

ГИПНОРОДЫ

КАК ЗАЧАТЬ, ВЫНОСИТЬ И
РОДИТЬ ЗДОРОВОГО
РЕБЁНКА



АННА И РУШЕЛЬ БЛАВО

12+

**Анна Блаво
Рушель Блаво
Гипнороды. Как зачать,
выносить и родить
здорового ребёнка**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62983203

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-03467-9

Аннотация

Союз любящих людей дает продолжением жизни. Наш уникальный опыт совместного вынашивания ребенка, когда оба родителя фактически постоянно присматривают за его внутриутробным развитием и делают все зависящее от них, чтобы малыш чувствовал себя хорошо и уверенно, мы передаём вам, дорогие читатели. Мы будем говорить о беременности и рождении ребенка – об общем деле мужчины и женщины. И если женщина – фактический исполнитель, поскольку именно ее тело становится первым домом, колыбелью малыша, то мужчина – идеолог, вдохновитель, главное ответственное лицо этой важнейшей программы. Анна и Рушель Блаво.

Содержание

К читателям	5
У истоков человеческой жизни	9
Каковы оптимальный возраст и состояние здоровья для зачатия ребенка?	11
Обязательно ли на момент зачатия состоять в зарегистрированном браке?	13
Какое зачатие предпочтительнее – спонтанное или запланированное?	16
Прибегать ли к ЭКО?	17
Можно ли повлиять на судьбу ребенка, высчитав день зачатия?	19
Любая ли пара должна стремиться к деторождению?	22
Если пара распалась...	24
Настрои для зачатия – и после «спонтанного» зачатия	27
Настрой на зачатие для будущего отца	30
Настрой на зачатие для будущей матери	30
Если зачатие произошло «спонтанно»	31
Как узнать, что произошло зачатие?	33
Можно ли «запрограммировать» пол ребенка?	36
Делать ли УЗИ для определения пола ребенка?	38

Доверять ли результатам УЗИ на 100 %?	39
Как быть, если после УЗИ постигло разочарование?	40
Что делать, если УЗИ показывает серьезные проблемы со здоровьем у будущего ребенка?	43
Что делать, если «спонтанное» зачатие произошло после употребления алкоголя, лекарств?	46
Можно ли повлиять на внешность и таланты ребенка?	48
Обращаться ли к врачам? Делать ли УЗИ?	50
Беременность	54
Триместры беременности	57
Конец ознакомительного фрагмента.	59

К читателям

Дорогие читатели!

Меня зовут Рушель Блаво. Я вот уже 30 лет занимаюсь традиционной народной медициной и музыкотерапией, в сфере моих интересов древние и современные практики, облегчающие человеческую жизнь: укрепляющие здоровье, купирующие боль, излечивающие разнообразные недуги, гармонизирующие внутреннее состояние, помогающие наладить диалог сознания с бессознательным и «включить» тот энергетический ресурс, который есть в каждом из нас, но до поры до времени не работает. Я принимаю в Санкт-Петербургском медицинском центре «Versailles». Мои друзья и единомышленники создали и внедрили массу программ, запускающих механизмы релаксации и самоомоложения; мы всегда готовы прийти на помощь тем, кто желает раскрыть свою красоту, реализовать потенциал, подчеркнуть неповторимость.

Чтобы помогать людям, чем я всю жизнь и занимаюсь, мне приходится постоянно учиться и самосовершенствоваться. Я часто бываю в странах Юго-Восточной Азии, где особенно развиты учения о единстве тела и души человека, с незапамятных времен живет традиция врачевания словом, музыкой, природными элементами. И из каждой экспедиции со мною прибывают в Санкт-Петербург новые знания, умения,

способы влияния на здоровье человека и его судьбу.

Многочислен создан экологический талисман «Звезда Семериды» в разнообразных модификациях; написана особая музыка, оказывающая целебный эффект, врачующая душу и тело; выпущены десятки книг, помогающие людям бороться с болезнями и проблемами личного характера. Не перечислить всего, что уже сделано и что делается. Я считаю, что призвание каждого – помогать другим, чем только можно, – и стараюсь реализовать этот свой девиз в самых разнообразных сферах.

Важнейшая составляющая нашего бытия – жизнь семейная. Человеческий ребенок рождается, наследуя половину качеств от матери и половину – от отца; ему необходимо поэтому продуктивное общение с обоими родителями. (Сейчас речь идет об идеале, к которому мы должны стремиться; безусловно, ребенка может вырастить и одна женщина и даже один мужчина, но куда органичнее, когда он появляется и крепнет в полной семье, когда у него перед глазами два сильных взрослых человека, воплощающих в себе мужское и женское начало, чьим продолжением он является.)

Семья – это первооснова. Она и наше родовое гнездо, и образ, и модель для растущих в ней детей. Союз двух любящих людей дает плоды, которые множатся и становятся продолжением их жизни – вот что такое семья в идеале.

В последнее время ко мне обращаются все больше людей за консультациями в сфере семейной жизни. На повестке дня вопросы о том, как и где встретить свою половин-

ку, как сохранить семью в непростых реалиях сегодняшнего времени, и конечно, продолжение рода. Я веду многие пары буквально от зачатия до рождения ребенка, помогая снимать проблемы, гармонизировать внутренний климат, находить общий язык и взаимопонимание в экстремальных условиях беременности. (Сразу оговорюсь, что в моей клинике не осуществляется гинекологического ведения беременных, у нас нет роддома и мы не принимаем роды. Я отсылаю своих подопечных в проверенные медицинские учреждения, в моем ведении иные сферы: налаживание гармоничных связей матери и отца с ребенком, растущим во чреве женщины; влияние микроклимата семьи на будущее нового человека; взаимоподдержка и формирование духовного единства между будущими родителями.)

Совсем недавно, в 2018 году, судьба подарила мне огромную радость. Моя жена Анна Блаво родила прекрасного сына Александра. Мы вместе прошли беременность от начала до конца, я постоянно помогал супруге снимать возникающее на разных сроках напряжение, решать текущие вопросы; мы вместе посещали ведущего беременность доктора, у нас были семейные роды, я перерезал пуповину своего новорожденного сына, мы вместе лежали в роддоме. Свой уникальный опыт совместного вынашивания ребенка, когда оба родителя фактически постоянно присматривают за его внутриутробным развитием и делают все зависящее от них, чтобы малыш чувствовал себя хорошо и уверенно, я и хочу се-

годня передать вам, мои дорогие читатели. Мы будем говорить о разных вопросах и аспектах беременности, но самое главное, от чего необходимо отталкиваться, – это то, что беременность и рождение ребенка – общее дело мужчины и женщины. И если женщина – фактический исполнитель, поскольку именно ее тело становится первым домом, колыбелью малыша, то мужчина – идеолог, вдохновитель, главное ответственное лицо этой важнейшей программы.

Мы с вами пошагово разберем многие вопросы, возникающие по ходу беременности. Желаю удачи, мудрости и творчества при исполнении родительской миссии!

Ваши

доктор Рушель Блаво

У истоков человеческой жизни

На Востоке распространена традиция, согласно которой возраст человека исчисляется с момента зачатия. Чтобы не высчитывать скрупулезно даты, к году рождения добавля-
ют еще один. Получается, что на свет человек появляется уже годовалым. Конечно, это неточно, но у такой практики исчисления возраста имеются глубокие мировоззренческие корни. В первую очередь тут сказывается безусловное ува-
жение к человеку с момента появления его «идеи» (зачатие можно рассматривать именно как «идею» будущего челове-
ка, потом, по мере течения времени, она все более оформля-
ется, обрастая плотью; с формированием плода в материн-
ской утробе «идея» становится все более конкретной, что-
бы затем, в известный день и час, окончательно воплотиться,
стать реальностью – новой человеческой жизнью).

Я всецело разделяю этот подход. Еще не увенчавшаяся
родами беременность – это предыстория того, кто готовит-
ся прийти в материальный мир, того, кого мы вызываем из
небытия, чтобы он проложил свой путь, вобрав в себя все
самое важное, ценное, нужное, что удалось аккумулировать
нам, его родителям. Мы хотим для своего ребенка счастли-
вой судьбы, здоровья, любви, удачи. Для формирования бла-
гополучия очень важна предыстория. Мы, родители, призва-
ны созидать ее, используя весь свой творческий потенциал,

применяя разнообразные методы и приемы, чтобы подарить будущему ребенку мир, спокойствие, защищенность, гармонию, уверенность, дать ему правильный старт.

В этом разделе собраны вопросы, связанные с началом «предыстории» ребенка: о том, как подготовиться к зачатию, что предусмотреть, что тут особенно важно, а что – нет (хотя, строго говоря, важно все, что касается будущей жизни).

Каковы оптимальный возраст и состояние здоровья для зачатия ребенка?

Меня часто спрашивают об идеальном возрасте для деторождения. Ничего определенного по этому вопросу сказать сегодня нельзя. Если еще лет 20 назад возраст будущих родителей имел какую-то актуальность, то сегодня рамки становятся все более расплывчатыми. Современная медицина может очень многое. Конечно, маловероятно, что она позволит зачать, выносить, родить и воспитать потомство людям совсем преклонного возраста. Скажем так: для женщины актуален период фертильности (то есть время до менопаузы), для мужчины же вообще в первую очередь важны самоощущения – если будущий отец понимает, что сможет воспитать и дать все необходимое своему ребенку, он может зачать его и в 60 лет, и позже.

Относительно состояния здоровья будущих родителей ситуация более жесткая. У них должно быть в запасе по крайней мере 20 лет нормальной, активной жизни. Именно столько потребуется, чтобы поставить ребенка «на крыло». Конечно, всем нам хорошо известны случаи, когда, например, женщины решают рожать... ценой собственной жизни, подвергая себя смертельной опасности. Трудно судить, оправ-

данно ли это. Очевидно, что каждый случай имеет индивидуальные предпосылки и у каждого своя правда. И все-таки, если речь у нас не об экстремальных ситуациях, нужно иметь в виду, что хорошо бы ребенку расти при живых, здоровых папе и маме.

Хочется обратить внимание потенциальных родителей и на следующее. Очень часто, в особенности девушки, думают: вот проходит моя юность, мне бы надо уже родить, поэтому нужно срочно с кем-то вступить в брак и забеременеть. Дорогие мои, не надо жениться и выходить замуж, потому что «пора завести детей». Ждите своего человека, только встретив настоящую любовь, вы сможете создать полноценную семью, которая так важна и для вас, и для ваших будущих детей. Все начинается с любви, а не с календарных прикидок, что, мол, «пора-пора». Если нервничаете, беспокоитесь, практикуйте такой настрой (читайте его в любое удобное для вас время):

Мне очень важно встретить своего человека, с которым сложатся по-настоящему близкие отношения, которые продлятся в течение всей жизни. Они будут строиться на любви, взаимном уважении, сродстве душ, единстве и общности интересов. Вместе мы будем строить свою семью, в которой со временем появятся дети. Сначала надо построить семью, это самое главное.

Обязательно ли на момент зачатия состоять в зарегистрированном браке?

У разных людей разное отношение к институту брака. Кому-то непременно нужно религиозное оформление, кому-то – гражданская регистрация. Есть люди, которые не придают значения обряду и предпочитают избегать формальностей. Думаю, что надо поступать так, как вам будет комфортно. Спокойствие и уверенность будущих родителей – залог счастливой предыстории, а затем – реальной жизни ребенка. Важны не процедуры и ритуалы, а ваше отношение к ним. Делайте то, что считаете необходимым для своего счастья и спокойствия и счастья и спокойствия будущих детей.

Главное – доверие между будущими родителями. Прекрасно, когда оно есть в зарегистрированном браке. Но, к сожалению, нередко брак есть, а доверия нет. Существуют и диаметрально противоположные ситуации: между формально не связанными людьми могут царить лад и гармония.

Дорогие будущие мама и папа! На самом деле все, что требуется от вас, – это взаимная любовь и уважение, согласие, умение слушать и слышать друг друга. Это одновременно и просто, и трудно, потому что предполагает, что человек живет уже не свое «я», а общее «мы», рассматривает свои инте-

ресы в контексте общих, поступается своими эгоистическими желаниями. Чтобы этому научиться, прежде всего нужна ваша добрая воля, а не штамп в паспорте. Впрочем, почему бы ему и не быть?

Почему бы вам не позиционировать себя перед людским сообществом как единое целое, если вы таковым на самом деле являетесь (решили быть)? Почему бы ребенку не родиться в традиционно объявленной семье, чтобы потом избежать бюрократических проблем и выяснений? Мы живем в формально организованном мире, который старается все систематизировать. Это удобно.

Наш сын родился в зарегистрированном браке, и это не противоречило никаким нашим убеждениям и избавило от множества дополнительных хлопот. Если для вас момент официального оформления отношений не критичен, советую все делать по букве закона. Однако если что-то вас категорически не устраивает в формальной процедуре, имейте в виду, что шансы на счастье и здоровье у детей, зачатых в зарегистрированном и незарегистрированном браке, церковном и нецерковном, равны. Ничего магического и мистического в процедурах и ритуалах нет, так что не бойтесь навлечь «проклятие» на «незаконнорожденного». Если произошло зачатие, если зародилась жизнь – значит, она нужна этому миру. И задача родителей нового человека – сделать все возможное, чтобы все у него складывалось благополучно и он потом, когда придет его время, сам стал родителем и не

менее эффективно заботился о своих детях.

Какое зачатие предпочтительнее – спонтанное или запланированное?

Дорогие будущие родители! Хочется, чтобы вы понимали, что «спонтанных» зачатий не бывает. Зачатие может стать неожиданным для женщины и мужчины, но оно вполне закономерно с точки зрения мировой гармонии: всегда рождается ровно столько людей, сколько нужно миру, никакого «случайного» человека возникнуть не может. С этой точки зрения, если произошло зачатие, то оно всегда – запланированное, но необязательно будущими родителями.

Предполагается, что если мужчина и женщина живут как пара, если между ними возникли семейные отношения, то у них рано или поздно родятся дети. Это естественное течение жизни. Раньше никто не занимался специальной подготовкой к зачатию: люди поженились – значит, надо ждать потомства. В наше просвещенное время, конечно же, многие супруги стараются запланировать рождение ребенка. Но это не очень принципиально. Все равно родится тот и тогда, кто должен родиться – и когда должен. Вы же знаете, что бывают случаи, что пара много лет надеется завести детей, но ничего не выходит, несмотря на то, что анализы супругов показывают стабильное здоровье обоих. Бывает, люди прибегают к ЭКО, делают процедуру за процедурой, но их снова и снова постигают неудачи... А потом, когда уже никто ничего не

ждет, вдруг оказывается, что жена беременна! У нескольких пар, которые я наблюдал, вообще была такая ситуация: отчаявшись родить своего ребенка, люди брали малыша в детском доме, а потом у них родились свои детки (знаю как минимум пять таких случаев).

Что же из этого следует? Живите в радости и любви, так, как вам комфортно. Если хотите подготовиться к зачатию, это очень правильно и мудро – потому что уже этим вы укрепляете мировую гармонию, проявляете готовность служить общему делу – жизни. Наш мир придумали и создали не мы, мы приходим в него, чтобы сделать его лучше, чтобы передать эстафету жизни, опыта, энергии новым поколениям. И конечно, ответственно готовиться к родительству весьма хорошо. Но должен утешить и тех, кто не успел подготовиться к зачатию, а оно случилось – встраивайтесь в подготовку к рождению ребенка на том этапе, на котором находитесь сейчас. Помните, что лишних людей в мире нет (а значит, и «лишнее» зачатие невозможно) – в мире все сбалансировано и закономерно; просто мы с вами не всегда в состоянии понять систему, в которой живем, это нормально – не мы ее придумали и построили.

Прибегать ли к ЭКО?

Многие спрашивают, оправданно ли прибегать к ЭКО. Конечно, да! Если вы очень хотите ребенка и вам необходи-

мо знать, что вы сделали все возможное, чтобы он появился на свет, воспользуйтесь возможностями экстракорпорального оплодотворения.

Панацея ли это? Разумеется, нет. Случаются неудачи и в случае «зачатия в пробирке». Но необходимо настраиваться на положительный результат.

Даю вам настрой, который нужно практиковать вдвоем в течение недели перед ЭКО (читает его мужчина):

Мы очень хотим ребенка. И если у нас не получается зачать его естественным путем, мы с радостью прибегаем к помощи специалистов. Мы верим в счастливый исход ЭКО. В результате сложных манипуляций произойдет зачатие нашего малыша, потом мы сделаем все зависящее от нас, чтобы выносить его и чтобы он появился на свет здоровым. Мы заранее любим его и передадим ему все, что в нас есть хорошего, чтобы он, когда придет его время, передал полученное от нас своим детям.

Можно ли повлиять на судьбу ребенка, высчитав день зачатия?

Многие будущие родители задумываются о том, как бы повлиять на судьбу и характер своего малыша. Ко мне обращались и обращаются пары, которые интересуются, надо ли учитывать астрологические расчеты, данные восточных гороскопов, рекомендации церковного календаря и пр.

Я обычно советую выкинуть из головы всю эту информацию. Ведь зачатие ребенка – это великая тайна, мы не можем его 100 % прогнозировать, поэтому как бы родители ни надеялись родить «близнеца» или «рака», у них может этого не получиться. Во-первых, неясно, случится ли зачатие именно в «нужную» дату; во-вторых, беременность и ее сроки непредсказуемы. Сорок недель – конечно же, усредненный, среднестатистический показатель. Вынашивание ребенка может длиться и «положенные по науке» девять месяцев, и семь, и девять с половиной, сколько угодно времени. Так что запрограммировать дату появления малыша на свет вряд ли удастся. Он родится именно тогда, когда он и мама будут вполне готовы к родам. И ваша задача – сделать все зависящее от вас, чтобы беременность и роды прошли благополучно для женщины и ребенка, это самое главное.

А гороскопы и астрологические прогнозы... Верить ли им – ваше дело, но подгонять под них новую жизнь категориче-

ски неразумно.

Особый вопрос – церковная традиция. Многие уверены, что дети, зачатые постом, могут быть нездоровы, несчастливы, чуть ли не прокляты от рождения. Дорогие мои, это дикий предрассудок. С апостольских времен (то есть с самого начала христианства) предполагается, что мужа и жены не должны «уклоняться» друг от друга (отказываться от близости), кроме как в случаях обоюдного согласия (см. 1 Коринф. 7:5). Это значит, что если супруги (даже воцерковленные христиане) не считают для себя приемлемым воздержание постом, это их дело и право. И конечно, в случае зачатия ребенок не понесет никакого «наказания» за «грех» родителей (супружеская близость в принципе не грех, это во-первых, а во-вторых, дети не несут ответственности за грехи своих родителей).

Итак, все, о чем надлежит заботиться будущим родителям, – это здоровое зачатие, благоприятные беременность и роды.

Поэтому в общем случае могу посоветовать читать до наступления зачатия такой настрой (уделяйте ему время в любое удобное для вас время, важно – чтобы будущие родители были вдвоем и сам настрой читал вслух от лица обоих мужчины):

Мы любим друг друга и соединяемся телами. Когда наступит зачатие нашего ребенка, пусть это будет самый благоприятный момент. Пусть наш будущий ребенок вбе-

рет в себя наше здоровье, нашу красоту, нашу любовь, нашу радость; пусть растет и развивается в спокойной, счастливой атмосфере и рождается тогда, когда подойдет оптимальное время для его рождения. Мы сделаем все, чтобы зачать, выносить, родить и воспитать нашего ребенка здоровым, счастливым и любимым!

Любая ли пара должна стремиться к деторождению?

Казалось бы, люди полюбили друг друга, решили жить вместе, может быть, зарегистрировали отношения, может быть – нет. При нормальном стечении обстоятельств у них должно появиться потомство. Однако многие гиперответственные и гипертревожные супруги задаются вопросом: а можем ли мы завести ребенка, имеет ли это смысл, есть ли шанс, что он будет здоровым, полноценным, умственно состоятельным и пр.?

Тревоги порождаются непростыми родственными историями. У одних в роду были самоубийцы, и они боятся воспроизведения печального опыта. У других предки очень болели и передавали наследственные заболевания по роду. У кого-то среди близкого окружения были психические расстройства, рождались дети с синдромом Дауна и пр. И вот пары начинают переживать: «А что если у нас родится больной ребенок, или умственно неполноценный, или потенциальный суицидник?.. Может быть, надо что-то сделать, чтобы «очистить историю»? Или вообще отказаться от деторождения?» Обычно в ответ на такие вопросы я спрашиваю: «А вы сами-то родились здоровыми? С ручками-ножками? Без синдрома Дауна, шизофрении, все у вас в порядке? Значит, в вашем родственном окружении случаются и вполне благопо-

лучные ситуации? Почему же вы опасаетесь думать о детях? Почему думаете, что именно на вашем ребенке наступит какая-то очередная осечка? А приходило ли вам в голову, что если бы мы могли скрупулезно проследить историю любого рода на десяток поколений в глубину, то практически в каждом обнаружили бы целый веер патологических случаев? Но ведь превалировала норма, иначе род не продлил бы своего существования. Точно так же и с вашими семейными анамнезами. В случае постоянных сбоев происходит вырождение рода, перестает появляться потомство. То, что вы родились, живы-здоровы и у вас работает репродуктивная система, говорит о том, что все у вас в порядке и есть все шансы произвести на свет физически и психически здоровых, сильных детей».

Однако, зная, как нелегко бывает побороть свою тревожность, я предлагаю парам, склонным к опасениям, такого рода настрой (делать его надо вместе, в любое удобное время, читать настрой следует мужчине):

Мы любим друг друга и доверяем историям наших родов. Если мы появились на свет здоровыми и сильными, то и наш ребенок родится здоровым и сильным. Мы хотим зачать, выносить, родить его в любви и спокойствии, мы передадим ему нашу силу и уверенность. Он будет зачат, выношен и рожден, чтобы прожить долгую, счастливую, радостную жизнь и оставить здоровое, сильное потомство. Да будет так.

Если пара распалась...

К сожалению, так бывает – зачатие наступило, а будущие родители разбежались, больше не желают ладить. Когда ко мне обращается беременная женщина, оказавшаяся без пары, и спрашивает, что делать, я отвечаю: «А какие есть варианты? Неужели вы захотите убить своего ребенка, только потому что расстались с его отцом? Если вы беременны и кроха нормально развивается, ваша задача – родить и воспитать малыша. Будет не очень просто, потому что придется как-то решать вопрос взаимодействия ребенка с лицами мужского пола. Это необходимо, чтобы малыш рос сбалансированной личностью. Но у вас же есть отец, братья, родственники-мужчины, наконец друзья по школе, приятели, сослуживцы? Вне зависимости от пола ребенка вам надо будет позаботиться о том, чтобы какие-то мужчины появлялись в вашей жизни. Им вовсе не обязательно становиться вашими любовниками или жить с вами под одной крышей. Но малышу важно учиться взаимодействовать с людьми разных полов. Задача решаемая, все продумав, вы справитесь с нею».

Дорогие будущие мамы! Эта книга адресована парам, готовящимся стать родителями. Но если так вышло, что вы остались одни, это не повод отказываться от материнства. Пожалуйста, на время беременности найдите человека (людей), которые вместе с вами будут ждать малыша, станут

вас поддерживать, живо интересоваться тем, как он развивается. Это могут быть ваши родственники (родители, сестры-братья, тети-дяди, бабушки-дедушки), друзья-подруги и т. д. Очень важно, чтобы у вас было кому рассказать, что вам сказали в женской консультации, пожаловаться на возникающие проблемы, усталость, у кого попросить помощи. Такие люди обязательно найдутся! Не паникуйте, не ставьте крест на своей жизни и жизни будущего ребенка. На моей памяти ситуации, когда с женщинами в роддом отправлялись мамы, бывшие свекрови, подруги. Их поддержка была не менее эффективна, чем поддержка супругов. Скажу более. Практически все мои подопечные, родившие детей в неполной семье (после расставания с будущими отцами), нашли со временем супружеское счастье. Причем многие воссоединились с бывшими мужьями! В жизни бывает все. Сохраняйте оптимизм и веру в то, что мир заботится о вашем счастье.

Рекомендую такой настрой (читайте его, уединившись, в любое удобное для вас время, когда захочется, когда почувствуете необходимость в опоре):

Я ношу моего ребенка и люблю его, еще не рожденного, потому что он – мой ребенок. Я люблю его за него самого и обязательно рожу его здоровым и счастливым. Я не одинока, потому что во мне живет он, нас двое. А вокруг нас – близкие, добрые, чуткие люди, которые готовы прийти на помощь в любой момент. Они любят нас и сделают все, чтобы у нас все было хорошо. Все будет хорошо. Мы спра-

вимся со всеми сложностями, мир помогает нам, мир бережет нас, мир — за нас!

Настрои для зачатия – и после «спонтанного» зачатия

Ко мне часто обращаются пары, которые просят помочь подготовиться к зачатию. И я, как психотерапевт, снова и снова повторяю: важнее всего настрой. Он необходим как для будущих родителей, так и для зарождающейся жизни; если угодно, это декларация наших намерений перед миром: мы утверждаем, что готовы стать родителями, принять новые заботы, служить делу продолжения жизни, помогать своему ребенку на разных этапах его взаимодействия с миром.

Обычно я прописываю индивидуальные настройки для каждой потенциальной родительской пары, учитывая психо-физиологические особенности мужчины и женщины. Требуются особые беседы, в течение которых раскрывается потенциал будущих родителей. Однако если у вас по какой-то причине нет возможности получить персональные настройки, привожу здесь универсальные (их применение поможет вам грамотно подготовиться к зачатию ребенка).

Когда и как произносить настройки? Во-первых, необходимо вдумчиво прочитать текст настроя, чтобы понять, все ли вас в нем устраивает. Вы должны вникнуть в его содержание – ведь вы, по сути, берете на себя обязательства, которые вам придется исполнять. Но готовы ли вы к этому? Готовы ли в самом деле к почетной, но не самой легкой миссии роди-

тельства? Подумайте хорошенько, настала ли пора вам поступаться собственными амбициями, планами, желаниями в пользу интересов семьи? Ведь с момента зачатия главной целью семьи становится вынашивание, затем – рождение, затем – выращивание нового человека. Это «бег на длительную дистанцию», точнее: это на всю жизнь. Даже выросшие дети не перестают быть нашими детьми, и мы должны быть готовы в любой момент прийти на помощь, отложить свои важные и неотложные дела, пожертвовать временем и деньгами. Понимаете, на что вы подписываетесь, делая настрой на зачатие?

Они стимулируют вашу решимость приступить к роли родителей. До сих пор, пока у вас не было детей, вы были только детьми ваших родителей. Но в жизни каждого человека наступает пора подхватить эстафету поколений. Вы готовы к этому? Еще раз трезво оцените ситуацию. Может быть, вам нужно еще полгода, год, чтобы «пожить для себя»? Дальше «для себя» не будет, дальше вы будете жить не «на я», а «на мы». Вы готовы к этому?

Тогда приступайте к настройам. Настрой на зачатие я рекомендую в универсальном случае читать ежевечерне перед отходом ко сну, как молитву, – до тех пор, пока зачатие не наступит. Когда оно произойдет, сказать точно невозможно; рассчитать ситуацию с большой долей вероятности удастся только при индивидуальной работе с парами. Но если вы хотите зачать ребенка, вам необходимо ознакомиться с физио-

логией зачатия, рассчитать благоприятные для зачатия дни, опираясь на знания об овуляции, и конечно (все люди взрослые!), надо понимать, что зачатие может наступить только в результате сексуального взаимодействия мужчины и женщины. (У меня были случаи, когда мои подопечные очень ответственно произносили в течение нескольких недель настроя, с нежностью обнимались и благоговейно засыпали, не осуществляя соития; естественно, никакого зачатия не наступало, и они недоумевали, что же дает сбой. Пожалуйста, не забывайте, что супружеская постель существует не только для сна и для зачатия ребенка необходима близость между вами! После настроя необходимо соединение мужчины и женщины, только в результате слияния половых клеток происходит зачатие новой жизни!)

Дорогие будущие родители, обратите особое внимание на одну из фраз настроя на зачатие (она есть и в настрое для отца, и в настрое для матери): вы обещаете любить второго супруга и быть с ним в радости и горе, до конца. Это очень важно! Семья, в которой появились дети, зарегистрирована она формально или нет, – неделимый организм; чтобы дети были благополучны и счастливы, необходима любовь между родителями; вы не можете «попробовать» – вы берете на себя обязательства. (Меня часто спрашивают: а если так выйдет, что со временем придется расстаться, что тогда? Я отвечаю: гоните от себя эти мысли; на самом деле в жизни возможно все; но, решая вступить на стезю родительства, вы

должны быть настроены именно на нерушимость семейных уз; надо делать все возможное – а порой и невозможное, прощать друг друга, терпимо друг к другу относиться, подключать чувство юмора, чтобы семья была полной; потому что именно полная семья необходима для формирования гармоничной личности; дети вырастают и в неполных семьях, но давайте настраиваться на то, что своему ребенку вы создадите режим максимального благоприятствования.)

Настрой на зачатие для будущего отца

Я хочу стать родителем нового человека. Я готов передать ему свои гены, свое здоровье, опыт многих поколений, стоящих за мной, свою любовь, свою силу. Я буду беречь его и учить всему, что умею сам. Я сделаю все, чтобы он вырос здоровым, счастливым, мудрым – и передал все, что я передам ему, своим детям.

Я буду любить его мать и буду с нею в радости и в горе, до конца.

Пусть зачнется новая жизнь!

Настрой на зачатие для будущей матери

Я хочу родить ребенка. Пусть он поселится во мне, и я стану отдавать ему все, что у меня есть. Я буду растить его в недрах своего тела и сделаю все, чтобы он явился в этот мир

здоровым и любимым. Я буду беречь его, лелеять и учить всему необходимому. Я научу его любить мир и людей, строить отношения, быть нежным, добрым и ласковым, чтобы он передал потом это своим детям.

Я буду любить его отца и буду с ним в радости и в горе, до конца.

Пусть зачатся новая жизнь!

Если зачатие произошло «спонтанно»

Если вы еще не успели запланировать рождение ребенка, а зачатие уже произошло, — это особый повод для радости! Значит, союз ваш благословлен и отмечен знаком плодородия и достатка. С удовольствием вживайтесь в новые для вас роли родителей, перестраивайте свою жизнь в ожидании ребенка.

Ваши настроения в таком случае будут в первую очередь благодарственными. Они необходимы, чтобы подготовить вас к родительству и дать понять будущему ребенку, что вы его очень ждете и любите, хотя и не планировали.

Я рекомендую читать эти настроения каждый день в течение недели сразу после пробуждения, как молитву. Пусть каждый супруг, проснувшись, произнесет (прочитает) свой настрой про себя. А когда проснутся оба, надо посмотреть друг другу в глаза, взяться за руки и прочитать общий настрой (совершенно не принципиально, кто станет его произносить

– муж, жена или они вместе, хором).

Настрой для будущего отца:

Я очень рад, что у нас будет ребенок. Я сделаю все, что будет в моих силах, чтобы беременность прошла хорошо и на свет появился здоровый и счастливый малыш. Я буду оберегать его и его мать своей любовью. Теперь мы навсегда единое целое, и это самое главное в моей жизни!

Настрой для будущей матери:

Я счастлива, что во мне живет будущая жизнь. Я люблю отца своего ребенка, я люблю своего малыша, я не представляю себе жизни без них. Я буду им тылом и опорой, они – моя радость, мое утешение, моя надежда.

Настрой для будущих родителей:

Союз наш благословлен, у нас будет ребенок. Мы счастливы принять это и заботиться об укреплении семейных связей, о здоровье и безопасности будущего малыша. Отныне все, что мы делаем, подчинено главной цели – приходу в этот мир нового человека, который вбирает все лучшее, что в нас есть, что было в наших предках, всю мудрость наших родов, чтобы со временем передать это богатство своим детям.

Как узнать, что произошло зачатие?

Многие пары очень ждут зачатия и беспокоятся буквально каждый месяц, опасаясь, что по какой-то причине желанная беременность так и не наступит. Дорогие будущие мамы и папы! Я от всей души желаю вам перестать нервничать. Помните, что в природе мужчин и женщин – становиться родителями. Вы непременно ими станете, но всему свое время. Расслабьтесь и просто живите своей жизнью, любите друг друга, стройте планы... Зачатие произойдет тогда, когда произойдет. Зарождение новой человеческой жизни – великая тайна, и ждать его надо с надеждой и благоговением, а не как... прихода электрички, которая непонятно почему опаздывает.

Не надо после каждого полового акта проходить тест на беременность (я знаю женщин, которые так делают). Будьте спокойны и мудры, исходите из реальности. Мы все люди взрослые и знаем, что сигнализирует о наступлении беременности прекращение менструаций у женщины. А чтобы точно знать, что они должны были бы начаться, но не начались, следует делать соответствующие отметки в календаре. Тут нет ничего сложного. Женщина любым удобным для себя способом в карманном календарике заштриховывает, закрашивает, подчеркивает, обводит свои «критические дни» из месяца в месяц. На основании этого календарика выво-

дится ее индивидуальная закономерность: с какой частотой у нее наступают месячные отправления, какова их протяженность. Если вопреки прогнозам менструация не наступила в определенный день, подождите несколько дней (как правило, задержки длятся 3–5 дней). Если ничего не изменилось, смело проходите тест на беременность.

Конечно, прохождение теста в любое другое время не принесет никому никакого вреда. Но создаст ненужную взвинченность, нервозность. Лучше очень уж не увлекаться мыслями о беременности, иначе можно расшатать себе нервную систему и даже психику.

Кроме того, опыт взаимодействия с большим количеством пар, ждущих ребенка, показывает мне, что обычно женщина чувствует, что зачатие наступило с первых дней, без всяких тестов. Ощущения могут быть самыми разными. У одних начинает побаливать грудь, у других появляется сонливость; кто-то буквально с первых дней испытывает по утрам тошноту; некоторым снятся «вещие» сны, в которых приходят будущие дети и говорят своим матерям, что скоро родятся. Одним словом, после зачатия большинство женщин отмечают какие-то особенности в самочувствии и настроении. Знаю я и случаи, когда о наступившей беременности первыми догадывались мужья – и говорили о своих предположениях супругам. Один из них рассказывал примерно следующее: «Жена, обычно очень деловая и собранная, нацеленная на работу, вдруг в одночасье превратилась в пофи-

гистку. Полюбила по утрам валяться в кровати, все делать не спеша. Вид у нее часто бывал отсутствующий, как будто она слегка под кайфом. Лицо осунулось, под глазами появились круги; но вместе с тем она как будто стала более юной». Дорогие будущие мамы и папы, слушайте себя, свою интуицию, реагируйте на сигналы тела и подсознания. Это очень важно. Тест пройти всегда успеется, сдать анализы в женской консультации – и подавно. Учитесь слушать и слышать себя, друг друга, зародившуюся жизнь. Этот опыт бесценен, и он вам еще очень пригодится.

Можно ли «запрограммировать» пол ребенка?

Очень часто будущие родители спрашивают меня, можно ли каким-то образом запрограммировать пол ребенка. Одни хотят только мальчика, продолжателя рода, другие – непременно девочку... Дорогие будущие мамы и папы! Уверяю вас, что не существует методов воздействия на пол потомства, которые давали бы 100 % результат. Если вы найдете кого-то, кто «гарантирует» вам рождение мальчика или девочки с помощью каких-то манипуляций, знайте, что перед вами шарлатан. В лучшем случае он просто доберется до ваших денег (это произойдет, если он какими-то пассажами и заговорами попытается создать иллюзию воздействия на пол ребенка), в худшем – подвергнет риску здоровье матери и малыша (если даст какое-то «зелье» для внутреннего употребления, «пропишет» лекарства или вещества, которые должны «повлиять» на решение вопроса). Вас может смутить «статистика успеха» человека, который берется «устроить» вам мальчика или девочку. Но ведь существует всего два варианта пола будущего ребенка! Стало быть, вероятность осуществления вашего желания, без воздействия каких-то сил извне, 50:50! И тот, кто рекламирует свои услуги для коррективки пола младенца, в 50 % случаев может попасть пальцем в небо!

Поэтому не ищите никаких знахарей и ведунов. Если вам очень хочется мальчика или девочку, читайте настрой на рождение ребенка соответствующего пола. Если исполнение этого желания пойдет на пользу вам и ребенку, оно исполнится. Если нет, то и нет. (Вообще всегда помните о том, что мир не враждебен к нам; наши желания и мечты имеют тенденцию исполняться, никто не ставит нам палки в колеса – надо только, во-первых, адекватно формулировать свое желание, а во-вторых, с доверием относиться к миру: если то, что нам хочется, не происходит, – значит, еще не время этому произойти или вообще такое стечение обстоятельств нам повредило бы; других оснований для отказа исполнять наши желания у мира нет.)

Настрой надо читать при подготовке к зачатию, примерно в течение недели перед предполагаемым зачатием. После того как оно произошло, пол ребенка уже определен, нет никакого смысла пытаться на него воздействовать. Не верите? Ну вот представьте себе, что вам пришла фантазия, чтобы у вашего малыша было... три руки. И вы начинаете шаманские пляски при участии беременной жены, читаете настрои и заговоры, чтобы у ребенка каким-то образом сформировалась третья ручка, ставите богу свечи, пьете витамины и т. д. Как вы думаете, окажут ли ваши усилия какое-то воздействие на количество конечностей малыша? Конечно, нет. То же самое и с полом ребенка: если зачатие уже произошло, в утробе матери формируется плод определенного пола, и все заклин-

нения и попытки что-то поменять не приведут ни к чему.

Как читать (произносить) настрой? Конечно же, пожелание к полу ребенка должно быть обоюдным, нет смысла одному родителю просить мальчика, а второму – девочку. Перед отходом ко сну обнимитесь, сядьте рядышком на кровати, и пусть муж скажет:

Мы очень хотим ребенка. Пусть он у нас зачатся в самом скором будущем. Будет здорово, если это будет мальчик (девочка), но если родится дитя противоположного пола, мы будем любить его ничуть не меньше. Наш ребенок станет нашим продолжением в этом мире, и мы сделаем все, чтобы он появился на свет, а затем рос здоровым и счастливым. Если это возможно, пусть у нас родится мальчик (девочка).

Делать ли УЗИ для определения пола ребенка?

Будущие родители часто спрашивают меня, допустимо ли пытаться определить пол будущего ребенка. Я всегда отвечаю: конечно, если вам это важно, делайте – но без фанатизма. Нет никакого смысла повторять УЗИ снова и снова, пытаясь получить тот результат, который вам хочется. Выполняйте назначения врача – делайте столько УЗИ, сколько он считает целесообразным. Больше или меньше не надо. Доверяйте докторам – они знают, что и зачем делают; они заин-

тересованы, чтобы беременность протекала без осложнений, будущая мама и ребеночек были здоровы; исходите из этого.

Доверять ли результатам УЗИ на 100 %?

Может ли ошибиться УЗИ? Безусловно. Но это случается нечасто. Дело в том, что интерпретирует картинку на экране человек, оператор, вот он-то и может что-то недопонять. Но обычно операторы УЗИ – опытные специалисты и хорошо разбираются в своей сфере.

Другое дело, что малыш может «не показывать» свой пол. Вот это типичная ситуация: зажмет ножки, повернется боком – и ничего не понять. Ну что ж, это повод для... настроя, а не для внепланового УЗИ. Настрой у нас будет про то, что мы готовы принять любой пол ребенка, мы понимаем, что он уже определен и не изменится, а дитя просто нас испытывает, проверяет нашу любовь, терпение.

После УЗИ, которое не показало пол, на протяжении трех вечеров рекомендую супругам обняться, сесть перед сном на кровать, и будущему отцу читать такой настрой (это делается в ситуации, когда вы разочарованы неопределенностью):

Дитя, зачатое нами и живущее в материнской утробе! Мы не знаем, кто ты, но знай, что мы тебя любим и с нетерпением ждем твоего появления на свет. Мы, твои родители, сделаем все зависящее от нас, чтобы обеспечить тебе здоровье и счастье. Мы очень хотим поскорей познако-

миться с тобой. Поэтому, пожалуйста, если это возможно, в следующий раз дай нам тебя увидеть целиком и узнать, кто ты – мальчик или девочка. Впрочем, если это не входит в твои планы, мы подождем до твоего появления на свет! Твой пол никак не повлияет на нашу любовь к тебе! Мы очень ждем тебя!

Как быть, если после УЗИ постигло разочарование?

Многие будущие родители, настроенные, например, на рождение первенца-мальчика, узнав на УЗИ, что будет девочка, очень расстраиваются. Я в таких случаях спрашиваю будущих родителей: «Дорогие мои, а не подскажете ли, кто произвел вас на свет?» – «Мама», – растерянно отвечают они. – «Ну так вот вам предстоит стать родителями будущей мамы, через которую в мир придут другие мамы и папы. Разве это не прекрасно?» – «Но мы хотели мальчика». – «Должен вам напомнить, что дети рождаются не для удовлетворения наших с вами желаний, не для реализации наших планов. Они появляются на свет в соответствии с законом целесообразности; каждый новый человек призван внести свой вклад в продолжение жизни человечества, в воспроизводство людей. И если вами зачата девочка, значит, в нынешний период развития человечества целесообразно рождение от вас будущей мамы. Если будет целесообразно вам родить будуще-

го отца, ваш второй (или иной последующий) ребенок будет мальчиком».

Обычно такие беседы помогают будущим родителям настроиться на позитив, победить разочарование. А для закрепления эффекта я рекомендую особый настрой, который в общих чертах выглядит так:

Мы доверяем миру и рады, что у нас родится ребенок, который станет нашим продолжением в этом мире. Мы точно знаем, что появление именно этого ребенка послужит глобальной цели воспроизводства человечества. Мы рады, что вносим свою лепту в общее дело. Мы счастливы, что память наших родов воплотится в нашем ребенке, что он передаст ее своим детям, что цепь преемства окрепнет с нашим участием. Это очень почетно – быть родителями будущей матери (будущего отца), и мы сделаем все зависящее от нас, чтобы наш ребенок вырос здоровым и счастливым и передал все самое лучшее, что мы ему дадим, своим детям.

Этот настрой я рекомендую произносить «разочаровавшимся» результатами определения пола ребенка родителям в течение недели после «разочарования». Делайте его на ночь, обнявшись и присев на кровать перед сном, пусть слова произносит будущий отец. Только (это важно!) сначала попытайтесь осознать, что ваш ребенок – это не мимимишный куколенок-пупсик, а продолжатель (продолжательница) рода, что его миссия – стать отцом (матерью), а ваша, соот-

ветственно, обеспечить все условия, чтобы он (она) мог (могла) достойно выполнить свою миссию. Ведь это заслуживает уважения и преклонения, не так ли?

Что делать, если УЗИ показывает серьезные проблемы со здоровьем у будущего ребенка?

Дорогие будущие родители, к сожалению, невозможно быть абсолютно уверенным в здоровье плода. Но современные методы внутриутробного исследования позволяют выявить патологии даже на ранних сроках беременности. Если такое произошло, вам, и только вам, решать, что делать. Взвесьте все варианты, посоветуйтесь с докторами.

Несмотря на устрашающие диагнозы, ситуация может быть принципиально решаемой. Приведу несколько примеров.

Одни мои знакомые долго не могли зачать ребенка, потом все удалось. Они прошли УЗИ в нужное время, и при первом же обследовании у врачей возникло подозрение на тяжелый порок сердца у малыша. Дальнейшая диагностика только подтвердила неблагоприятные прогнозы. Родители же решили во что бы то ни стало рожать, положившись на достижения медицины. За 10 дней до родов мама легла в роддом, специализирующийся на кардиологических проблемах новорожденных. Малыша встречали во всеоружии, с необходимой аппаратурой, он, едва родившись, попал в опытные руки хирургов. Ванечке сделали операцию буквально в пер-

вые часы жизни, потом – в течение двух лет – еще три. Его вывозили в Германию для реабилитации. Сейчас он уже ходит в школу, в семье подрастает его братик, появившийся на свет абсолютно здоровым, родители многое перетерпели, но они счастливы, что приняли верное решение – родить старшего сына, хотя их и предупреждали, что ребенок может либо сразу погибнуть, либо стать пожизненным инвалидом. Тогда даже родственники убеждали эту чету вызвать искусственные роды, избавиться от нездорового ребенка. Но они уже любили его и поклялись сделать все возможное, чтобы дать ему шанс жить полноценной жизнью. Мы разработали целую систему настроев, которые поддерживали этих прекрасных людей. И все окончилось прекрасно!

Другой случай – почти классический. Во время беременности мама переболела корью, и у врачей возникло подозрение, что может появиться ребенок с синдромом Дауна. Было предложено рассмотреть искусственное прерывание беременности. Будущие родители несколько дней плакали и не находили себе места, прочитали много статей об «особенных» детях и решили, что будут любить своего малыша любым. Они решили дальше вынашивать ребенка, обратились ко мне, и мы подготовили для них настрой, которые они и практиковали. А когда пришло время родов, на свет появилась совершенно здоровенькая девочка, ни о каком даунизме речи и не шло. Представляете, как все были счастливы?

Еще одна история. У одной моей подопечной во время бе-

ременности возник тяжелейший конфликт с плодом; ее буквально выворачивало наизнанку; она не могла встать с постели; обострились все хронические заболевания. Кроме того, УЗИ показывало недоразвитие ребенка, врачи боялись, что он появится на свет с серьезными отклонениями. Казалось бы, в такой ситуации все очевидно: надо прервать беременность, которая столь травматична для матери да еще и на выходе обещает больного ребенка. Но родители решили не сдаваться, непременно выносить и родить малыша (впрочем, о естественных родах тут речи не шло – предполагалось плановое кесарево сечение, оно и было осуществлено). Пара ежедневно читала настроения, муж очень поддерживал свою супругу, и они плечом к плечу выстояли эти девять месяцев, за что и были с лихвой вознаграждены. Их сынок родился крепеньким и здоровым, а у мамы в течение двух месяцев сошли на нет все хвори. Сейчас мальчику уже пять лет, он умеет читать, обучается игре на фортепиано, а недавно у него родилась сестренка! Причем новая беременность не принесла маме практически никаких хлопот.

Так что, дорогие будущие родители, ни при каких обстоятельствах не надо унывать. У нас с вами есть все основания всегда верить в лучшее, рассчитывать на него, бороться за своих детей, за их и свое здоровье – и мир непременно будет нам помогать, потому что мы желаем добра, наша цель – сохранить и приумножить жизнь, а это главная задача человека.

Что делать, если «спонтанное» зачатие произошло после употребления алкоголя, лекарств?

Очень многие будущие родители полагают (и небезосновательно), что их алкогольное опьянение или лечение сильнодействующими препаратами в момент зачатия может негативно сказаться на здоровье будущего ребенка. Да, дорогие мамы и папы, такой риск существует, потому мы с вами и говорим о том, что «запланированное» зачатие предпочтительнее. Готовясь к нему, ответственные люди, конечно же, загодя избавляются от вредных привычек, стараются пролечиться и быть вполне здоровыми на момент зачатия ребенка.

Но если все-таки произошло «спонтанное» зачатие, надо ли предпринимать что-то особенное? Может быть, следует избавиться от рискованной беременности и готовиться к новой, «правильной»?

Конечно, нет. Никаких «черновики», раз зачатие произошло, значит, миру нужен тот человек, родителями которого вам предстоит быть. Как же быть, если вы боитесь за здоровье малыша, зачатого «не по всем правилам»? Читайте настраивайтесь на принцип мировой целесообразности. Естественно, с момента осознания наступившей беременности отказывайтесь от алкоголя, табака, сильнодействующих препаратов.

Какие я рекомендую настройки, и как и когда их делать? В случае непосредственного общения я помогаю разработать индивидуальный настрой. Общий же будет иметь такой вид:

Мы зачали ребенка без подготовки и боимся, что это может сказаться на его здоровье. Однако мы доверяем миру, доверяем целесообразности, царящей в нем. Мы знаем, что если зачатие произошло, когда мы были в неведении, значит, приход этого человека нужен миру. Мы верим, что с нашим малышом все будет хорошо, даже вопреки тому, что он был зачат без подготовки. Теперь мы сделаем все возможное и зависящее от нас, чтобы беременность прошла успешно и наше дитя родилось здоровым и любимым и было готово к встрече с миром. Пусть все складывается хорошо! (3 раза)

Этот настрой надо читать каждый день перед сном: будущие родители садятся на кровати, обнимаются, и муж произносит настрой. Делайте это до первого УЗИ. Если результаты будут хорошие (я имею в виду тестирование здоровья плода), можно перестать делать настрой. Если что-то продолжает вызывать ваше беспокойство, продолжайте практиковать настрой вплоть до полного своего успокоения.

Можно ли повлиять на внешность и таланты ребенка?

Ко мне не раз обращались с просьбой дать настройки на красоту ребенка, на определенные таланты. Многие будущие родители амбициозны и хотят, чтобы их дети выглядели как голливудские актеры и в перспективе стали чуть ли не нобелевскими лауреатами.

Что я могу на это сказать? Мы можем хотеть чего угодно, но мир имеет свои планы на каждого человека. Не всем открывается дорога в Голливуд, не всякий рождается, чтобы двигать науку.

Никакие шаманские практики не изменят изначально заданной миссии нашего ребенка. Не обманывайте себя и не ищите тех, кто из интереса к вашим деньгам обманет вас. Будущим родителям следует знать, что им доверена уникальная суверенная жизнь, которую им предстоит лелеять и оберегать; что под их патронаж поступает новый человек, которому им необходимо дать первые знания о мире, первые навыки взаимодействия с ним. Не бывает некрасивых, неумных, никчемных людей. Бывает, что мы не хотим или не можем разглядеть красоту, понять особенность ума, призвание человека – и относимся к нему высокомерно. Надо подготовиться к тому, чтобы тщательно всматриваться в своего ребенка, выявляя его сильные стороны во всем – и помогая им

развиться, реализоваться, сделаться преобладающими.

Я рекомендую будущим родителям выбрать один день в неделю и делать особый настрой для выявления красоты и талантов будущего ребенка.

Настрой, как обычно, делается перед сном. Будущий отец ложится на спину, сверху на него, вверх животом, ложится будущая мама. Они оба обнимают ее живот, нежно поглаживают. Мужчина читает настрой:

Мы очень ждем своего малыша. Он родится здоровым и любимым. Он вберет в себя самое лучшее от нас, его родителей. Он непременно будет красив, и мы с радостью будем вглядываться в его черты и узнавать в них черты друг друга, себя, дорогих нам людей. Он будет прекрасен лицом и телом, как прекрасны все наши близкие! Он будет для нас самым красивым и желанным! Он будет талантлив, потому что вберет в себя всю мудрость двух родов – рода матери и рода отца. И мы будем очень внимательно следить за формированием его личности и делать все, чтобы его таланты реализовались! Рости здоровым, малыш! Мы во всем поможем тебе!

Обращаться ли к врачам? Делать ли УЗИ?

Мы с вами уже обсуждали результаты УЗИ, которые могут вас озадачить. Однако же в наше время появилась тенденция отказа от УЗИ и вообще обращения к докторам для ведения беременности и последующего родовспоможения. Я познакомился с книгой некой американской деятельницы, которая утверждает, что вынашивать ребенка и рожать для женщины абсолютно естественно и врачи только портят впечатления будущих родителей и не дают сформироваться глубинным связям между ними и ребенком. Она призывает отказаться от медицинских услуг, обращаться за консультациями и для получения инструкций «естественных родов» к своим последователям, ничего не бояться, не принимать никаких лекарств, не сдавать анализы, не делать УЗИ, не нервничать и не тревожиться, ожидая ребенка.

Я могу согласиться только с последним призывом: не нервничать и не тревожиться. Все же остальное выглядит болезненным бредом, особенно в сочетании с полным невежеством этого претендующего на провозглашение истин гуру. К сожалению, пропагандируемая людьми без образования, специальных навыков, знаний концепция «естественных родов» набирает популярность. В России издаются соответствующие книги, проводятся семинары, предлагаются услу-

ги доморощенных «доул» – повитух, которые готовы присутствовать при домашних родах, проинструктировать роженицу, опираясь на собственный опыт, и т. д.

Дорогие будущие родители! Если вы дорожите здоровьем и жизнью матери и будущего ребенка, пожалуйста, не увлекайтесь подобными течениями. Это очень опасно. Сторонники «естественных родов» с удовольствием расскажут вам о своих достижениях, о том, сколько женщин под их руководством и патронажем разродились самостоятельно и благополучно. Но они умалчивают по понятным причинам о том, сколько происходит летальных исходов при «естественных родах», сколько гибнет женщин и детей, какие страшные случаются осложнения, которых можно было бы избежать, обратиться будущие родители своевременно к нормальным докторам.

Это просто страшная самонадеянность, которая не подкреплена ничем. Да, организм женщины предусматривает функции вынашивания ребенка и деторождения, это действительно так. Но каждая ситуация индивидуальна. Может что-то пойти неправильно в любой момент, и чтобы не получить неблагоприятные последствия, необходимо в положенные сроки приходить в женскую консультацию, к врачу, который ведет беременность. Доктора не назначают лишних анализов и исследований; в их цели вовсе не входит гонять несчастных беременных в поликлиники каждый день. Пожалуйста, доверяйте специалистам.

Да, к счастью, процент удачных «естественных родов» достаточно высок. Но это не потому что помогают особые концепции или так называемые доулы. Уверяю вас, что тот, кто удачно родил дома в присутствии «доулы», родил бы и без нее, хоть под кустом (знаете, крестьянкам в прошлые века случалось и в поле рожать; кто-то это и делал, но кто-то ведь и погибал в этом поле или терял ребенка!).

Моя позиция тут однозначна и бескомпромиссна. Будущие родители **ОБЯЗАНЫ** обратиться к профессиональным гинекологам и акушерам и выполнять все их предписания. Все остальное можно практиковать факультативно. Хотите заниматься йогой для беременных – занимайтесь, плавать хотите – плавайте, медитируйте, практикуйте настрои (я даю в этой книге общие, как вы знаете; но это не умаляет их эффективности, хотя, конечно, индивидуальные куда более соответствуют конкретным ситуациям обращающимся ко мне пар)... Пожалуйста, сдавайте все назначаемые вам докторами анализы, проходите УЗИ столько раз, сколько скажет следящий за вашей беременностью специалист. Не ищите в книгах и Интернете указаний на то, что ультразвук может иметь неблагоприятное воздействие на ребенка во чреве матери. Помните: кто ищет, тот всегда найдет? Задавшись целью, сегодня можно отыскать негативную информацию и отзывы практически на все. Только этого делать не надо. Доверьтесь специалистам и исходите из того, что они профессионалы, заинтересованы в вас и вашем ребенке и не подведут.

А чтобы не было страшно и тревожно, перед тем как встать на учет по беременности, сделайте такой настрой (лучше накануне вечером, пусть настрой читает мужчина, обняв женщину):

У нас будет ребенок. Выносить и родить его – самая главная наша задача на ближайшие месяцы. Нам во всем помогут специалисты. Мы обратимся к доктору, который отныне будет присматривать за течением беременности, назначать анализы и УЗИ, давать рекомендации. Это будет отличный профессионал, мы доверяем ему, мы полагаемся на его компетентность. Он сделает все зависящее от него, чтобы наше дитя появилось на свет здоровым и чтобы беременность и роды прошли самым благоприятным образом для мамы.

Беременность

Итак, беременность наступила. «Запланированная» или «спонтанная», на которую вы настраивались заранее или заставшая практически врасплох. Что делать дальше?

Естественно, настраиваться на вынашивание ребенка. Дать немного успокоиться эмоциям после получения известия о том, что вам предстоит родительство, и работать в первую очередь с собой, программировать себя на длинный, спокойный, ровный путь.

Очень многие пары после эйфории от первой радости недоумевают: вроде фейерверк окончился, наступили будни, и непонятно, что теперь делать, как себя вести. Все время фонтанировать невозможно, но и жить дальше как ни в чем не бывало вроде бы тоже неправильно. Возникают вопросы – что дальше?

А дальше, дорогие мамы и папы (хотел написать «будущие», но нет – уже настоящие, потому что ваш ребенок уже существует, просто пока не появился на свет – но это уже, безусловно, человек, личность, для которой очень значимы вы и которая очень значима для вас), дистанция длиною в жизнь: отныне и до самого конца своего земного пути вы неразрывно связаны со своим ребенком. Он, и состарившись, будет вашим ребенком; что бы с ним ни происходило, вы всегда будете его любить, помогать ему, чем и как сможете.

те, радоваться его радостям, грустить из-за его неудач, волноваться за него, гордиться им... В вашем взаимодействии будет все: и радость, и горечь, и недопонимание, и неприятие; вы будете сходить с ума и ссориться со своим ребенком, у вас в какие-то моменты будут опускаться руки, а в какие-то – кружиться от счастья голова; я прошу вас уяснить главное: родительство – это навсегда. На всю жизнь. А жизнь наша разнообразна и состоит не только из ярких моментов, но и из тишины, труда и отдыха, довольно рутинных действий, которые необходимы для самовоспроизведения. Мы спим, едим, неторопливо прогуливаемся, покупаем необходимые вещи... Жизнь – бег на длинную дистанцию. Родительство – аналогично.

Узнав о зачатии, вы вовсе не обязаны девять месяцев скакать от радости и непрерывно думать только о будущих родах и ребенке. Живите свою нормальную жизнь, но с поправкой: вас теперь не двое, а трое. Вы были парой и ориентировались на то, чтобы считаться с интересами друг друга. Теперь вас трое, и вам, мамы и папы, нужно иметь в виду интересы малыша, который живет пока в параллельном мире, но готовится встретиться с вами.

Обычно я рекомендую обращающимся ко мне парам особый настрой на первый месяц осознания беременности (чтобы приучить себя постоянно на уровне подсознания иметь в виду интересы ребенка). Как я уже не раз говорил, подобные настрои лучше создавать индивидуально, учитывая особен-

ности конкретной пары. Но в общем виде настрой может выглядеть так (делать его лучше ежевечернее перед отходом ко сну, вдвоем, в обнимку, читает настрой мужчина):

Мы рады наступившей беременности и ждем тебя, наш дорогой малыш! Мы хотим, чтобы ты всегда знал, что мы тебя любим. Отныне что бы мы ни делали, о чем бы ни думали, ты присутствуешь в нашей жизни, в наших мыслях. Это может быть безотчетное присутствие, мы не обращаемся к тебе ежеминутно. Просто мы всегда знаем, что есть ты, что ты растешь, идешь нам навстречу. И мы готовимся к встрече с тобой, идем навстречу тебе и делаем все, чтобы эта встреча была счастливой и радостной. Мы хотим, чтобы ты это всегда знал и чувствовал.

Триместры беременности

Чтобы эффективно взаимодействовать с ребенком, уверенно идти ему навстречу, мамам и папам надо понимать, что происходит с ним на разных этапах внутриутробного развития; важно осознанно подходить и к изменениям в теле, нервной организации и психике женщины – она сама должна фиксировать перепады самочувствия и настроения и знать, что в порядке вещей, а что может быть критичным и свидетельствовать о каких-то проблемах; мужчине также следует иметь представление об особенностях самоощущения женщины на разных этапах беременности, чтобы не раздражаться на супругу, не думать, что у нее «испортился» характер, не пугаться из-за странных, на первый взгляд, телесных ощущений беременной.

Как вы знаете, беременность принято измерять триместрами. Это базовое деление, и нет никаких оснований отказываться от него, предлагать что-то альтернативное (я всегда придерживаюсь истины, что лучшее – враг хорошего).

Первый триместр – со времени начала последней менструации у женщины по 13-ю неделю после нее (включительно). Второй – 14–27-я недели. Соответственно третий триместр отсчитывается с 28-й недели до родов.

В течение первого триместра происходит формирование тела человека, к концу этого периода у малыша уже есть

нервная, кровеносная, мышечная системы; бьется сердце; на крошечных ручках и ножках появились пальчики с ноготками; он начинает, еще робко, шевелиться – пока еще мама вряд ли почувствует характерные толчки, ребенок слишком мал и слаб. Но он растет, в буквальном смысле слова не по дням, а по часам!

Второй триместр – время созревания тех основных систем организма, которые были заложены в первом триместре. Набирает обороты кроветворение, запускаются выделительные процессы, приступают к непосредственной деятельности органы чувств – слуха, осязания. Да-да, именно в это время становятся особенно актуальны при взаимодействии с ребенком тактильные моменты – поглаживания его через живот мамы, объятия, поцелуи; столь же важны аудиальные впечатления – задушевные разговоры с малышом, воспроизведение для него хорошей музыки, по возможности – отказ от резких, пугающих, агрессивных слуховых впечатлений (об этом мы непременно поговорим далее). Третий триместр – подготовка ребенка к встрече с миром и родителями. Формируются гормональная система, зрение, вкусовые рецепторы, появляется подкожная жировая прослойка – малышу необходима масса и сила, чтобы успешно пройти родовые пути и появиться на свет.

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.