

**Ваш собственный  
план беременности,  
родов и первых  
недель с малышом**



# **Беременность без чувства вины**

Ребекка Шиллер

**Беременность без чувства  
вины. Ваш собственный  
план беременности, родов и  
первых недель с малышом**

«СветЛо»

2018

## **Шиллер Р.**

Беременность без чувства вины. Ваш собственный план беременности, родов и первых недель с малышом / Р. Шиллер — «СветЛо», 2018

ISBN 978-5-905392-46-7

Эта книга поможет вам подготовиться к появлению малыша, избавляя от навязанного обществом стереотипа «идеальной мамы» и предлагая ставить реалистичные цели — ведь планирование с ориентацией на идеал чаще всего приводит к разочарованию и чувству вины. Автор не только подробно расскажет о физиологических процессах беременности, родов и грудного вскармливания, но и поможет подготовиться к тому, что родительство принесет изменения в работу, сексуальную жизнь, отношения, внешность, психическое здоровье и баланс банковского счета, а это может иметь громадные последствия для того, как мы живем и как себя чувствуем.

ISBN 978-5-905392-46-7

© Шиллер Р., 2018

© СветЛо, 2018

## Содержание

От редакции	6
Предисловие	8
Для чего вам эта книга?	9
Для кого эта книга?	11
Как читать эту книгу	12
Ваше тело	13
Ваш разум	14
Ваша жизнь	15
Часть 1. Беременность	16
1. Календарь беременности. Ваши 40 недель	16
2. Ваше тело	22
Подготовка к беременности	23
Питание во время беременности	24
Употребление алкоголя	26
Ваше решение об употреблении алкоголя	27
Расстройства пищевого поведения во время беременности	28
Физическая активность	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Ребекка Шиллер**

## **Беременность без чувства вины. Ваш собственный план беременности, родов и первых недель с малышом**

*Посвящается Софье и Артуру, а также тому прекрасному миру,  
которого я для них желаю*

*С комментариями Татьяны Арбузовой и Мариш Молодцовой*

Rebecca Schiller

**Your No Guilt Pregnancy Plan**

A revolutionary guide to pregnancy, birth and the weeks that follow

### **Об авторе**

Ребекка Шиллер – журналист, автор книг, доула, основатель благотворительного фонда Birthrights, который занимается защитой прав женщин в сфере родовспоможения. Она уверена, что женщинам зачастую не хватает человеческого отношения и уважения к их мнению во время беременности и родов, и всем силами пытается изменить эту ситуацию.

## От редакции

Пожалуй, это первая на русском языке книга для родителей, в которой так подробно и откровенно обсуждаются социальные и психологические аспекты беременности, родов и жизни с малышом. В большинстве книг, посвященных подготовке к родам, в основном освещаются медицинские стороны этого важного события.

Мы решили издать эту книгу на русском языке, несмотря на то что системы ведения беременности и родовспоможения в Англии и в России очень сильно различаются. Более важно для нас в этой книге то, что автор призывает нас самих быть экспертами по своей жизни, строить свои планы, расставлять свои приоритеты и никому не позволять навязывать нам чувство вины.

Для российских читательниц эта книга будет особенно полезна тем, что автор показывает нам другую реальность – где роды не «случаются» с женщиной, но где она имеет право сама выбирать место и способ рождения своего малыша, следовать комфортному для себя плану родов, где медики и специалисты помогающих профессий с уважением относятся к выбору женщины и помогают сделать роды ярким событием, оставляющим только положительные воспоминания. А использовать эти знания в российских реалиях нам помогут доулы, хорошо знакомые с нашими роддомами и нашим законодательством:



Татьяна Арбузова – [doula-arbuzova.ru](http://doula-arbuzova.ru) доула, председатель Северо-Западного отделения Ассоциации профессиональных доул, консультант по грудному вскармливанию и естественному прикорму, телесный терапевт, член Союза профессиональной поддержки материнства, мама двух мальчиков. Санкт-Петербург.



Мария Молодцова – доула, консультант по грудному вскармливанию, юрист (специалист по трудовому, гражданскому, медицинскому праву), мама трех девочек, рожденных мягко и естественно. Автор и ведущая юридических вебинаров для мам. Москва.

Благодарим Марию и Татьяну за работу над книгой!

## Предисловие

Я мама вот уже 8 прекрасных и ужасных лет. Материнство изменило меня, подвергло испытаниям и обогатило. Оно многого потребовало от меня и еще больше дало взамен – то, что я еще только нащупываю и пытаюсь вписать в представление о себе самой и о том, кем, черт возьми, я хочу стать. Беременность, роды и родительство дали мне больше возможностей, чем просто огромное и обыкновенное чудо родить и узнать своих детей. Я поняла о себе больше, чем в любой другой период своей жизни: в чем я успешна, над чем, так многим, мне нужно поработать, а что нужно просто отпустить.

У меня появились друзья, которые ради меня босиком пройдут по деталям Лего, чтобы, ободряюще улыбаясь, предложить мне джин с тоником. Я создала два уникальных человеческих существа, по крайней мере 50 % чего я могу приписать своим заслугам, и обнаружила какой-то одновременно опустошающий и наполняющий вирус всепоглощающей любви к ним. Я доросла до своего тела и благодаря обретенному к нему уважению чувствую себя в нем более комфортно. Во многих смыслах родительство – это очень радостное, расширяющее горизонты и безбашенное путешествие как для меня, так и для людей, которые поделятся своим опытом на страницах этой книги.

Однако для каждой из нас путь до сегодняшнего дня не всегда был прост. На нем мы встретились с противоречиями, сомнениями, необходимостью принимать сложные решения, а также с огромным количеством очень уж самоуверенных советов. Наличие у нас беременного живота позволяет всему свету совать нос в наши дела, отпускать комментарии по поводу нашего тела и утверждать, что нам нельзя поступать по своему усмотрению. Впечатления от родов могут как положительно, так и отрицательно сказаться на нашей самооценке в долгосрочной перспективе. Происходящим в этот период поразительным изменениям на уровне разума, тела, семьи, отношений не придается должного значения, а потому нам рекомендуют собраться, влезть в свои добеременные джинсы и в прежний образ жизни, как будто ничего не изменилось.

Пришло время устроить революцию в мире, где на матерей оказывают огромное давление, но никто не рвется нам доверять, ценить нас, поддерживать и заботиться о нас. Пора настоять на новом способе готовиться к беременности, родам и родительству, более продуманном, более реалистичном и менее нагруженном чувством вины.



## Для чего вам эта книга?

Эта книга нужна вам, потому что подготовка к появлению ребенка – это намного больше, чем изучение вопросов, что такое изжога, врезывание головки и молокоотсос (хотя эти темы я тоже затрону). Родительство – это скачок на новый уровень, ошеломляющие возможности, трудные обстоятельства, приключения, смех, слезы и горы неожиданных дел. Оно изменит всю вашу жизнь.

По моему мнению, до сих пор мы готовились к материнству странными и неконструктивными способами. Часто подготовка сокращается до однобокой, заточенной на конечный результат тренировки, которая выполняется под обстрелом противоречивых мнений, слишком большого количества долженствований, с обещанием идеальных родов, младенца и родительского опыта в итоге. Это может привести к проблемам по трем значительным причинам.

Планирование с ориентацией на идеал приводит к нереалистичным ожиданиям, которые в итоге практически всегда заканчиваются подавляющим разочарованием и чувством вины. Те жесткие цели, которые мы перед собой ставим под давлением чужого мнения, годятся далеко не для всех, а потому чудесный путь, на котором естественным образом встречаются шероховатости, начинает казаться провалом.

Родительство приносит изменения в работу, сексуальную жизнь, отношения, внешность, психическое здоровье и баланс банковского счета, что может иметь громадные последствия для того, как мы живем и как себя чувствуем. Тем не менее в большинстве книг о беременности больше времени уделяется тому, чтобы сравнивать наших малышек с фруктами различного размера, чем тому, чтобы научить нас справляться с действительно значимыми проблемами. По-настоящему важно получить наилучший опыт родов из возможного в ваших конкретных условиях, и это достижимо (подробнее об этом позже), но это еще не все. Если вы думаете только о родах и не задумываетесь о жизни после них, то вы упускаете свой шанс как можно лучше устроиться в новом мире, который ждет нас по ту сторону.

Полагаясь на мнения других людей, вы можете в итоге почувствовать растерянность и неуверенность: кому же верить? Это может помешать вам прислушиваться к тому, что вы уже знаете о собственном теле, своей жизни и своих потребностях, и выбросить вас в море избыточной информации и споров о том, что же лучше.

Вам нужна эта книга, потому что совершенство недостижимо. У вас не будет «идеальной» беременности, «идеальных» родов и «идеального» ребенка, а вы не станете «идеальной» мамой, и это нормально. На страницах этой книги я позабочусь о том, чтобы вы перестали пытаться достичь невозможного и научились ставить цели получше, пореалистичнее, подходящие именно вам.

Я помогу вам подготовиться к потрясающей «достаточно хорошей» реальности, предоставив вам непредвзятую информацию, и поведу честный разговор о том, как встроить эту новую жизнь в вашу жизнь сегодняшнюю. На этих страницах мы будем планировать гораздо дальше вашей даты родов, мы поговорим о создании вашего личного плана беременности, родов и собственно материнства без чувства вины.

И пока вы изучаете факты, возможные варианты и свои права, я буду поддерживать вас в том, чтобы вы сами принимали решения, и побуждать вас опираться не только на мнение и опыт тех, кто о вас заботится, но и на свои собственные. Я помогу вам продрагаться через всю противоречивую чушь, которой сейчас полно, и сконцентрироваться на том, что действительно важно, но я не буду указывать вам, что делать, либо пытаться угадать, что вы могли бы подумать или почувствовать.

Я надеюсь помочь вам сделать эти девять месяцев (и дальнейшую жизнь) подходящими именно для вас – что бы ни происходило. Это книга, которую я сама хотела бы увидеть у себя на тумбочке 8 лет назад.

За книгу, за роды и будущее без чувства вины, без осуждения и без ерунды!

## Для кого эта книга?

Возможно, вы наткнулись на эту книгу в куче журналов и DVD-дисков, держа в руках положительный тест на беременность и пытаясь уложить в голове мысль: «А-а-а, у меня будет ребенок». А может, вам ее навязала подруга или случайная женщина на улице.

Или же вы невероятно организованы и заказали доставку этой книги задолго до зачатия для себя или для своего партнера, мамы, подруги и даже дочери или сына-подростка (да, это книга для всей семьи), которые читают ее теперь под вашим строгим руководством и присмотром.

Вероятно, эти страницы уже покрыты крошками печенья, пятнами от йогурта и странными карандашными каракулями, поскольку вы пытаетесь отобрать ее у Ребенка № 1 и провести пару минут, думая о том, как появится Ребенок № 2. «Ну же, малыш Берт, положи мамину книгу на место!»

Кем бы вы ни были и как бы книга в итоге ни оказалась в ваших руках, будьте уверены, что она для вас. Не важно, есть ли у вас четкие представления о том, что для вас правильно в вопросах родительства и деторождения, или же вы не знаете, с чего начать, чтобы принять решения, которые от вас требуются: в любом случае, эта книга написана, чтобы стать вашим верным спутником на протяжении грядущих месяцев.

В последующих двадцати и одной главе я ни разу не скажу, что вам делать или чего вам делать нельзя. Я не знаю вас, ваш организм, вашего ребенка, вашу историю, ваших обстоятельств, ваших надежд или ваших страхов. Я не являюсь экспертом по вашей жизни. И у меня закрадывается подозрение, что им не является никто другой. Вам не нужно испытывать вину за то, что у вас иные приоритеты или обстоятельства, чем у меня или у кого-то еще. Я не стану хитростью пытаться склонить вас в определенном направлении, манипулируя фактами. Обещаю, не стану рассказывать, что я сама сделала бы в вашей ситуации или об ужасном поступке, который совершила моя воображаемая сестра и которого вам нужно избегать любой ценой. Здесь главная вы.

С той минуты, как вы это прочитаете, и навечно знайте, что вы значите очень много, что вы являетесь единственным специалистом по себе самой и что в любой момент командуете только вы – даже когда что-то выходит из-под вашего контроля. Вы остаетесь тем же сложным человеческим существом с собственными потребностями, желаниями и прекрасными несовершенствами, каким вы были, прежде чем решили стать матерью. Возможно, вам будет сложно примирить прежнюю себя и себя новую, но у вас получится, и совершенно нормально колебаться в процессе. Вы значите много, и я не позволю вам об этом позабыть.

## **Как читать эту книгу**

Я разделила эту книгу на три части: беременность (стр. 21), роды (стр. 151) и после родов (стр. 311), чтобы вы могли прочитать то, что вам актуально в подходящий момент. Каждая часть проведет вас по ключевым пунктам вашего пути, расскажет о решениях, которые вам нужно будет принять, и даст информацию, которая потребуется вам, чтобы это сделать. Вместе с этим вы найдете разнообразные рассказы, в которых женщины делятся своим опытом, и поскольку я знаю, что все это может быть сложно, при помощи тщательно подобранных упражнений, техник и подсказок я помогу вам все прояснить и выявить, что для вас важно. А в конце каждой главы вы найдете памятку с указанием на самые полезные советы и упражнения.

## **Ваше тело**

В главах раздела «Ваше тело» я буду побуждать вас чувствовать себя комфортно в собственном теле и помогу, если у вас не получается. Мы сосредоточимся на том, как подготовить организм к тому, что ждет впереди, и понимать механику родов, но я не буду давить на вас, стыдить за ваше тело или принимать на себя роль представителя женской полиции, чего и так полно в нашем обществе. Моей целью не является превратить ваш организм в идеальный механизм для вынашивания ребенка. Вы все равно будете владеть своим телом, получать опыт, жить в нем и находиться с ним в контакте – ради себя самой. Вы будете наслаждаться сексом, если захотите, есть чипсы, если вы их любите, смотреть сериалы или бегать по заснеженным горам, когда начнутся схватки, если вам это пришло на ум, и даже время от времени сможете выпить пива – если вам это кажется безопасным.

## **Ваш разум**

Главы раздела «Ваш разум» даже более важны. Сейчас в нашем обществе растет осознание, что матери новорожденных могут переживать стресс, поэтому я считаю, что требуется выполнять больше упражнений для успокоения ума и меньше концентрироваться на физическом совершенстве. Вместе мы рассмотрим, как беременность, роды и послеродовой период могут повлиять на психическое здоровье; мы также поговорим о важной роли мозга, которую он играет в деторождении. Я предложу вам понять проблемы и выстроить стратегии, чтобы с ними справиться до, в ходе и после родов. Если у вас есть партнер, я покажу, как вы можете быть открытыми и честными друг с другом, если ваши представления о родительстве различаются, и помогу понять, как стиль воспитания в вашей собственной семье может влиять на ваше поведение. Я хочу помочь вам распутать крупные узлы в отношениях прежде, чем у вас на руках будет трехмесячный младенец и недосып в анамнезе.

## Ваша жизнь

Я знаю, что беременность – это лишь часть жизни, хотя и значительная ее часть. Поэтому в главах «Ваша жизнь» я буду писать о работе, финансах и декретном отпуске. Мы обсудим ваши отношения с партнером, мамой, семьей и друзьями. Можно ли вам летать на самолете? Насколько придется поменять свою жизнь или поставить ее на паузу? Я призываю вас не поступать так, как кто-то вам скажет, а научиться анализировать факты и находить собственное решение.

Вместе с этим я буду побуждать вас сделать приоритетным выстраивание реалистичных ожиданий вместо недостижимых целей. Главы раздела «Ваши решения» помогут вам увидеть различные варианты беременности, родов и кормления ребенка. Я дам вам много точной информации и практических подсказок для любого варианта родов. Моя цель – стать вашей идеальной, неосуждающей и эрудированной подругой. Другими словами, я буду вашей карманной доулой<sup>1</sup> (больше о доулах в главе 13).

Эта книга написана так, чтобы ее было просто читать, она честная и успокаивающая, ведь я не хочу расширять ваш растущий список дел или дополнительно давить на вас. Вы можете прочесть ее от корки до корки, используя перечень в конце каждой главы, чтобы понять, какие упражнения и советы вам важны. В последней главе вы воспользуетесь тем, что узнали, чтобы составить собственный план беременности, родов и первых недель с младенцем.

Если же обилие новой информации и необходимость делать выбор вас переутомляют, вы можете читать эту книгу по частям. Чтобы использовать ее подобным образом, возможно, вам лучше начать с конца – с главы 21, в которой рассказывается, какие части книги прочитать в определенной ситуации и где найти определенную информацию, упражнения и ресурсы, которые окажутся вам полезны. Используя эту главу по планированию в качестве руководства, вы можете выбрать, что читать и делать, когда составляете свой собственный, весьма конкретный, успокаивающий план материнства на ваших условиях и без чувства вины.

### Нужно больше информации?

Научные исследования, рекомендации по беременности, группы поддержки, книги, блоги и оборудование постоянно обновляются. Если вы хотите почитать больше о чем-то, что упоминается в этой книге, вы можете найти самые последние ссылки и много всего другого на [www.rebeccaschiller.co.uk/noguilt](http://www.rebeccaschiller.co.uk/noguilt).

---

<sup>1</sup> Дбула (или «дула») (др. – греч. δοῦλη – рабыня) – специально обученная женщина, которая обеспечивает непрерывную физическую, эмоциональную и информационную поддержку женщины до, во время и после родов. (Прим. ред.)

## Часть 1. Беременность

### 1. Календарь беременности. Ваши 40 недель

#### 0–2

Отсчет беременности начинается с первого дня последней менструации. На самом деле зачатие наступает на второй неделе менструального цикла, так что на протяжении недель 0 и 1 вы по-настоящему не беременны.

#### 2–4

Некоторые тесты на беременность определяют повышенный уровень гормона ХГЧ<sup>2</sup> уже за 6 дней до предполагаемого начала месячных. Сегодня домашние тесты настолько надежны, что врач или акушерка, вполне возможно, будут полагаться на их результат. Если тест положительный, практически с уверенностью можно сказать, что вы беременны. Спустя неделю или две после зачатия вы можете заметить розоватые выделения или несильную мазню. Эти внешние признаки того, что эмбрион прикрепился к стенке матки, проявляются у каждой третьей женщины.

#### 4–6

Пока еще довольно рано, но вы можете заметить, что грудь стала более чувствительной, набухшей и болезненной. Она может начать расти, а к концу беременности увеличиться на пару размеров.

Вы можете предупредить своего терапевта, что забеременели, чтобы получить брошюру для беременных. Или же вы можете обратиться к определенной группе акушерок или в больницу.



*: В России терапевты не занимаются вопросами ведения беременности. На этом сроке вы можете встать на учет в женскую консультацию или любой частный медицинский центр, имеющий лицензию на ведение беременности и выдачу больничных листов.*

#### 6–8

Начинается утренняя тошнота. 80 % женщин чувствуют дурноту в первом триместре, а у половины бывает рвота. Сочувствую!

#### 8—10

Сейчас можно назначить встречу с акушеркой. Больше информации об этом на стр. 113. Помните, что вам положен оплачиваемый отгул для посещения консультаций по беременности.

---

<sup>2</sup> ХГЧ (хорионический гонадотропин человека) – специфический гормон беременности. Он начинает вырабатываться клетками хориона (оболочки зародыша) сразу после его прикрепления к стенке матки. (Прим. ред.)



Вы можете чувствовать себя очень уставшей, особенно ближе к концу дня. Возможно, энергия вернется во втором триместре.



*: Российским читательницам на этом сроке уже наверняка пришло время встать куда-то (см. мой комментарий выше) на учет для ведения беременности. Трудовой кодекс РФ предоставляет беременным право посещать врачей по поводу беременности без вычетов из зарплаты при условии предоставления справки о таком посещении.*

### 10–12

Если решили делать УЗИ, то время пришло. Важно делать УЗИ между 11-й и 13-й неделями плюс 6 дней от начала беременности, чтобы провериться на врожденные патологии плода.

Для беременных весьма типично предпочтение определенных продуктов и отвращение к другим, особенно в первом триместре. Я не могла наесться заварного крема и вообще стала большей сладеной, чем обычно, – но ваши предпочтения будут иными. На стр. 42 вы найдете советы о том, потребление каких продуктов нужно постараться ограничить или вовсе избегать во время беременности.

### 13–15

Поздравляю с началом второго триместра! Общее чувство дурноты постепенно сходит на нет и точно проходит к 16-й неделе. Для многих женщин последующие недели – это сияющая кожа, блестящие волосы и особое свечение изнутри. Для остальных это все еще утомительно, особенно если вы попали в меньшинство тех, кто все еще плохо себя чувствует (о сильной тошноте см. стр. 140). У большинства женщин общее самочувствие нормальное. На стр. 51 вы можете найти мягкие упражнения и успокаивающие советы, которые помогут вам почувствовать взаимосвязь со своим меняющимся телом.

Рассказать ли родственникам и друзьям? Многие ждут до тех пор, пока не сделают первое УЗИ, но если вы хотите рассказать всем пораньше – так тому и быть. Вы сами знаете, что для вас лучше.

### 16–18

Если это ваша вторая беременность, то, возможно, вы уже несколько недель ощущаете движения ребенка. А те, для кого это первый раз, примерно в это время могут почувствовать небольшие движения, похожие на поднимающиеся пузырьки воздуха. Если ваша плацента прикрепилась к передней стенке матки, она выполняет роль подушки и вы можете еще какое-то время не чувствовать движений ребенка.

В 16 недель вам предложат встретиться с акушеркой и прослушать сердцебиение плода.



*: Если вы еще не посещали гинеколога, то сейчас вам желательно его посетить.*

## 19–22

Вы уже дошли до курсов подготовки к родам? На некоторые из них все места бывают разобраны загодя, поэтому имеет смысл подготовиться заранее. Ваша акушерка может записать вас на бесплатные курсы при вашей местной больнице или группе акушерок. Кроме того, у вас есть множество вариантов пройти индивидуальную консультацию.



*: Во многих регионах РФ есть бесплатные курсы подготовки к родам при женских консультациях, а также обычно есть масса частных курсов, которые ведут психологи и доулы.*

В 20 недель вам могут предложить сделать скрининг на патологии. Больше информации на стр. 123.

Схватки Брэкстона Хикса, или тренировочные схватки, начинаются с 7-й недели, но вы можете начать чувствовать их только сейчас. Облегчить их поможет потребление достаточного количества воды, своевременное опустошение мочевого пузыря и снижение физической нагрузки. Если вы кормите грудью старшего ребенка, вы можете почувствовать, что это вызывает тренировочные схватки.

Врач предложит вам измерить высоту дна матки. К 20-й неделе оно находится приблизительно на уровне вашего пупка.

## 23–25

По мере приближения третьего триместра обычно начинают всерьез готовиться к рождению ребенка. Подпишитесь на рассылку о распродажах и поговорите с друзьями, у которых уже есть дети, насчет того, чтобы одолжить у них то, что нужно.

Если вы не решили, где рожать, обратитесь к главе 11 или поищите форумы в Интернете, чтобы ознакомиться с родильными центрами и больницами в вашем регионе.

На 25-й неделе вы можете сказать о беременности работодателю. Если это ваша первая беременность, то вам предложат сделать дородовый медицинский осмотр.



*: В России желательно сказать работодателю о беременности как можно раньше, поскольку беременным сразу предоставляются облегченные условия труда и льготы, а также беременную невозможно уволить – но именно в том случае, если она уведомила о беременности.*

## 26–28

В третьем триместре довольно распространенным и раздражающим фактором является бессонница. Могут оказаться очень полезными физические упражнения и успокаивающая медитация. Некоторым помогают ромашковый чай и эфирные масла. Если и это не помогает, запаситесь книгами, обновите подписку на развлекательный канал и отнеситесь к этому как к способу подготовиться к бессонным ночам с новорожденным.

Примерно на 28-й неделе вам предложат пройти дородовый медицинский осмотр.



: В России сроки и периодичность медицинских осмотров во время беременности регламентируются Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 ноября 2012 г. № 572н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю “акушерство и гинекология (за исключением использования вспомогательных репродуктивных технологий)”». Так, например, этот приказ гласит, что «при физиологическом течении беременности осмотры беременных женщин проводятся: врачом-акушером-гинекологом – не менее семи раз». На практике рекомендуется встать на учет в женской консультации до 12 недель беременности, частота посещений до этого срока не регламентируется; затем посещать своего акушера-гинеколога в таком порядке: на сроке 12–28 недель – 1 раз в 3–4 недели в зависимости от течения беременности, на сроке 28–37 недель – 1 раз в 2 недели; на сроке 37–40 – раз в 7–9 дней, от 40 недель и далее – по показаниям.

Грудь может начать производить молозиво (см. стр. 362) уже на 14-й неделе, а сейчас вы можете заметить его выделения. У одних женщин они сильные, у других их нет, так что если вы не замечаете никаких признаков молозива, это не значит, что его нет.

Начинайте спать на левом боку, поскольку это снижает шанс мертворождения. Засыпайте на левом боку, но не беспокойтесь, если проснетесь в другой позе.

### **29–32**

Матка сильно увеличилась, и теперь вы можете чувствовать, что она находится на 10 см выше пупка. Тренировочные схватки могут стать сильнее и, если это ваш второй или третий ребенок, могут быть весьма частыми. У рожавших женщин часто бывает «ложная тревога» (или предвестники) до того, как роды начнутся на самом деле.

Самое раннее на 29-й неделе вы можете уйти в «стандартный декретный отпуск» (см. стр. 76).



: Согласно Трудовому кодексу РФ, декретный отпуск предоставляется в 30 недель беременности.

На 31-й неделе всем первородящим предлагают пройти дородовой медицинский осмотр.

### **33–35**

На 34-й неделе вам предложат проходить осмотр по крайней мере раз в 2 недели от этого момента и до рождения ребенка.

На 34-й неделе будьте готовы обсудить с врачом или акушеркой план родов. Информация на стр. 409 поможет вам спланировать роды.

Возможно, вы обнаружите, что вам все труднее завязывать шнурки, брить ноги и ползать за старшим малышом из-за мешающего живота.

### 36

Если это первая беременность, то в это время головка ребенка может начать опускаться в таз – это подготовка к родам. Вы можете заметить, что стало легче дышать и что изжога стала не такой сильной. Но взамен появилось чувство тяжести и давления вокруг шейки матки и во влагалище. Примерно в это же время появляется типичная беременная походка «уточкой».

Если ребенок к этому моменту не перевернулся головкой вниз, то вам с большой долей вероятности предложат произвести процедуру внешнего акушерского переворота плода вручную. Больше информации о тазовом предлежании плода – на стр. 297.

Если вы еще не собрали сумку на роды, соберите ее на этой неделе. Попросите вашего партнера или партнера по родам вам помочь, чтобы он или она знали, что есть в сумке и зачем. Соберите сумку, даже если планируете домашние роды, чтобы все необходимое было в одном месте и ваш партнер не предложил вам после родов белье, которое вы брали с собой в медовый месяц.

Чума поздней стадии беременности – геморрой, особенно если это второй или третий ребенок. Может помочь как акупунктура, так и традиционная медицина, поэтому не страдайте в одиночку!

### 37

Поздравляю, с этого момента ваш ребенок считается готовым к рождению, или доношенным. Хотя до родов может пройти еще несколько недель.

### 38

Возможно, вы скоро уходите в декретный отпуск, если еще не ушли.



*: В России в декрет принудительно «выгоняют» в 30 недель беременности, договориться об ином крайне сложно.*

Вы уже договорились о плане посещения для друзей и родственников, когда у вас появится младенец? Важно установить подходящие для вас границы, а также обсудить их с партнером (больше информации на стр. 418).

### 39

Если у вас плановое кесарево, скорее всего оно случится в это время. Информация по планированию кесарева на стр. 243.

### 40

Это неделя ПДР – предполагаемой даты родов. Главное слово здесь – «предполагаемая». Шанс, что вы родите именно в этот день, составляет 4 %, поэтому не концентрируйтесь на этой дате слишком сильно. Подумайте, не сказать ли беспокойным родственникам, что ваша ПДР через неделю или две. 60 % женщин рожают либо за неделю до, либо неделей позже этой даты, а 90 % – в пределах 2 недель до или после ПДР.

### 41

Если вы все еще беременны после ПДР, акушерка может завести разговор об индукции родов, то есть предложит вам искусственное родозбуждение (часто на 9—12-й день после

ПДР). Больше информации об индукции, а также об альтернативных способах родовозбуждения – на стр. 303.

Тошнота, рвота и диарея могут быть признаками надвигающихся родов.

Установите фразу «Как дела? Еще не родила!» в качестве постоянного статуса на Facebook.

## **42**

Поскольку большинству женщин проводится искусственное родовозбуждение до достижения 42 недель, то очень немного беременностей длятся дольше. Некоторые женщины предпочитают ждать естественного начала родов – даже после 42-й недели.

## 2. Ваше тело

*Анна: Мне нравилось, как мое тело выглядело во время беременности. Намного больше того, как оно выглядит обычно. Я чувствовала себя уверенной, у меня была прекрасная кожа, и я гордилась своим животом.*

*Марианна: Беременность – фу! Вот и все, что я могу сказать на этот счет! За исключением чудесного младенца, всего этого врагу не пожелаешь. Я хотела перемотать эти 9 месяцев, чтобы снова почувствовать себя самой собой.*

Ваше тело – это важно, и не для кого-то, а для вас самой. Воспринимали ли вы себя положительно в физическом плане до беременности или у вас были более сложные отношения с той кожей, в которой вы живете, беременность заставляет заново пересмотреть свое отношение.

Во время беременности все внимание сфокусировано на вашем организме – вы сами, ваш партнер, акушерки, доктора и весь свет вдруг начинают интересоваться вашим питанием, весом, физической активностью и здоровьем. Ваше тело меняется с каждым днем, все время появляются новые ощущения, симптомы и чувства, с которыми приходится мириться. Это могут быть деликатные толчки, блестящие волосы, невероятно прочные ногти и маленький аккуратный животик в один момент, а в другой – отеки лодыжки, подтекание молозива и походка вразвалку.

А внутри вашего тела находится еще одно – целое новое человеческое существо. Ответственность может оказаться непомерной.

*Мэл: Должна признаться, я никогда не была спортивной и не увлекалась «правильным питанием». Я просто жила, принимая свое тело как должное, особо о нем не задумываясь, – и это меня устраивало. Но когда я забеременела, я начала уделять внимание тому, как я питаюсь, и мне понравились занятия йогой, на которые я записалась. Мой организм стал для меня настолько очевидным, что я не могла его больше игнорировать. Думаю, что беременность заставила меня почувствовать живую связь с собственным телом.*

Почти все женщины набирают вес во время беременности, и набранные килограммы – это не только жировые запасы. Объем крови увеличивается на 50 % плюс дополнительная жидкость, плацента, амниотическая жидкость и вес ребенка. А жировые запасы нужны для того, чтобы пережить период грудного вскармливания. Эти цифры различаются в разных странах, но в Великобритании нет конкретных рамок относительно того, сколько веса нужно в идеале набрать за беременность. Если у вас низкий ИМТ (индекс массы тела), вам могут посоветовать набрать побольше, если у вас высокий ИМТ, вам посоветуют набрать меньше. По австралийским данным, типичный набор веса для женщины с нормальным ИМТ (18,5—24,9) может быть между 11,3 и 15,9 кг. Однако все мы разные, и это шанс послушать свое тело и понять, что вам подходит, не заостряя внимание на цифрах.

В этой главе я рассмотрю вопросы, которые касаются физиологических аспектов беременности. Перечислю варианты того, что вы можете есть и пить, а также решений, которые вы можете принимать относительно физических упражнений и того, что вам подходит. Независимо от того, является ли ваш организм храмом салатной чистоты, алтарем пончиковых удовольствий или же комбинацией того и другого, что больше похоже на правду, я клянусь не приставать к вам с нереальными списками того, что вы должны есть, пить, делать или избегать. Вместо этого я помогу вам составить реалистичный план, чтобы помочь почувствовать себя настолько сильными, здоровыми и готовыми к материнству, насколько это возможно.

Ваше тело имеет право голоса, потому что оно ваше и ему еще предстоит проделать для вас немалую работу. Никому не позволяйте убедить вас в обратном.

### **Советы по позитивному отношению к своему телу от проекта Chachi Power**

1. Не покупайте популярных журналов. Не позволяйте СМИ себя накручивать. Созерцание отфотошопленных идеальных тел не принесет вам никакой пользы. Вы прекрасно выглядите, всё при вас.

2. Эти растяжки... У каждой из них – своя маленькая роль в том чуде, которое с вами происходит. Вспоминайте об этом каждый раз, когда их видите.

3. Забота о себе – это главное! **ОБЯЗАТЕЛЬНО** делайте что-нибудь приятное для души и тела, как можно больше. Конечно, ваша мечта пойти в спа-салон, но насколько она реалистична? Выделяйте хотя бы по 30 секунд ежедневно, если возможно, фокусируясь на себе и на том, насколько вы прекрасны. Можете взглянуть в зеркало или прокричать: «Я охрененно сильная!» – или схватить расческу и причесаться, или съесть любимую булочку, наклонившись над раковиной. Что угодно, чтобы подзарядиться и уделить время себе. Это обязательно для душевного здоровья!

## **Подготовка к беременности**

Если вы читаете эту книгу еще до зачатия, снимаю шляпу перед вашей предусмотрительностью. Некоторым парам контроль над питанием и физическая активность до зачатия могут придать сил, добавить позитива и помочь стать более вовлеченными в процесс подготовки к родительству. Если это ваш случай или вы пытались зачать уже более года, возможно, вам нужно задуматься о том, чтобы проконсультироваться по поводу питания и физической активности (или ее отсутствия) своих и партнера с терапевтом или диетологом, специализирующимся на данном вопросе. Если вас все устраивает как есть и вы знаете, что чувство ослабленности и счастья способствует продолжению рода, то, пожалуйста, поступайте так.

Возможно, вы читаете эту книгу уже над растущим животом. Если так, я хотела бы сказать, что не готовиться к беременности – нормально. Многие из нас даже не собираются беременеть и тем не менее девять месяцев спустя оказываются с младенцем на руках.

Приблизительно 1 из 6 беременностей не запланирована, а 30 % беременных женщин не делали активных попыток забеременеть, когда произошло зачатие. И хотя это может быть нелегко услышать тем, чей путь к зачатию был долгим и отнюдь не гладким, понимание, что, даже если не готовить свой организм и банковский счет к появлению ребенка, все будет в порядке, очень успокаивает. Не паникуйте, если вы не сделали никаких глобальных изменений до того, как забеременеть. Или если вы, как и я, по незнанию провели первые две недели беременности, распивая приличные порции джина с тоником.

### **Фолиевая кислота**

Фолиевая кислота – одна из важнейших рекомендаций для тех, кто пытается зачать или считает, что беременность наступила. Увеличение потребления фолиевой кислоты (витамина B9), как показывают исследования, помогает предотвратить пороки развития нервной трубки плода, такие как *spina bifida*, и может также играть значительную роль в предотвращении заячьей губы и расщепления нёба. Рекомендованная доза для среднестатистической женщины составляет 400 мкг<sup>3</sup> ежедневно в качестве

---

<sup>3</sup> В метрической системе мер микрограмм (мкг или µg) является единицей массы, равной миллионной доле (1/1 000 000)

биодобавки до конца двенадцатой недели беременности – хотя безопасно принимать ее и на протяжении всей беременности, если вам этого хочется. Женщинам, имеющим диабет, могут выписать большую дозу. Фолиевая кислота продается без рецепта, однако вы можете получить рецепт, если он вам нужен.

Витамин B9 присутствует в виде фолатов в зеленых листовых овощах (и снова салат!), в качестве добавки к хлопьям для завтрака и в зерновом хлебе. Существует теория, будто фолиевая кислота в естественной форме усваивается лучше, чем в качестве биоактивной добавки, но нет никаких надежных доказательств в пользу того, чтобы бросить таблетки и запастись салатом. Однако, поскольку листовые овощи пойдут вам на пользу, нет ничего плохого в том, чтобы повысить естественный прием фолиевой кислоты.

Если вы забеременели неожиданно и не принимали фолиевую кислоту заранее или в первые дни беременности, нет никакого повода для паники. Риск развития патологий нервной трубки весьма мал, и на скрининге, который проводится на 20-й неделе беременности (см. стр. 123), вы обратите внимание на любые возможные признаки этих проблем.

## **Питание во время беременности**

Сегодня мы сталкиваемся с множеством противоречивых советов по поводу того, чем и как питаться во время беременности. Мне настоятельно запрещали есть арахис в первую беременность и активно рекомендовали уплетать его во вторую. Мифов полно, и весьма сложно понять, что «безопасно» есть во время беременности и насколько важно следовать этим правилам.

Единственное правило относительно питания, которое я хотела бы вам дать, это: помните, что ваш организм ставит потребности вашего ребенка на первое место на протяжении всей беременности. Если ваше питание не сбалансировано и не богато питательными веществами, он перенаправит все лучшее ребенку, оставляя вас саму на голодном пайке. Если вы сфокусируетесь на том, чтобы кормить себя, давать топливо своему организму для жизни, а также удостоверитесь, что то, что вы едите и пьете, дает вам энергию и ресурсы, с ребенком все будет в порядке. Ваш организм позаботится о ребенке. Ваша задача – подумать о себе.

Адель Хаг – профессиональный диетолог, к которой я обращалась, чтобы продраťся через дебри ложной информации и собрать для вас невредные советы относительно того, что можно есть и пить в последующие 9 месяцев.

«Большую часть рабочего дня я трачу на то, чтобы развенчивать мифы о продуктах и питании – даже для других специалистов в области здравоохранения, – утверждает Адель. – То, что подходит одной женщине, не подойдет другой. Вам нужно подобрать то, что приемлемо для вас и вашего партнера, семьи. Все мы разные, и нет никакого подхода к питанию, который подошел бы всем без исключения».

### **4 совета Адель по поводу питания во время беременности**

#### **1. Баланс!**

- Старайтесь съедать по крайней мере 5 различно окрашенных фруктов и овощей в день (свежих, консервированных или размороженных), поскольку в них содержатся клетчатка, витамины, полифенолы и антиоксиданты, а вы сможете быть уверены, что получаете все необходимые питательные



вещества, чтобы чувствовать себя сильной и здоровой на протяжении всей беременности. Выбирая еду разных цветов и типов, вы получаете широкий спектр питательных веществ без лишних усилий.

- Нежирное мясо, такие бобовые, как чечевица и фасоль, а также вегетарианский протеин (соя и заменители мяса) помогут вам поддерживать мышцы, по мере того как нагрузка на них увеличивается.

- Во время беременности ваш организм перенаправляет кальций к растущему ребенку, но вам он тоже нужен. Вы можете повысить потребление кальция молочными продуктами или их заменителями, такими как обогащенное кальцием ореховое молоко, рыба с костями, орехи и семечки.

- Беременность может заставить самых энергичных из нас мечтать о том, чтобы вздремнуть днем, поэтому постарайтесь включить в рацион цельнозерновые (овсянку, бурый рис, киноа) и наслаждайтесь продуктами из обработанных зерновых (цельнозерновой хлеб, макароны), чтобы получать энергию и клетчатку.

- Орехи и семечки представляют собой богатый белком перекус – попробуйте носить их в сумочке (вместе с другими «аварийными» перекусами), на тот случай, если проголодаетесь где-нибудь по дороге.

- И не забывайте о полезных жирах из таких продуктов как авокадо, жирная рыба и рапсовое масло.

2. Безопасность в еде обычно особенно важна во время беременности, поскольку в очень редких случаях специфические продукты или способы их приготовления могут привести к выкидышу, мертворождению и другим проблемам. Официальные данные о том, какие продукты могут представлять особую опасность, можно найти на сайте Национальной службы здравоохранения ([www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/foods-to-avoid-pregnant.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/foods-to-avoid-pregnant.aspx)). В этом руководстве на данный момент предостерегают от употребления сырых яиц, а также сваренных всмятку, но это ничего не стоит, поскольку с большой долей вероятности скоро изменится. Исследования показали, что яйца, отмеченные штампом Lion (Британской программы безопасности питания), несут в себе весьма низкий риск сальмонеллеза.

Некоторые женщины решают строго следовать правилам питания во время беременности, потому что чувствуют себя в большей безопасности и уверенности, зная, что избегут того, что может повысить риск возникновения проблем. Другие, особенно те, у кого это вторая или последующая беременность, смотрят по обстоятельствам. Вы сами найдете свой способ.

В любом случае, важно помнить, что руководства по питанию меняются относительно часто. Некоторые небезопасные продукты провозглашаются безопасными, а какие-то безопасные провозглашаются проблематичными. Если вы случайно употребили нечто «запретное», помните, что через несколько лет может оказаться, что ничего страшного в этом не было.

3. Задумайтесь о том, чтобы принимать витамины, но не переусердствуйте. Если вы по-настоящему сбалансированно и разнообразно питаетесь (и получаете достаточное количество солнечного света), беспокоиться не о чем. В ином случае помните, что в витаминах содержится все, что вам нужно. Однако задумайтесь над следующими пунктами, прежде чем решать, употреблять ли витамины и какие именно.

- Витамин D. Всем взрослым в Великобритании (включая беременных женщин) рекомендуют употреблять этот витамин постоянно, если они не бывают на солнечном свете с открытыми участками тела. Подходящая дозировка витамина сохранит кости, зубы и мышцы в хорошей форме. Этот витамин естественным образом содержится в таких продуктах, как жирная рыба, яйца и красное мясо, поэтому вегетарианцам и веганам следует с особенной тщательностью подбирать продукты, чтобы получать его в достаточном количестве.

- Витамин A. Сбалансированное питание (возможно, включающее в себя молочные продукты, морковь, сладкий картофель и снова этот чертов салат) должно достаточно стимулировать иммунитет в то время, когда ваш организм направляет его на помощь ребенку. Держитесь подальше от витамина A в качестве биодобавки или от продуктов с высоким содержанием витамина A, таких как печень и печеночный паштет, поскольку переизбыток витамина A может привести к врожденным патологиям.

- Йод помогает щитовидной железе регулировать уровень гормонов. У девушек и беременных женщин в Великобритании имеется склонность к небольшому дефициту йода, поэтому включите в свой рацион молоко (особенно молоко, которое не пастеризуется при высоких температурах) и белую рыбу. Веганам может потребоваться принимать йод в качестве биодобавки. Обратитесь к информации от Сообщества веганов (<https://www.vegansociety.com/sites/default/files/Iodine%20PDF%202.pdf>).

4. Доверяйте себе, слушайте себя и знайте, когда обратиться за помощью. Постарайтесь меньше волноваться по поводу еды. Всегда найдутся работники здравоохранения, друзья, члены семьи и псевдоученые с доброжелательными советами. Если питание во время беременности заставляет вас поволноваться, обратитесь за помощью к своей акушерке.

## Употребление алкоголя

Официальная точка зрения на употребление алкоголя во время беременности значительно изменилась за последние 15 лет. Самые современные руководства рекомендуют женщинам совсем отказаться от алкоголя в течение беременности, ссылаясь на данные о том, что постоянное чрезмерное употребление алкоголя и запои могут вызвать целый ряд проблем у растущего плода, которые ведут к расстройствам фетального алкогольного спектра (ФАС)<sup>4</sup>.

Вот о чем говорят данные исследований:

- Развитие детей небольшого числа женщин, сильно пьющих во время беременности (регулярно употребляющих алкоголь или уходящих в запой), будет протекать с отклонениями, результатом может стать низкий уровень IQ, деформации лица и целый ряд других осложнений. Это называется фетальным алкогольным синдромом или расстройствами фетального алкогольного спектра.

- Вероятность осложнений также зависит от общего здоровья женщины и ее социально-экономического статуса, а не только от того, сколько она пьет.

---

<sup>4</sup> Фетальный алкогольный синдром (ФАС) – синонимы: алкогольный синдром плода (АСП), алкогольная эмбриофетопатия, эмбриональный алкогольный синдром, фетальные алкогольные эффекты – объединяет различные как по сочетанию, так и по степени выраженности отклонения в психофизическом развитии ребенка, причиной которых является употребление женщиной алкоголя до и во время беременности. (Прим. пер.)

- Осложнения нелегко диагностировать, однако они могут иметь долгосрочные последствия от весьма серьезных до незначительных.
- Нет никаких доказательств того, что употребление небольшого количества алкоголя (1–2 бокала единожды или дважды в неделю) во время беременности может причинить вред на каком-либо сроке.
- Были проведены некоторые исследования, показавшие, что умеренное употребление алкоголя во время беременности может приводить к преждевременным родам и более низкому весу новорожденного.
- Некоторые исследования показали, что шансы на возникновение внутриутробных патологий у детей, рожденных от матерей, употребляющих ежедневно дозу алкоголя, эквивалентную бокалу вина, ничуть не выше, чем у рожденных от матерей, не употребляющих алкогольные напитки. Отдельные исследования выявили, что умеренное употребление алкоголя повышает уровень IQ ребенка.

Важно знать:

- Главный государственный врач Великобритании характеризует совет совсем воздержаться от употребления алкоголя как «чрезмерную предосторожность». Отчасти это объясняется отсутствием достаточных доказательств того, что является безопасной дозой алкоголя. Кроме того, высказываются опасения, что женщины могут недооценить, сколько алкоголя они употребляют, и выпить за неделю больше, чем думают.
- Нет доказательств того, что небольшое количество алкоголя повредит ребенку, но есть убежденность, что простого способа решить, сколько же можно пить, – нет. А вот рекомендации не употреблять алкоголь совсем с меньшей долей вероятности приведут к недопониманию.
- Нет закона, запрещающего употреблять алкоголь во время беременности, и никто не может отказать вам в том, чтобы подать или продать алкоголь, если вы беременны.
- Если вы употребляли алкоголь до того, как узнали, что беременны, не беспокойтесь – если только вы не обнаружили, что беременны, гораздо позже, чем это обычно происходит (в случае чего вам не помешает откровенно поговорить с акушеркой или врачом, которые скорее всего вас успокоят); это происходит довольно часто, и нет никаких доказательств того, что это как-то повлияет на ребенка.

## Ваше решение об употреблении алкоголя

Мой подход – избегать его в первом триместре, мне его просто не хотелось. Я выпивала пару бокалов вина на более поздних неделях моей первой беременности и одну-две небольшие порции в неделю на поздних сроках второй беременности.

*Клэр: Я не особенно мечтала о том, чтобы опрокинуть пиво, пока меня тошнило, но на 18-й неделе мне иногда его очень хотелось. Я посмотрела в литературе, и оказалось, что нет причин, почему я не могу его выпить время от времени. Поэтому я выпила! Это было прекрасно. На меня, правда, несколько раз косо посмотрели, когда я заказывала половину пинты в пабе, поэтому я особенно явно поглаживала живот, чтобы показать всем, чтобы не лезли не в свое дело.*

*Кейт: Я родила обоих детей, когда считалось, что ничего страшного в том, чтобы немного выпить, нет. Но я не понимала, зачем вообще рисковать. Я не хотела ни есть, ни пить ничего, что могло бы причинить малейший вред ребенку, мне было плохо от одной мысли об этом. Я пила сок и безалкогольные напитки и обнаружила, что можно убедить себя в том, что тоник без джина на вкус такой же, как джин с тоником.*

Принимая к сведению рекомендации и доказательства для себя, а также прислушиваясь к инстинктам, вы можете решить, что вам подходит.

## **Расстройства пищевого поведения во время беременности**

В Великобритании от расстройств пищевого поведения страдают примерно 670 000 женщин. Если вы излечились от какого-либо расстройства пищевого поведения в прошлом или страдаете от него в настоящий момент, следует помнить, что довольно часто сложившиеся привычки питания возвращаются во время беременности.

На самом деле некоторым женщинам с расстройствами пищевого поведения беременность даже помогает от них излечиться и контролировать их проявления. Как бы то ни было, важно обеспечить себе правильную эмоциональную и практическую поддержку на протяжении беременности. Расскажите вашей доуле, врачу или акушерке о текущей или прошлой ситуации, симптомах и методах лечения. Если вам требуется понять, как правильно питаться в достаточном количестве, чтобы обеспечить всем необходимым себя и ребенка, акушерка или терапевт могут направить вас к диетологу или привлечь местных психологов, работающих с беременными.

Полли, у которой в юности и ранней молодости была сильная анорексия и депрессия, излечилась от них в 24 года, когда забеременела.

*Я не была уверена, могу ли я иметь детей, – месячные, исчезнувшие, когда я болела, еще не возобновились. Но мы с моим партнером хотели использовать любой шанс, поэтому не предохранялись от беременности в надежде, что однажды у нас получится. И вот наконец, совершенно неожиданно, это произошло! Я обнаружила это случайно, мне нужно было сделать тест, прежде чем идти на рентген, и он оказался положительным! Мне нравился мой живот и происходящие в теле изменения, хотя я знаю, что многие женщины от этого страдают.*

Полли утверждает, что ей во взаимоотношениях с едой и с собственным организмом помогает прослушивание подкастов на тему позитивного отношения к своему телу, таких как Fearless Rebel Radio, Food Psych and The Love, Food Podcast.

## **Физическая активность**

Возможно, беременность не самое разумное время, чтобы начать бегать марафоны, летать на дельтаплане или прыгать с парашютом, если до нее ваша физическая активность состояла из неспешной прогулки. Точно так же беременность не является причиной оставить любимые занятия. Как и в случае с диетой, правильный путь – это выбирать то, что вам подходит, учитывая пользу и возможные риски, а также сосредоточиться на том, что придется по душе вашему меняющемуся организму.

В качестве ориентиров:

- Не приступайте к чрезмерно жесткому режиму тренировок, но не ограничивайте себя в том, что любите. Расскажите своему инструктору или тренеру о беременности, как только о ней станет известно. Возможно, вам потребуется снизить нагрузку, по мере того как вы станете менее подвижной и у вас уменьшится объем легких.
- Если вы стремитесь остаться в форме и поддерживать активность, возможно, во время беременности и после вам подойдут упражнения, предложенные на [www.mum-hood.com](http://www.mum-hood.com).

- Если вы не особенно занимались спортом до этого дня, вы и теперь можете продолжать наслаждаться прогулками, плаванием и специальной гимнастикой, например аква-аэробикой и йогой для беременных. Если у вас есть определенные опасения по поводу здоровья или проблемы в плане подвижности, сперва проконсультируйтесь с врачами или инструктором, проводящим занятия.

- Если вы занимаетесь чем-то особо опасным (верховая езда, катание на горных лыжах, скалолазание), произведите реалистичную оценку рисков и подумайте, насколько это для вас безопасно теперь, во время беременности.

Нужна ли вам физическая активность? Не мне вам указывать, что делать, но, по секрету, я считаю, что это хорошая идея. Не по эстетическим причинам, а потому что многим женщинам оказывается сложно найти время, чтобы сфокусироваться на самих себе еще до того, как требования материнства полностью поглотят все их время. Нас не так уж часто побуждают сделать что-то, чтобы позаботиться о своих душе и теле (а не пытаться их «улучшить»). В полном давлении мире, в котором мы живем, чрезвычайно важно найти возможность во время беременности позаботиться о себе и сформировать полезные привычки для будущего материнства.

Мы также зачастую не привыкли к тому, чтобы сознательно присутствовать в своем теле, понимать его и размышлять над его потребностями, а также быть с ним в контакте. Во время беременности, когда в организме происходит столько изменений, а впереди ждет перспектива рождения ребенка, может быть полезно обратить внимание на то, что происходит внутри.

Поэтому я рекомендую вам попробовать йогу для беременных, поскольку она поможет успокоить ум, укрепить тело и научит как-то их синхронизировать. Вы можете найти местные курсы, заниматься по книгам или видео, которые я рекомендую на своем сайте.

Чтобы настроить вас, я включила несколько простых дыхательных упражнений, подготовленных специалистом по йоге Эшли Макдоналд, в каждый раздел данной книги. Полагаю, вы уже достаточно искусны в дыхании, поскольку это успешно поддерживало в вас жизнь до настоящего момента. Но выполнение регулярных вдохновленных йогой дыхательных практик может помочь вам почувствовать себя спокойнее, снизить вероятность бессонницы и побудить вас сонастроить тело и разум для совместной работы. А еще я дам вам фору в подготовке к дыханию в родах, описав специальную практику на стр. 219.

### **Дыхательная практика № 1**

#### **Перенаправление дыхания**

Вы можете выполнять эту практику в любое время дня, но тем, кто страдает бессонницей, особенно полезно выполнять ее перед сном. Найдите по возможности тихое место, где вы можете удобно усесться, в идеале со скрещенными ногами, если вам это не доставит неудобств. Вы можете также устроиться в кресле или за столом, если вас это не стеснит.

- Положите расслабленные руки на живот. Вдохните, попытайтесь направить воздух именно в то место, где расположены руки. Почувствуйте, как они расходятся и отодвигаются дальше от позвоночника. На выдохе почувствуйте, как они снова сходятся. Повторите еще 5 раз, концентрируясь на том, чтобы каждый раз направлять более сильный вдох в то место, где находятся руки.

- Затем переместите руки выше между линией бюстгальтера и тем местом, где заканчиваются ребра. Обхватите грудную клетку руками таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные пальцы расходились веером спереди. Направляйте вдох туда, где находятся руки. Почувствуйте, как они расходятся от центра туловища с каждым вдохом, а затем, на выдохе, почувствуйте, как они сходятся снова. Повторите еще 5 раз, концентрируясь на

том, чтобы с каждым разом направлять более сильный вдох туда, где находятся руки.

## **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.