв вашего тела вытолкнуть ребенка. И так как мы с вами знаем, что тело мудрое и все делает в свое время, то есть одно золотое правило – тужиться, когда тужит. То есть когда приходит потуга (сильная схватка с ощущением распираания), вы помогаете ей и тоже активно тужитесь, выпуская ребенка на задержке дыхания. На одной схватке желательно сделать от одной до трех таких задержек. Тужиться нужно действительно изо всех сил, так как без усилий с вашей стороны сам ребенок может выбираться очень долго.

Однако здесь есть важный момент – нельзя тужиться, пока раскрытие неполное. Поэтому как только вы ощущаете, что вас начинает подтуживать, сообщите об этом акушерке,

чтобы она проверила раскрытие. Если оно еще не полное, то во время потуги нужно будет не тужиться, а дышать дыханием собачка – частые-частые вдохи и выдохи через открытый рот с высунутым язычком. Таким образом можно продышать потуги, пока не будет полного раскрытия, иначе есть большой риск не только разрывов, но и более серьезных травм ребенка и вашего тела.

Несмотря на то, что потуга – это очень яркое ощущение, когда ваш таз распирает изнутри, а тело словно выкручивает неведомая сила, все же большинство женщин говорят, что потуги менее болезненны, чем схватки – скорее всего потому, что схватки кажутся бесконечными, и на них сложно повлиять, а вот если приходят потуги, это значит, что вам нужно только приложить усилия и совсем скоро ваш малыш родится. Это дает большой прилив энергии, и боль уже не так заметна.

Длиться потуги могут, в среднем, от 15 минут до 2-3 часов. Здесь очень важно слушать команды акушерки / врача, который на потугах уже займет место между ваших ног и будет принимать ребенка. Этот человек видит, что происходит, как близко находится ребенок, и подскажет вам, когда дышать, а когда приложить чуть больше усилий.

Во время потуг желательно принять позу, которая позволит максимально раскрыть ноги. Очень рекомендуются вертикальные позы – например, повиснуть на чем-нибудь или на ком-нибудь, коленно-локтевая поза или корточка, также

можно занять положение на специальном родовом стульчике, если он есть. Вертикальные роды уменьшают вероятность разрывов. Однако не все врачи могут принять ребенка из такого положения. К тому же очень часто к этому времени женщина уже настолько обессилена схватками, что классическая поза лежа на спине – это единственное, что ей по силам. Да, это не очень физиологично, так как родовой канал оказывается направленным немного вверх, что усложняет выход ребенка. Но ничего страшного в этой позе тоже нет, и родить из нее вполне можно.

В основном, разрывы происходят при прохождении головой ребенка выхода из влагалища – это так называемое "огненное кольцо". В этот момент вы почувствуете сильное жжение, так как кожа там крайне сильно растягивается и может немного порваться. Когда ваш врач скажет, что показалось головка, или когда вы сами почувствуете это характерное жжение – рекомендуется прекратить активно тужиться и продышать огненное кольцо дыханием "собачка", что также уменьшит вероятность разрывов.

Еще можно попросить вашу акушерку или доулу на последних сантиметрах раскрытия нанести вам на промежность масло с легким массажем для профилактики разрывов.

Иногда во время потуг у женщины лопаются капилляры на лице и глазах от сильного напряжения. Предотвратить это можно: тужьтесь не в лицо и не в глаза, а именно вниз – все ваше внимание должно быть сосредоточено в промежно-

сти, и усилие должно идти на выталкивание ребенка вниз. Это может показаться невозможным, но во время потуг желательно держать лицо расслабленным. Если вы знакомы с йогой, то горловой замок во время потуг поможет сделать так, чтобы напряжение не шло в глаза.

Во время потуг вам очень понадобится один или даже два помощника по бокам от вас, которых вы будете держать за руку. В моем случае это были муж и доула, а акушерки и врач при этом заняли свое место там, откуда появляется ребенок.

Еще один секрет профилактики разрывов – быть готовой к тому, что вас разорвет. Фокус здесь в том, что если вы боитесь, то вы как бы сдерживаетесь и напрягаете мышцы, а это как раз и способствует разрывам. Если же вы позволяете своему телу полностью открыться, не сдерживаясь и не стесняясь ничего (даже описать или обкакаться), то такое открытое расслабленное тело гораздо проще и легче выпустит ребенка. Забудьте о приличиях и стеснениях – изгибайтесь, звучите, царапайтесь, испражняйтесь, но родите!

## **Плацента**

После самого чудесного и долгожданного момента появления ребенка на этот свет есть еще последний, третий период родов. Нужно родить плаценту (иногда ее еще называют "послед") – субстанцию, в которой ребенок прожил девять месяцев. Обычно очередная потуга приходит естествен-

ным образом в течение примерно получаса после рождения ребенка. Договоритесь с врачом, что вы подождете ее перед тем, как намеренно вытуживать плаценту. Большинство врачей торопится извлечь ее сразу же, но вы можете немного подождать, пока организм не захочет сам ее извергнуть.

Если потуга все не приходит, можно использовать следующие способы ее вызвать:

- полить прохладной водой на промежность,
- покашливать,
- вызвать рвотный рефлекс.

После извлечения плаценты врач осмотрит вас и при необходимости зашьет разрывы, если они были. Не переживайте по поводу них – вы даже не заметите, как они заживут в течение пары недель, не оставив и следа.

**Обратите внимание:** если врач увидит, что у вас кровотечение сильнее допустимой нормы, то он предложит вам укол окситоцина, чтобы его остановить. Даже если вы противник медикаментов, как я, не отказывайтесь – ребенку вы уже не навредите, а остановить потерю крови действительно важно. Лично я согласилась на этот укол позднее, чем нужно, и потеряла довольно много крови, что привело к большой слабости первые несколько дней после родов.

**Лайфхак:** смузи с вашей плацентой поможет быстрее восстановить объем крови и запас энергии. Достаточно взять небольшой кусочек размером примерно с ладонь без пальцев, банан или другие фрукты или ягоды в зависимости от сезона, при необходимости добавить лимон или мед. Я специально попросила свою доулу принести фрукты и блендер, и в первые часы после родов я выпила этот волшебный коктейль.

Другая популярная практика – высушить плаценту (например, в духовке), измельчить и закапсулировать. Есть даже специальные службы, которые готовы сделать это профессионально. В будущем это будет настоящий эликсир здоровья для вас и малыша.

# Настрой

Когда я готовилась к родам, я искала для себя красивую ассоциацию – что для меня роды? Танец? Секс? Любовь? Но сейчас, когда они позади, все эти ассоциации как-то не подходят. Сейчас я бы сказала, что роды – это путешествие.

Путешествие героини – такое же, как классическое путешествие героя, на котором основаны сюжеты всех книг и фильмов. Да что там – который лежит в основе нашей жизни. Вызов – страх – неизбежность принятия вызова – обучение и первые шаги под руководством более опытных – отчаянный рывок – трансформация и обретение сокровища – возвращение уже другой. Да, на этом пути обязательно случаются провалы и упадок сил, но как же это все-таки мощно и интересно: обнаружить в себе и своем теле нечто удивительное – способность подарить жизнь.

Это также и путешествие двух душ навстречу друг другу. Когда вам особенно сложно и больно, стоит вспомнить, как непросто сейчас малышу, вокруг которого рушится его привычный и уютный мир, и неведомая сила выталкивает его куда-то в неизвестность. Ему нужно приложить все силы своего маленького тельца и духа, чтобы пройти сложный и долгий путь по узкому родовому каналу. Думайте не только себе, но и о нем, и это придаст вам сил.

Я также искала определение – какими будут мои роды.

Звучные, красивые, свободные, текучие, сладостные, уверенные, расслабленные, доверчивые, дикие, естественные, погруженные, глубинные, чувственные... Попробуйте и вы найти те ассоциации, которые помогут вам испытывать не страх, а скорее предвкушение, волнительное ожидание события, с которым мало что может сравниться и после которого вы уже не будете прежней.

*Моя доула всегда говорит: “мы рождем так, как мы живем”. Для меня это – легко, с огоньком и с полным доверием происходящему. А для вас?*

Если суммировать все рекомендации по подготовке к родам с точки зрения сознания, в том числе и знаменитые "гипнороды", и другие методики, то вся суть их сводится к одному – расслабление. Ваше тело знает, как родить ребенка. Если вы доверитесь ему, сдадитесь этому потоку, отключите мысли и сомнения, которые вызывают напряжение – все получится максимально легко и естественно. Пройти курс гипнородов или приобрести соответствующие аудиозаписи есть смысл только в том случае, если у вас нет навыков самостоятельного расслабления – ментального и телесного. В этом случае вам могут помочь управляемые медитации, которые предлагаются в курсе гипнородов, то есть во время самого процесса вы будете в наушниках, откуда спокойный голос будет помогать вам расслабиться и направить мысли в правиль-

ное русло. Кого-то, например меня, такие записи обычно наоборот сбивают, я предпочитаю вести процесс внутри себя сама. Выберите тот или иной путь, опираясь на свой опыт и предпочтения.

Обязательно найдите в сети видео гипнородов – это поможет вам закрепить в сознании визуальный образ расслабленной женщины, которая свободно двигается в потоке своих ощущений.

*Помните, что страх, стресс, напряжение – это то, что тормозит родовую деятельность и усиливает боль. А помогает родовой деятельности и дает естественное обезболивание окситоцин, гормон любви и расслабления.*

Вспомните все, что помогает вам быть в этом состоянии, и попробуйте использовать это в родах.

## Обстановка

Где лучше рожать – в своей стране или за границей, в больнице, в современном перинатальном центре или дома? Правильный ответ здесь – там, где вы почувствуете себя спокойно и безопасно. Если это дома – пожалуйста, только убедитесь, что с вами будет опытная акушерка, и продумайте запасной вариант на случай чрезвычайной ситуации. Я знаю женщин, которые месяцами готовились к естественным родам, хотели рожать дома, но их тело распорядилось иначе – возникло какое-то непредвиденное осложнение, и в процессе родов нужно было срочно ехать в больницу на кесарево. Как бы вы ни готовились, как бы ни настраивались – такая вероятность есть всегда. Роды – это стихия, они не будут точно такими, какими вы их себе представляете, поэтому заранее продумайте все возможные варианты.

Сейчас есть прекрасные родильные дома и перинатальные центры, которые не имеют ничего общего с советскими роддомами. Там создают максимально комфортную для женщины обстановку, мало чем напоминающую больничную. Там уважают желания женщины и заранее обсуждают ее план родов. При этом на случай чрезвычайной ситуации там есть операционные и врачи. Даже в обычных роддомах есть возможность заключить контракт на роды, договориться с определенным врачом и акушеркой, пригласить в роды мужа, со-

здать в родильной палате нужную атмосферу.

Какое бы место вы ни выбрали, обязательно посетите его заранее, почувствуйте атмосферу, поговорите с людьми. Родильная палата не должна стать для вас неприятным сюрпризом.

Прислушивайтесь к себе. Часто бывает так, что изначально выбранное место на последних сроках беременности вдруг перестает нравиться – нет ничего ужасного в том, чтобы поменять план.

Я рожала на Бали (просто потому, что мой муж – индонезиец, и мы там живем). Конечно же, я планировала сделать это в самом популярном центре естественных родов Буми Сехат. Это такой специальный пансионат на природе, где журчат фонтанчики, беременные занимаются перинатальной йогой, а персонал не приемлет никаких искусственных стимуляций родов. Однако за несколько месяцев до родов я вдруг начала слышать много негативных отзывов от женщин, которые там родили. Оказалось, что эта погоня за естественностью иногда выходит боком, и акушерки этого центра просто не в состоянии справиться с некоторыми осложнениями. Мне не хотелось, как одной моей подруге, в самый разгар родов ехать 40 минут до ближайшей больницы, поэтому я сразу выбрала рожать в больнице, благо на Бали они достаточно симпатичные и уютные. Но вот в родильную палату меня заранее не пустили осмотреться, и она оказалась до-

вольно тесной. Поэтому я бы посоветовала обязательно добиться того, чтобы осмотреть место будущих родов и понять, будет ли вам там комфортно. Но самое главное, что решение рожать в больнице, с быстрым доступом к медицинской помощи, если она вдруг понадобится, дало мне ощущение безопасности, которое очень важно для спокойствия и хорошей родовой деятельности, как я уже говорила выше. Чтобы доверять процессу родов и своему телу, хорошо бы сначала доверять месту и людям, которые будут с вами рядом.

Что касается классических правил обстановки для родов, то обычно ссылаются на Мишеля Одена и его "3 Т" – тепло, темно, тихо. Действительно, эти три фактора положительно влияют на выработку окситоцина и расслабление женщины. Помните о них, но ориентируйтесь на собственные ощущения и не стесняйтесь просить что-то изменить, пусть даже много раз – задернуть или отдернуть шторы, включить или выключить музыку, включить или выключить кондиционер. Обстановка тоже может быть естественным обезболивающим, и это нужно использовать.

Например, меня музыка всегда очень вдохновляет и успокаивает, поэтому я собрала собственный плейлист в роды, который состоял всего из двух исполнителей – Перукуа (ее низкий шаманский голос всегда возвращает меня в тело и в мою женскую сущность, помогает пройти через интенсивные ощущения) и Дева Премал (индийские мантры, которые

приносят умиротворение, ощущение гармонии происходящего).

Ароматерапия – очень популярная тема среди современных доул, и некоторым женщинам это помогает. Например, можно использовать стимулирующие ароматы (цитрусовые, корица, иланг-иланг), когда раскрытие идет слишком медленно или женщина обессилена. Расслабляющие ароматы (мята, лаванда) могут помочь, когда ощущения слишком интенсивны. Можно использовать аромалампу или просто капать масло на салфетку и подносить ее к носу – тогда масло можно будет быстро менять по необходимости.

Из того, что мне очень пригодилось в родах – веер (во время родов женщине обычно очень жарко), которым обдували меня по очереди муж и доула. И, конечно, фитбол для проживания схваток.

## **Помощники**

Чтобы не путаться в терминах, расскажу, кто обычно может присутствовать на родах и какие у этих людей функции.

### **Врач**

Специалист, который непосредственно принимает ребенка в руки, то есть участвует, в основном, на последней стадии родов – потугах. Он должен быть достаточно опытным, чтобы давать вам четкие инструкции, которые помогут избежать разрывов, а при их наличии – аккуратно зашить их. Также врач принимает любые важные решения – об эпидуральной анестезии, стимуляции родов, кесаревом сечении.

Хорошо, если вы будете знать вашего врача заранее, обсудите с ним план родов и будете разделять одинаковые взгляды на ключевые вопросы. Важно, чтобы вы доверяли вашему врачу и смогли послушать его при возникновении сложной ситуации. Убедитесь, например, что ваш врач готов до последнего биться за естественные роды и прибегать к операции только при крайней необходимости.

### **Акушер(ка)**

Специалист по родам с медицинским образованием. В

некоторых случаях акушер может принять роды без участия врача. Но чаще всего он(а) ведет пациентку на начальных стадиях родов – проверяет раскрытие шейки матки, снимает показания КТГ (сердцебиение малыша) и помогает женщине принять нужное положение тела.

## Доула

Относительно новая профессия, которая в последнее время стала очень популярной, и не зря. Это женщина без медицинского образования, которая сопровождает роженицу в беременность, роды и послеродовой период. Задача доулы – физическая и психологическая поддержка женщины.

Доула всегда сама является мамой, а также прошла соответствующую подготовку по сопровождению в родах. Она знает физиологию родов и готова подсказать женщине, какую позу занять или как правильно дышать. Она поддерживает женщину эмоционально, мотивирует ее в моменты слабости, успокаивает, когда сложно и страшно. Она помогает женщине не думать ни о каких бытовых вопросах и полностью сконцентрироваться на процессе – в нужный момент она вытрет пот со лба, поднесет стакан воды, включит или выключит музыку. Она отвечает за коммуникацию с другими участниками процесса – например, поможет заполнить бумаги по приезде в роддом, ответит на вопросы акушерки и врача, в нужный момент напомнит о пожеланиях женщи-

ны относительно процесса родов. И, пожалуй, самое главное – она владеет техниками обезболивания, включая массаж, ароматерапию и так далее.

Я сначала сомневалась, нужна ли мне доула в родах или это просто новый тренд, на практике бесполезный. Как же я была благодарна себе за то, что все-таки решилась. Без моей чудесной доулы, которая делала мне фантастический массаж на КАЖДОЙ схватке (а роды длились почти сутки), я бы точно сдалась и попросила анестезию. Помимо этого, она мгновенно выполняла все мои пожелания, иногда даже угадывая их, вдохновляла меня не сдаваться и даже пела специальную мантру в минуты появления малыша на свет, что сделало эти минуты особенно незабываемыми.

К тому же, каким бы чутким и заботливым ни был ваш муж или партнер, пожалуй, только рожавшая женщина по-настоящему поймет рожающую женщину. И не только рожавшая, но и наблюдавшая не одни роды, а значит понимающая, как действовать в той или иной нестандартной ситуации.

Доулу нужно выбирать сердцем – если вы чувствуете, что человек вам не подходит, пусть даже у нее огромный опыт, в родах она вас будет только раздражать. Познакомьтесь заранее с несколькими доулами, встретьтесь за чаем, скорее всего доула предложит вам специальный массаж для беременных и другие предродовые процедуры. Почувствуйте, как вам ее прикосновения, может ли она варьировать силу на-

жания – в родах это будет действительно важно. Задайте ей все волнующие вас вопросы и посмотрите, какой отклик у вас вызывают ее ответы. Если вы нашли ту, с которой вам комфортно и безопасно, с которой вы на одной волне, с которой вы можете и серьезно поговорить, и посмеяться – вы уже сделали полдела для подготовки к родам, поверьте мне.

**Лайфхак:** заранее попросите доулу пофотографировать вас и вашу семью (и снять несколько коротких видео) во время схваток и в первые минуты после появления малыша – эти кадры бесценны!

## Муж / партнер

Вы, конечно, имеете право выбирать, хотите ли вы, чтобы ваш муж или партнер присутствовал на родах – ваш комфорт превыше всего. Но скажу по своему опыту, что я бы ни за что не хотела, чтобы мой муж пропустил это чудесное событие появления нашего ребенка на свет. После того, как мы прошли все это вместе от начала до конца, от первых схваток и до самого рождения малышки, что-то между нами навсегда изменилось, наша любовь стала глубже и сильнее. Держать его за руку в момент сильной боли, стонать, повисая на его плечах, увидеть его глаза, впервые смотрящие на нашу дочь, и получить самый нежный на свете поцелуй в награду за все, что пришлось пережить – бесценно.

Некоторые женщины боятся, что если муж пройдет с ними роды, они уже никогда не смогут быть сексуальными для него. Я не очень этого боялась, но на всякий случай попросила его просто быть не между моих ног, когда ребенок будет появляться, а рядом со мной, держа меня за руку. Так мы и рожали все вместе – справа муж, слева доула, а между ног – акушерка и врач. И сразу скажу – с сексуальным желанием в дальнейшем все было в полном порядке =)

Чтобы все прошло хорошо, стоит вашего партнера заранее проинструктировать – какую помощь вы от него ждете и чего делать ни в коем случае нельзя. Мужчинам не понять, что происходит с нами во время родов. Чтобы не было обид и недопонимания, нужно заранее дать четкие инструкции, главная из которых – делать только то, что женщина просит. Даже если в какой-то момент она попросит выйти из комнаты, если так ей будет комфортнее. Хорошо, если партнер также будет знать физиологию родов, основные этапы, и будет предупрежден о том, что вы можете двигаться необычным образом, издавать звуки – чтобы это его не напугало. Расскажите ему вкратце все, что сами знаете о родах, и попросите быть с вами таким способом, каким вам это будет нужно в процессе.

### **Чем партнер может помочь**

Эмоциональная поддержка – подбадривать и хвалить женщину, говорить, какая она молодец и как хорошо справляет-

ся, как он ее любит и как ей гордится (можно заранее указать мужчине на те слова, которые именно вас больше всего вдохновляют).

Методическая поддержка – напоминать женщине дышать, лучше всего даже дышать вместе с ней.

Физическая поддержка – предоставлять свое тело как опору, делать массаж, обнимать женщину между схватками.

Бытовая поддержка – выполнять любые просьбы женщины, приносить поесть или попить, общаться вместо нее с персоналом роддома, отвечать на телефонные сообщения, если это необходимо.

### **Чего партнер делать НЕ должен**

Паниковать. Как бы мужчине ни было страшно, женщине в этот момент точно будет хуже. Поэтому мужчина должен быть островком спокойствия рядом с ней.

Советовать и спорить. Нет ничего более раздражающего во время родов, чем принимать советы от человека, который в принципе не может себе представить, о чем говорит.

Говорить во время схваток, надеясь, что женщина услышит и ответит – ей вообще не до этого!

Пусть мужчина сам позаботится о своем комфорте – возьмет с собой чистую одежду и перекусы, чтобы быть полным сил и готовым помогать.

И, напоследок, есть один проверенный прием, если что-то

пошло не так и мужчина начинает проявлять беспокойство, стрессовать и, вместо помощи, вызывать стресс у женщины – просто дайте ему задание, например принести еды или что-то из дома. Так он не будет мешать и одновременно будет чувствовать, что делает что-то нужное =)

# Кесарево сечение

Я не буду подробно останавливаться на этой теме, но скажу лишь, что на сегодняшний день доступно так называемое мягкое кесарево сечение, максимально приближенное к естественным родам.

Что это значит:

операцию начинают только тогда, когда у женщины начались схватки, то есть когда ребенок сам решает появиться на свет (если есть такая возможность);

женщина находится в сознании (анестезия – не общая, а эпидуральная) и может увидеть своего ребенка сразу после рождения;

выполняется правило "золотого часа", хотя это может быть не час, а немного меньше времени – ребенка выкладывают на живот женщине, чтобы осуществить первичный контакт кожи к коже, приложить к груди (подробнее об этом – дальше);

врачи выжидают некоторое время, прежде чем перерезать пуповину;

партнер может находиться в операционной рядом с женщиной.

Все это позволяет сделать процесс немного более гармо-

ничным и заложить связь ребенка с родителями. На случай планового или экстренного кесарева сечения обсудите с вашим врачом возможность выполнения этих условий.

# Первые часы после

Очень важно, что происходит после того, как малыш родился. К счастью, уходят в прошлое те времена, когда только что родившегося ребенка шлепали по попке, уносили от матери, клали на холодные весы и вообще всячески травмировали и так пережившего огромный стресс маленького человечка.

В современных роддомах сегодня обычно соблюдают правило "золотого часа" – ребенка сразу после рождения выкладывают на мамин живот как минимум на час или даже больше. Пуповина не перерезается сразу. Врач при этом может завершить необходимые процедуры (принять плаценту, наложить швы), а счастливые родители в это время знакомятся с ребенком.

С физической точки зрения такой контакт кожи к коже очень важен, чтобы малышу передалась микрофлора матери и отца, что очень полезно для сильной иммунной системы. Обратите внимание: и отца тоже, поэтому, пока ребенок лежит на вашем животике, пусть ваш партнер гладит его сверху, держит за ручки и всячески касается.

Пуповина, которая некоторое время после рождения еще продолжает пульсировать, передает малышу некоторое количество крови и полезных веществ из плаценты. Есть даже так называемые "лотосовые роды", когда пуповину остав-

ляют на несколько суток до тех пор, пока она сама не отпадет. Считается, что это наилучший вариант для здоровья ребенка. Однако технически он довольно сложно выполним (несколько суток придется носить корзинку с плацентой вместе с малышом), к тому же некоторые специалисты считают его не гигиеничным, ведь плацента начинает портиться во внешней среде (чтобы этого избежать, нужно правильно ее обрабатывать) и есть вероятность заражения. Тем не менее, даже полчаса или час сыграют огромную роль.

И, наконец, важно, чтобы малыш сам нашел грудь мамы и первый раз к ней приложился. Возможно, придется ему немного помочь с правильным захватом, но, в целом, поисковый и сосательный рефлекс у него уже будут, поэтому просто дайте ему немного времени (до 15-30 мин), прежде чем вмешиваться. Молока у вас пока не будет, но будет молозиво – крайне полезная для ребенка субстанция, которой он питается первые 2-3 дня до прихода молока. Даже если сразу после родов он сможет приложиться всего на 1-2 минуты, даже если высосет всего пару капель, это уже будет очень-очень хорошо.

С психологической точки зрения золотой час позволяет создать так называемый импринтинг (отпечаток) и бондинг (связь) – иначе говоря, заложить сильную позитивную связь между мамой и ребенком с первых минут и на всю жизнь. К тому же, ребенку это позволяет успокоиться и расслабиться после долгого и сложного процесса родов и такой радикаль-

ной смены окружающей среды – он слышит знакомый мамин голос, ее ритм сердца и ощущает себя в безопасности. Важно встретить его с любовью, сказать теплые слова, приветствовать в этом мире.

**Важно:** если вы рожаете дома, обязательно должна присутствовать опытная акушерка, которая знает, как оказать первую помощь ребенку, если он не дышит, так как чаще всего дыхательные пути малыша оказываются забиты слизью.

# Моя история родов

Я сомневалась, стоит ли описывать процесс моих родов, ведь одинаковыми они не бывают, и у вас точно все будет по-другому. Но, вспоминая себя на этапе подготовки, я все-таки решила о них рассказать – я сама читала разные истории простых и сложных родов, пытаюсь представить, как это бывает не в теории, а на практике. Пока один раз не пройдешь через этот процесс, он кажется очень загадочным и любопытным, не так ли? =)

Мои роды были относительно простыми. Думаю, есть тут элемент везения (включая генетику, правильное положение малыша и т.д.), но, как минимум, наполовину, если не больше – это результат правильного настроя и подготовки.

Итак, в день начала родов мой срок был 41 неделя и 3 дня. Накануне я долго разговаривала с малышкой и просила ее не задерживаться, чтобы нам не пришлось применять медикаменты или делать операцию, ведь оставалось всего несколько дней до "дедлайна" естественных родов (42 недели). И это сработало!

Я, как и всю неделю до этого, проснулась рано, около 5-6 утра. Интересно, может такие ранние пробуждения – тоже признак приближающихся родов? =) Я не сразу заметила какие-то новые ощущения внизу живота – то ли спросонья, то ли пока они были совсем слабые. Но спустя где-то полчаса,

валяясь в кровати, я поняла, что там явно что-то происходит – тянущее ощущение, как при месячных, то приходит, то отступает... Черт, да это же схватки!

Я тут же включила схваткосчеталку и начала их замерять. Точно уже не помню, с каких цифр все начиналось, но, кажется, между схватками проходило около 7-9 минут, а длились они секунд 30. Ритм, конечно, был не ровный, но после часа таких замеров мне показалось, что я все же его улавливаю – как будто бы интервалы все же уменьшались, а интенсивность слегка возрастала. К тому же, я позавтракала, и они не прекратились. Значит, наверное, не тренировочные. Что-то внутри мне тоже подсказывало, что это тот самый день. Поэтому я пошла и разбудила мужа, сказав ему, что, кажется, это случится сегодня.

Ощущения явно нарастали, и я сообщила об этом своей доуле. Не хотела вытаскивать ее из дома так рано, когда еще непонятно, как долго схватки будут расходиться, поэтому просто описала ситуацию и попросила быть наготове. Уже спустя пару часов ощущения стали более интенсивными, и я переместилась на фитбол, двигаться и дышать, одновременно смотря сериал =)

В районе обеда (то есть прошло около 8 часов с моего пробуждения) рисунок уже был очень четкий, и дело двигалось к заветным 5-1-1. Я попросила доулу приехать, чтобы мы вместе собрались и поехали в роддом. Она приехала и, посмотрев на меня, сказала, что пока рановато – ощущения явно

были еще не такие сильные, чтобы ехать. Начала делать мне божественный массаж крестца на схватках (пока это была скорее тренировка, так как боли особо еще не было, но было ооочень приятно от ее массажа).

Где-то к 16-17 часам ощущения стали по-настоящему интенсивными. То есть на каждой схватке я уже опиралась на стену, слегка "повисая" животом вниз, и шумно дышала, иногда со звуком. И 5-1-1 как раз подоспел. Тогда мы решили, что пора. Сумка была собрана еще утром по заранее составленному списку, поэтому мы сразу выехали.

По приезде на место акушерка проверила мое раскрытие, и выяснилось, что оно всего 1-2 см... Было немного обидно – 12 часов схваток, и так мало раскрылось =) Оптимально, конечно, приезжать с 4-5 см... Ну, что делать, ехать обратно я точно не хотела, и мы все вместе продолжили проживать мои схватки. Они, кстати, уже были достаточно болезненные, особенно в положении лежа (когда снимали показания КТГ), поэтому я старалась все время либо вращать тазом на фитболе, либо опираться на кровать или стену. Массаж моей доулы действительно помогал. Раскрытие шло медленно... У меня как-то вылетело из головы, что в это время рекомендуют ходить, приседать... Я ограничилась фитболом и короткими прогулками из угла в угол.

Действительно больно стало, когда я подошла к 6 см открытия. Следующие два часа были, пожалуй, самыми сложными за весь процесс. И когда после этого пришла акушер-

ка, снова проверила меня и сказала, что за эти 2 часа с 6 см я никуда не сдвинулась, меня реально накрыло. Это был он – тот самый момент, когда кажется, что больше не можешь. Хорошо, что я была к нему готова и вспомнила, что раз я так паршиво себя чувствую, судя по всему, осталось уже недолго. Силы были уже на исходе, я прилегла на кровать, и тут... меня внезапно стошнило. Чему очень обрадовалась моя доула. На мой вопрос, в чем причина такого веселья, когда мне так плохо, она сказала, что, скорее всего, так организм помог раскрытию. И, действительно, мы проверили – сразу стало 8 см! Невероятно! После этого процесс пошел гораздо быстрее.

Скоро я почувствовала, что меня "подтуживает" – к схваткам добавилось новое ощущение распираия в тазу, действительно, как при позыве в туалет по-большому, но немного в другом месте. Я сказала доуле, а она – акушеркам. Меня снова стали проверять – кажется, было все еще 8-9 см.

И тут, после где-то получаса этих легких подтуживаний, в один прекрасный момент пришла она – потуга. Фееричное ощущение. Как будто изнутри тебя уже хочет выехать поезд на полной скорости, но ворота еще закрыты. Невероятное распираие в тазу, от которого все тело как-то выкрутило, а я вцепилась в мужа и истошно заорала. Я бы не сказала, что это была сильная боль... просто очень мощное и неожиданное ощущение, ни на что не похожее. Значит, мы уже на финишной прямой.

Акушерки позвали врача, а я так и осталась лежать на спине (перед этим проверяли раскрытие), так как сил занять какое-то другое положение уже не осталось. Еще пару потуг (а они начали приходить регулярно) пришлось подышать собачкой и подождать, пока шейка откроется на все 10 см.

И, наконец, ура! Можно тужиться. Почему-то я представляла, что буду делать это молча и сосредоточенно, но по факту я орала, как раненая слониха, не иначе =) Забыла почти обо всех рекомендациях, кроме "тужиться вниз", что, вероятно, спасло меня от красного лица и глаз. Из-за своих криков не слышала, что там говорил мне врач, и просто тужилась тогда, когда чувствовала, что не тужиться невозможно.

Вообще, на потугах, конечно, весело. Ты непосредственно ощущаешь, как твой ребенок двигается к выходу из тебя, как скорость его движения зависит от твоего усилия, да еще и все вокруг активно "болеют" за тебя, как бы стараясь приблизить развязку. Похоже на финал чемпионата мира по футболу =)

Длились они около часа по моим ощущениям. В какой-то момент я ощутила, что отверстие моего влагалища натянулось до предела, и из него хочет выйти что-то очень-очень большое. Голова. Тужиться стало как-то страшно. Но я повторяла внутри себя "пофиг на порваться, главное родить!" И потужилась изо всех сил, после чего голова вышла, а я заработала 2 небольших разрыва (про дыхание собачкой я благополучно забыла). В этот момент я услышала изумленный и восторженный голос мужа: "я вижу головку!"

Дальше уже было дело считанных минут. Пара потуг – и малышка родилась (в 3:40 ночи, то есть от самого начала схваток прошло около 22 часов). Акушерка ловко удалила слизь из ее носика и рта, положила мне ее на живот, и начался наш "золотой час" знакомства друг с другом. Подождать потуг на плаценту мне не дали – врач был другой (мой внезапно уехал в отпуск), с ним мы ничего такого не обговаривали, и мне уже было, честно говоря, не до этого. Он попросил потужиться, я потужилась, и он легким движением руки вытянул из меня плаценту. Не совсем естественно, ну да ладно, главное что внутри ничего не осталось (врачи проверяют ее целостность после извлечения). Дальше он наложил швы и сделал мне тот самый укол окситоцина для остановки кровотечения (об этом я рассказывала выше).

Пока мы с мужем отходили от произошедшего и осторожно гладили малышку, помогая ей захватить мою грудь, наша доула нас фотографировала, делала мне смузи с кусочком плаценты, помогала обтереться и переодеться (лежа), и делала еще кучу разных важных дел, на которые мы сами были неспособны. Без доулы – никуда!

Через пару часов врач перерезал пуповину, малышку забрали слегка обтереть и одеть, плюс сделать укол витамина К (о нем расскажу в главе про прививки). Еще через час нас перевели в послеродовую палату, где мы оставались до обеда следующего дня. Почти все время малышка была со мной, только пару раз ее забрали на купание (я была еще слишком

слаба, чтобы идти с ними). Спала она между мной и стенкой на моей кровати, иногда в своей люльке, предоставленной больницей.

Кстати, не пугайтесь, если в вас не сразу проснутся чувства к новорожденному – от всего, что вы пережили, вы можете быть какое-то время в легком трансе. Я отходила весь первый день, а вот на второй день меня накрыло сумасшедшей любовью. У кого-то это может произойти и чуть позднее.

В завершение хочу сказать – мои роды не были идеальными, не прошли с точностью так, как я себе их представляла, хотя я отлично подготовилась и, в целом, осталась довольна. Но как бы ни повернулся ваш родовой процесс, будь то какие-либо осложнения, медикаментозное вмешательство, операция или другие внеплановые события – это ни в коем случае не ваш личный провал. Это тот способ, каким ваш ребенок решил появиться на свет. И самое важное – что в конце концов он все-таки появился. Любые стрессовые ситуации можно будет потом компенсировать дополнительной заботой и любовью, в которых, скорее всего, будет нуждаться ваш малыш. А вот чувства горечи, разочарования или вины за "неудавшиеся" роды не будут полезными ни вам, ни ему, поэтому так важно их прочувствовать и затем отпустить, поблагодарив за все, что вы пережили вместе для того, чтобы встретиться. Сделать это можно самостоятельно, с терапевтом или на специальном ритуале "закрытия родов", о кото-

ром я расскажу дальше.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.