

ДОПОЛНЕННОЕ И ОБНОВЛЕННОЕ  
ИЗДАНИЕ БЕСТСЕЛЛЕРА

Лиза Мока



# РОДЫ ПРОСТО

БЕРЕМЕННОСТЬ  
ПОДГОТОВКА К РОДАМ  
УХОД ЗА МАЛЫШОМ

#Секреты умных родителей



**2-е издание,**  
дополненное  
и переработанное



#Секреты умных родителей

Лиза Мока

**Роды просто**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Мока Л.**

Роды просто / Л. Мока — «Издательство АСТ»,  
2022 — (#Секреты умных родителей)

ISBN 978-5-17-152157-8

Лиза Мока — доула, блогер, которого читают более 900 тысяч мам и пап, автор проектов для женщин, мама пятерых детей — делится самой полезной информацией о важнейшем событии в жизни женщины — рождении ребенка и подготовке к этому дню! Перед вами обновленная и дополненная версия многолетнего бестселлера «Роды Просто», который помог десяткам тысяч родителей разобраться во всем, что касается беременности и появления малыша на свет. Первые признаки беременности, трудности и радости вашего нового положения, подготовка к родам, рождение младенца и первые месяцы жизни увеличившейся семьи — здесь вы найдете ответы на все свои вопросы. Простой язык, юмор и опора на опыт самых передовых школ подготовки к родам — фирменный стиль Лизы Моки. Эта книга для тех, кто ждет родов и мечтает сделать первый день рождения своего малыша праздником. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-152157-8

© Мока Л., 2022  
© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

Кто это – доула?	6
Женщина	9
Жить с любовью!	9
Как приходят дети	10
Наши страхи и тревоги	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Лиза Мока

## Роды просто

© Мокеева Е., 2022  
© Соколова М., фотографии на обложке, 2020  
© Челышева Т., обложка, 2023  
© Гарипова Г., иллюстрации, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

\* \* \*

За все свои знания о женщинах и о родах я благодарна моим детям. Они пришли в мою жизнь, чтобы научить меня самому сложному – быть мамой.

### Четыре сына – четыре сезона

*Моя мама связала осень.  
Пледом из желтых листьев  
Укрываясь от ветра ночью,  
Тепло, кажется, даже слишком...*

*Моя мама весну встречала,  
Дыханием теплым и криком  
Крушила лед и ломала.  
Распускались на ветках листья.*

*Моя мама зиму хранила,  
Берегла весь мороз до края,  
Чтобы белым и чистым было  
Все, что есть, до начала марта....*

*Моя мама меня носила...  
И не было ей секретом,  
Что я стану четвертым сыном,  
Что я стану для мамы летом.*

## Кто это – доула?

В переводе с греческого доула (др. – греч.) – рабыня.

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

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

У меня есть ответ на этот вопрос.

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

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

Женщина рождает, и не секрет, что роды могут быть болезненными, длительными, утомительными, что они делают ее очень уязвимой, потому что этот процесс – весьма интимный. Все то, что ее учили скрывать, потому что это «неприлично», сейчас надо позволить осматривать специалистам – совершенно посторонним людям. Роды могут стать для женщины большим праздником, рождением в ней материнства, а могут и травмировать ее. Поэтому хорошо, если рядом есть человек, который внимателен не только к состоянию женщины, но и к ее чувствам.

Почему же присутствие обычной «прислуги» может изменить впечатление о родах?

Доула всегда на стороне женщины. Она не только ухаживает за ней, начиная с того, что вовремя подаст воду, поможет переодеться, сесть, встать, сходить на схватках в туалет и помыться, но самое главное – доула дает женщине **ощущение уверенности**, отвечая на ее вопросы, выполняя просьбы, чувствуя ее потребности и объясняя все просто и понятно для нее.

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

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

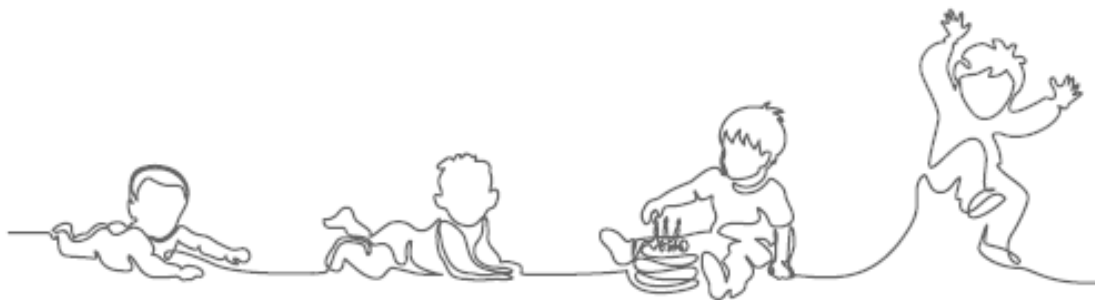
Специалисты оценивают женщину в родах, сообщают, на каком она этапе, делают выводы о том, как идут роды, а доула обнимает, помогает, слышит! Она слышит, что роженица хочет в туалет, и на схватках организывает это максимально удобно. Доула понимает, что у роженицы пересохли губы, и дает воды... Доула в родах – для женщины, а не для правил, протоколов или лечения. Доула обучается, прежде чем начать работать, поэтому прекрасно знает процесс родов и следит за тем, чтобы он проходил безопасно и с соблюдением прав и желаний женщины.

- Роженица не может справиться с болью – доула помогает массажем, дыханием, словом, объятием.

- Роженица переживает, все ли идет хорошо, – доула говорит женщине, что она молодец.

- Роженице трудно говорить и отвечать на вопросы – доула может сделать это за нее.

- Роженице холодно – у доулы одеяло, роженицу слепит лампа – рука доулы на выключателе.



У нас в стране этой профессии пока нет, поэтому наши доулы – это энтузиасты, которые видят себя в этой профессии, а знания получают путем передачи от более опытных акушеров, доул, консультантов, а также из книг, статей, из собственного опыта.

Иногда от меня ожидают знаний на уровне профессора не только акушерства и гинекологии, но ещё и педиатрии, психологии, намекая: «Ну вы же доула!» Я научилась проглатывать подобного рода комментарии или объяснять, кто это – доула. Потому что педиатр, акушер, анестезиолог могут ошибаться... а доула нет! Иной раз я слышу, например, от подруг: «Ты что ей ничего не сказала? Она уже третье УЗИ сделала! Это же вредно!» Однако я спешу заметить, что доула – это тот человек, профессией которого является следование женщине! А именно – её поддержка, помощь ей! Даже просто мой опыт, матери пока пяти детей, уже даёт мне понять, что нет однозначного и четкого в нашей женской природе! Мы – разные. Есть общепринятые нормы российские, заграничные, есть опыт других людей, а есть опыт ваш! И все это вместе даёт нам видение своего собственного пути, складыванием, скажем так, пазла из всего вышеперечисленного и вашей интуиции! И очень хочется, чтобы вы поверили, что мне как доуле важно, чтобы женщина пребывала в любви к себе! И именно потому, что беременность, роды, материнство – это то, что во многом определяет настроение женщины, я и спешу помогать! Помогать, а не судить, навязывать, убеждать.

Как правило, те, кто сопровождает роды, сами уже рожали хотя бы раз и знают, что испытывает женщина, и в эту профессию их приводит желание помочь! Помочь в самый уязвимый и счастливый момент, в самый интересный и при этом совершенно неизвестный период, который, кстати, только начинается родами.

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

Кому-то кажется, что такая профессия не заслуживает внимания, ведь это не медицинский персонал, а просто женщина, оказывающая поддержку. Однако исследования подтверждают информацию о сокращении количества кесаревых сечений и случаев использования эпидуральной анестезии, если на родах присутствует доула.

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

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

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

Доула – это хорошая, добрая мама для мамы.

Вот такая странная, простая, но очень нужная профессия.



## Женщина

### Жить с любовью!

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

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

Рождение ребенка – прежде всего, задача взрослой женщины, которая понимает свою ценность. Именно осознавая факт, что мама – это теперь я; тот самый взрослый, который отвечает за ребенка, – я и есть, начинаешь обращать внимание на то, что действительно важно, чтобы дать ребенку опору, чтобы каждый шаг в материнстве был наполнен любовью к нему.

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

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

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

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

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

**Полюбить тот мир, в который приводишь своего ребенка, – одна из задач при подготовке к материнству.**

Стать взрослой и помнить, что мама отвечает за ребенка и за то, как встретит его мир, мама выбирает, мама решает, мама делает для себя все, что позволит ей выбрать, не оглядываясь на других.

## Как приходят дети

В современном мире женщина имеет право выбирать: рожать или повременить. Даже не говоря о средствах предохранения, а опираясь только на знание своей физиологии, можно сказать, что это возможно планировать, поэтому и возникает вопрос, когда же лучше заводить детей?

Мне кажется, подвох в самом вопросе способен уловить каждый здравомыслящий человек. Да, детей не заводят. Каждый раз, когда заходит речь о детях и возникает спор или сомнение в том, заводить детей или нет, я предлагаю поставить себя на место ребенка.

Подумайте только, что, вероятно, вас просто завели когда-то! Не ждали, чтобы вы появились в мире как отдельная личность, не любили друг друга, а завели, потому что «возраст поджимает». Или вас завели, чтобы не жить в одиночестве, чтобы вы в старости поднесли стакан воды. Вот вы тут сейчас всячески стараетесь: образование, карьера, семья, а вам всего-то надо стакан в старости родителям подать! Приятно? Мне вот от такой мысли не по себе!

Я личность. Может, я занимаюсь не самыми значительными вещами, но как не хочется думать, что я здесь только потому, что моим родителям с кем-то надо будет коротать старость... Поэтому, да и не только, я уверена, что детей завести нельзя.

Детей лучше ждать! Если они не торопятся, можно спросить себя, для чего это время ожидания, но точно не творить их судьбу своим волевым решением: «Кажется, теперь у нас достаточно денег, пора и о ребенке подумать!»

«Что?!»

Помните, что ваши дети все могут сами. И приходят тоже сами.

Да, вы можете предохраняться и думать, что вы позаботились о себе, но не даром ни один вид контрацепции не дает стопроцентной гарантии. И наверняка вы слышали о чудесах зачатия в ситуациях, когда нельзя было и предположить возможность беременности, когда пара думает, что они в полной безопасности... И это не редкость, для каждого человека важна его история, важно время, в которое он появился в мире, чтобы реализовать себя. Нередко дети приходят неожиданно, не вовремя, и иной раз сначала эта новость вызывает страх, а уж потом (скорее всего) радость.

Не надо бояться своих чувств в такие моменты, они естественны, ведь ребенок – это огромная ответственность! Он не всегда будет маленьким, миленьким, хорошеньким, дети быстро растут, и осознавать это хорошо заранее. Конечно, известие о том, что он уже здесь, может вызывать бурю разных эмоций!

Почти все мои дети, можно сказать, застали меня врасплох! И я их обожаю за это!

Правда, нельзя не признаться: практика показывает, что и года не проходит, как уже понимаешь, что этот «гость», оказывается, пришел в семью очень даже вовремя!

Единственное, что важно, – не сомневаться, что новая жизнь появилась не просто так. Если мы говорим о том, как формируется психика, то знаем, что основные поведенческие сценарии ребенок осваивает до семи лет, и мамы эмоции при зачатии и рождении играют в этом не последнюю роль.

Ощущение нужности в мире, к которому многие стремятся во взрослом возрасте, имеет начало уже в зачатии: что почувствовала мама, когда узнала обо мне? Пробовал ли кто-то из вас погрузиться в состояние гипноза в момент, когда о вас узнали? Для многих оказываются ошеломляющими эти эмоции, на которые они опирались всю жизнь, доказывая миру: Я НУЖЕН! Я молодец! А всего-то достаточно разрешить маме чувствовать сомнения, а ребенку не принимать это на свой счет.

Так и ваш ребенок уже сейчас хорошо ощущает то, что чувствуете вы. Разрешайте себе справляться со сложностями, возникшими с новостью о беременности, но не проецируйте это на ребенка. Он не виноват, мама взрослая, она решает и делает выбор.

И мой вам совет – всегда рожайте детей, которые уже пришли!

Можно пытаться что-то проконтролировать и попробовать выбрать время, когда зачать ребенка, но, если ребенок уже есть, пусть даже пока совсем крошечный, – выбора уже нет.

Все дети спустя девять месяцев беременности рождаются не готовыми к жизни отдельно от матери! Они еще ничего не умеют, не понимают, не разговаривают, только чувствуют! Но мы-то уже понимаем, что ребенок здесь, и видим его. Так и крошечный эмбрион – недоразвитый, но все прекрасно чувствует. И тот факт, что мы не можем его потрогать, посмотреть на него, не означает, что его нет...

Так подумайте, можно ли делать выбор, когда ребенок уже здесь? Конечно нет! И если вы на его стороне – все сложится лучшим образом. Это посильная ответственность, которая возвращает нас в реальность и делает жизнь качественнее. Ведь дети нас многому учат. Это великое заблуждение, что *мы* учим или воспитываем своих детей. Чем больше у нас правил и задумок относительно воспитания детей, тем круче дети ломают эти правила. И если относиться к этому с благодарностью, то вы обретете новые качества, которые позволят вам иначе взглянуть на мир вокруг, позволят расширить существующие до прихода ребенка границы ваших собственных убеждений.

Иногда мне жаль, что первые дети получают не таких подготовленных родителей, чем каждый следующий, но именно поэтому я называю их героями-первопроходцами. Зачастую именно с первым ребенком мы ломаем такое количество «дров», что потом бывает очень стыдно.

К слову, они прекрасно улавливают наше чувство вины и присаживаются на шею, постукивая пятками, за наши «грехи», так что принимайте свои ошибки грамотно. Ошиблась, поплакала, приняла, простила – и можно идти дальше. Горький опыт тоже идет на пользу, а чувство вины только разобидит маму и ребенка, превратит ребенка в манипулятора, который умеет получать мамино внимание, только заставляя ее чувствовать вину. Смелее! Быть мамой просто, разрешите себе учиться и этому тоже.

Когда-то вы научились ползать, потом ходить, и вы не сомневались, правильно ли делаете, вы просто пробовали. Так и в материнстве: вы лучшая мама и непременно сделаете уверенные шаги!

Очень хочется поддержать мам детей «с особенностями» (хоть и не мне судить о том, каково быть родителем особенного ребенка). Сейчас существует много разных способов ранней диагностики различных нарушений здоровья у детей, но помните, что даже при самых серьезных диагнозах можно доверять своему ребенку и просто ждать его, и любить, и родить его. Любая диагностика может быть ошибочной, а ребенок никогда не приходит просто так! Наши дети учат нас главному – принимать всех такими, какие они есть, любить вопреки всему и верить нашей природе, которая позволяет себе ошибки, но взамен дарит бесценную мудрость и бесконечную любовь за то, что мы дали кому-то право на жизнь!

У меня есть несколько чудесных историй из разных семей о том, как они узнавали о заболеваниях своих детей до рождения и, если они делали выбор в пользу родов, их ждала чудесная награда. Дети приносят любовь, через страдания или наоборот, но только любовь. Сумеет ли мы ее принять? Дело за малым – вовремя стать взрослым, чтобы принять правильное решение!

### **СОВЕТ**

Любое прерывание беременности по медицинским показаниям способно привести к последствиям, из-за которых в будущем женщина не сможет иметь детей.

Вы просто должны знать, что ребенка, у которого не будет возможности продолжать земную жизнь, тоже можно родить. Родить, чтобы попрощаться, запомнить и не винить себя за выбор. К этому также важно готовиться всей семьей, найти поддержку специалистов. Это сложный опыт, который открывает новые границы близости и понимания в семье, который расширяет границы принятия, дарит любовь.

## Наши страхи и тревоги

Иной раз женщины очень ждут своих детей, любят их, но дети приходят на очень короткое время. Я благодарю женщин, чьи дети ушли так рано, за их силу духа, за их материнство! Такие детки тоже приходят со своими задачами, и мам, которые приняли их такую короткую жизнь, я называю благословенными женщинами. Подумайте только, их выбрали дети, которые навсегда останутся с ними в душе! Смелый и мудрый ребенок, за которого уже не надо переживать, волноваться и думать, кем же он вырастет. Он уже достойно прожил свою коротенькую жизнь, подарил свою любовь родителям и навсегда останется с ними в сердце! Это небесные дети.

Многие скрывают это от других, вроде бы не принято говорить о том, что ребенок был! Но он есть! Женщины, которым довелось привести в мир очень скоро ушедшего из нашей земной жизни ребенка, нередко не считают себя полноценными мамами. Но я уверяю вас, прожить это, принять может только настоящая любящая мама! Не скрывайте своих небесных детей, говорите о них, подарите другим людям уверенность и силы! Глядя на ваше счастливое материнство, они совсем иначе станут относиться к своим проблемам, а также найдут необходимую поддержку. Напитайтесь мудростью от своих небесных детей, согласитесь с их выбором, доверяйте себе.

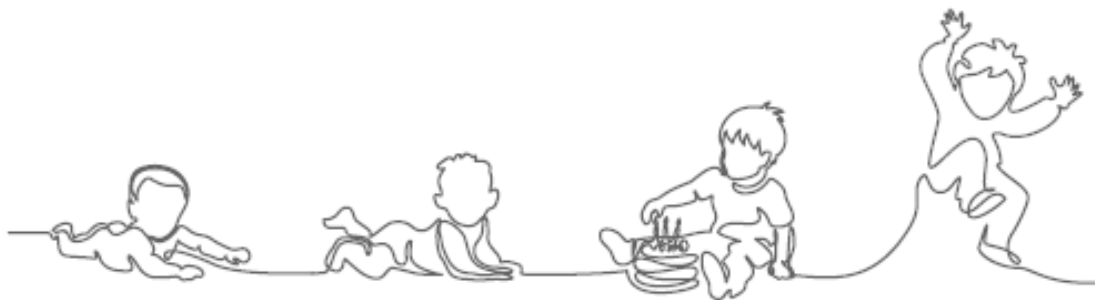
Ждите любого ребенка, все, кто приходит, уже ваши! И никто не заберет у вас право называть себя мамой!

Самый большой страх женщины, которая хочет детей: «А вдруг я не стану мамой?» Часто этот страх не имеет основания, даже когда женщина не может зачать долго, может оказаться, что она просто не знает свою физиологию, но иногда, с точки зрения психологии, этот страх дает женщине смысл и позволяет избежать реальных задач. Например, ей не нравится что-то в мужчине, и она думает, что ребенок исправит ситуацию. Концентрируясь на зачатии, на том, что не получается, она избегает честного разговора с мужем, который мог бы изменить их отношения. Или есть страх потерять мужчину, и женщина хочет закрепить свои позиции, родив ребенка. А может, женщина желает доказать родителям, что она достойна их признания и всеми силами концентрируется на исполнении их мечты о внуках: я докажу, что достойна. А тело слышит ее, оно никогда не врет – я не готова, это не для меня. В борьбе за ребенка, когда вы не замечаете, что вас действительно тревожит, тело находится в страхе и стрессе.

Причин, по которым женщина не может или боится зачать – много, но действительно важно попробовать отнестись с благодарностью к тому, что происходит. Это мы с вами знаем, что прошло уже полгода с момента планирования ребенка, мы с вами знаем, что «уже 40» и пора срочно родить, мы с вами уверены в том, что сейчас самое время... Это мы хотим для чего-то ребенка! Но ребенок – это всегда новая судьба, новый человек, которого важно принять, любить, а не использовать для решения своих проблем.

Поставьте себя на место ребенка, в какую семью вы хотели бы? Где весело, гости и веселые фильмы по вечерам, или туда, где мама высчитывает дни, судорожно измеряя температуру, сменяя один тест на другой, выстраивая четкий график, когда папе нужно ее любить?

Не подумайте, что я могла бы позволить себе осуждать женщин, страстно ожидающих детей. Ни в коем случае! Я прекрасно понимаю, почему так происходит, но, с вашего позволения, я хотела бы, чтобы они повернулись сердцем к ребенку. Я хочу, чтобы все мамы осознали, что зачатие – это не только температура и графики, не только яйцеклетка и сперматозоид, зачатие – это любовь! Счастье, новая жизнь! Спросите себя – зачем мне это время, что я могу сделать для себя, и попробуйте просто ждать ребенка, без срока или обязательств с его стороны. Он еще не рожден, а ему уже создают правила: родись сейчас, родись, потому что...



Очень многие женщины обращаются ко мне с вопросами, как зачать ребёнка, разобраться в причинах отсутствия беременности или как зачать ребёнка определенного пола. У меня один ответ – я приглашаю на свой курс «Спираль плодородия». Давайте попробуем подумать, что может мешать ребёнку стать вашим.

Прежде всего, ребёнок – человек свободный, он зависим от вас, да, но свободен в выборе, как любой разумный взрослый.

Нельзя решить за него, какого быть ему пола, когда ему родиться, ради чего!

Ведь многие из вас хотят ребёнка только потому, что уже «пора»! Кто определил, когда пора, а когда нет, не ясно, но «часики тикают», как думает женщина, и «пора» сменяется на «срочно!». Срочно надо зачать, а то муж бросит, ведь я не молодая, да и в декрет хочется. В итоге, вместо того чтобы наладить отношения и обрести в них уверенность, вместо того чтобы уйти с нелюбимой работы, мы перекладываем ответственность за это на ребёнка. Ну а что, он придёт, и всё решится само собой. Потом мы перекладываем на него вину за отношения в семье, за отсутствие реализации и вообще – «я всю жизнь на тебя положила»! Вот и здравствуйте – оказывается, просто некому было отвечать за наши проблемы. А теперь есть кому – ребёнку!

А ещё надо пахать на работе, чтобы его обеспечивать, на той же нелюбимой, от которой спас декрет. И жить с нелюбимым мужем, потому что ребёнку нужен отец! А позже – повесить на ребёнка свою старость, а зачем иначе я его родила? Пусть хоть стакан в старости подаст. А любить некогда, вот появятся внуки, их и будем любить, родители все равно ничего не понимают, и им работать надо.

А я всё говорю, говорю, что дети – это любовь! А не нужный пол, декрет или семья... но мало кто слышит.

Я вам больше скажу: родись – это уже следующий этап. Поскольку я работаю с женщинами, которые столкнулись с проблемами зачатия, часто я понимаю, что о рождении они не думают, дальше мечты о двух полосках мыслей и не было. А ведь ребенок – это новая жизнь, навсегда.

Конечно, иногда нам, женщинам, нужна помощь, и помощь должна исходить от специалиста! Только с самого начала я предлагаю отказаться от понятий нормы и в целом от понятия болезнь. Все мы особенные, и у каждого есть индивидуальность. И если у нас какие-то показатели отличаются от общепринятых норм, вероятнее всего, прежде чем их корректировать, нужно подумать: почему у меня так? Может, организм так сбалансировал свою работу, чтобы помочь себе, может, я в чем-то не уделяю внимания своему телу?

Совсем другое дело, когда вам что-то действительно мешает зачать, тогда можно попробовать разобраться с помощью знаний – своих и доктора. Помните: очень хорошо, если доктор

всегда работает в согласии с вами. Ваша задача – предоставлять максимально полную информацию о себе, чтобы было проще определить диагноз или, наоборот, снять подозрения, ведь доктор обязательно найдет ответ, просто четко ставьте вопросы и участвуйте в диалоге, интересуйтесь назначениями, последствиями, вариантами.

Всегда ищите возможность сохранить свое здоровье, избегая процедур и медикаментов, которые могут привести к необратимым последствиям или осложнениям, но не пренебрегайте тем, что подарила нам современная наука, если в этом есть необходимость. Не исключайте влияние нашей психики на состояние здоровья. Примите свою реальность, когда что-то не получается – можно попробовать идти в другую сторону, возможно, путь к ребенку ближе, если он не тернист, не мифичен, а реален.

Знаете, как часто бывает: загадываешь каждый год под бой курантов одно желание и живешь в ожидании, и этим ожиданием наполнена жизнь. А что, если посмотреть дальше, будто оно исполнено, чего я хочу еще, как я себя чувствую, когда оно исполнено? Позволяйте себе больше вариантов, чем уже есть, спрашивайте себя: для чего мне время на ожидание и как оно помогает мне?

Помните о том, что ваш организм может больше, чем вы о нем знаете. Очень часто в поисках поддержки мне задают вопросы о репродуктивном здоровье женщины, переживающие, что у них что-то не так, как у других. Ведь часто беременность не наступает так быстро, как этого хотелось бы.



### **В поисках очередного диагноза можно столкнуться с тем, что вам скажут: «У вас эрозия!»**

Эрозия шейки матки – несуществующий диагноз. Точнее, это небольшое повреждение, которое может возникнуть в результате осмотра, полового акта или частого использования тампонов и заживает обычно само и очень быстро.

Что же чаще называют эрозией? Эктопию – это когда цилиндрический эпителий, в норме выстилающий внутренний канал шейки матки, «выглядывает» наружу, оказываясь на её влагалищной поверхности, где должен быть многослойный плоский эпителий. Сквозь этот однослойный эпителий видны сосуды, он красный, его легко повредить, поэтому могут быть выделения после осмотра, полового акта. Это состояние нормально для девочек в период полового созревания, молодых нерожавших девушек, оно усиливаться может и даже приобретать разные формы в зависимости от изменений гормонального фона, например при приёме КОК (гормональные контрацептивы), во время беременности, после родов... Ещё за эрозию могут принимать воспалительные процессы.

Итак. Если вам говорят: «У вас эрозия (большая, небольшая, ужасная, предрак и иже с ними), срочно прижигать! Или все будет плохо!» – без паники!

Потому что лечение требуется в редких случаях и недопустимо у нерожавших женщин.

Если вам назначают анализы – уже лучше, хотя и тут не все однозначно.

Что не должны назначать просто после осмотра – биопсию! Это запрещено делать просто так (особенно у нерожавших), только при подозрении на предрак.

Как понять, есть ли подозрения:

♥ сначала исключают все виды половой инфекции;

♥ потом берут цитологический мазок для выявления атипичных клеток;

♥ если он вызывает у врача тревогу, проводят кольпоскопию (изучение шейки матки при помощи специального прибора кольпоскопа).

И если результаты этих исследований подтвердили наличие «дисплазии» (этого названия уже тоже нет), то только тогда могут назначить биопсию! **Но ни в коем случае нельзя соглашаться на неё без веских оснований, подобные вмешательства могут стать даже причиной бесплодия**, поскольку слизь, которая защищает матку от инфекций и помогает движению сперматозоидов, вырабатывается железами шейки матки, её важно беречь, как и всё остальное.

В любом случае всегда будьте бдительны и не впадайте в безрассудную панику от слов только одного доктора. Спросите его, что можно сделать с наименьшими потерями.

Но для меня всегда остается одно решение – я **просто жду ребенка!** Мой организм знает об этом и все сделает за меня.

Так пришел ко мне мой четвертый сын, он выбрал время, дал мне отдохнуть и подготовиться (моя овуляция бегала от меня больше полугода)! Но я дождалась, когда организм решит, что он готов, когда ребенок решится, и, анализируя это впоследствии, я поняла, что все сложилось самым удачным образом!

Ожидая ребенка, женщины стараются найти причину, почему он не приходит. Чаще всего причину находят в диагнозах, не задумываясь о том, что диагноз – лишь следствие эмоциональных переживаний или, например, невнимания к своему телу. Некоторые диагнозы и вовсе не существуют, а лечение таких «болезней» может еще больше отсрочить зачатие!



## **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.