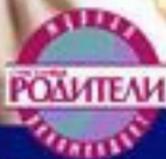


РОДИТЬ ЗДОРОВОГО
МАЛЫША
БЕЗ БОЛИ И СТРАХА



Евгения Макарова

Екатерина Васильевна Макарова

Родить здорового малыша без боли и страха

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=428462

Родить здорового малыша без боли и страха: Питер; Санкт-

Петербург; 2010

ISBN 978-5-49807-207-4

Аннотация

Вы готовитесь к появлению малыша, и, конечно, вам хочется, чтобы роды прошли успешно, без боли и травм, а малыш родился здоровым и принес в вашу семью радость. Неважно, собираетесь ли вы рожать в роддоме или дома с помощью опытной акушерки. Роды – это естественный процесс, и ваш организм знает, как справиться с этой задачей. Прежде всего вам нужно научиться прислушиваться к себе, тогда во время родов ваш внутренний голос подскажет, какую позу принять, как дышать, когда начинать тужиться. Инстинкт очень важен и для уменьшения болевых ощущений во время схваток: прислушиваясь к себе, вы будете точно знать, что именно вам поможет избежать боли во время родов, не прибегая к медицинскому вмешательству.

Эту книгу написала для вас опытная акушерка, которая всю жизнь посвятила своему делу и знает, как помочь женщине

услышать свой внутренний голос и родить здорового малыша без боли, страха, стимуляций и разрывов.

Вы узнаете, как готовить свой организм к родам, что делать на каждой стадии родов, как помочь себе и своему малышу и, наконец, как сразу после родов правильно приложить его к груди, наладить близкий контакт и понимание с ребенком.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 5 |
| Введение | 7 |
| 1 | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 26 |

Евгения Васильевна Макарова Родить здорового малыша без боли и страха

Предисловие



Эта книга написана опытной доброй акушеркой, верящей в то, что женщинам в период беременности, во время родов и после рождения ребенка следует дать возможность полагаться на собственные инстинкты. В течение девяти месяцев беременности будущая мама готовится к появлению на свет малыша, и ей необходимо принять осознанное решение

о том, где и как она будет рожать, кто будет рядом с ней в этот ответственный и счастливый момент. И самой женщине, и ее мужу, будущему отцу, нужно получить максимум информации о родах и послеродовом периоде, чтобы сделать правильный выбор. И для каждой беременной женщины верным будет свое решение, здесь не может быть универсальных истин, ведь каждые роды индивидуальны и не похожи ни на какие другие, как и каждая женщина.

Автор этой книги советует женщинам, пользующимся услугами медицинских учреждений, женских консультаций, платных центров планирования семьи, родильных домов, перед каждым исследованием и тем более врачебным вмешательством задавать себе вопрос, действительно ли эти меры необходимы, спрашивать своего врача, для чего проводятся те или иные манипуляции, интересоваться их результатами и значением. В наши дни существует множество технологических средств, активно применяющихся во время беременности и родов. Будьте в курсе того, что с вами делают и зачем. Прислушивайтесь к собственному телу и к своему ребенку, находящемуся в утробе, – ваша внутренняя вера в себя, умение понимать свои инстинкты и следовать им, а также желание обладать всей необходимой информацией позволят вам контролировать процесс родов, значительно облегчить любые неприятные ощущения и родить здорового малыша.

Введение

Способность женщины родить ребенка – чудесный дар.

Беременность – начало этого чуда, когда вы вступаете в удивительные взаимоотношения со своим будущим малышом. Любовь к своему ребенку – очень личное чувство, это ощущение, которое сложно описать. Материнскую любовь можно охарактеризовать такими словами, как «вечная», «безусловная» и «всеохватная», но выбрать какое-то одно определение невозможно, поскольку оно не сможет передать всю глубину этого чувства. Каждый раз, когда я вижу беременную женщину, меня – мать четырех мальчиков – переполняет ощущение огромного счастья, и я вспоминаю о собственном счастье материнства.

Я акушерка с 25-летним стажем, и по крайней мере половину этого времени я размышляла над этой книгой. Я хотела написать книгу, которая научит беременных женщин верить в свою проницательность и воодушевит их. Проницательность поможет им понять, что они испытывают с того самого момента, как обнаружили, что носят в себе ребенка. Тогда они смогут задавать правильные вопросы тем, от кого зависят их благополучные роды. Воодушевление придаст уверенности при рассмотрении доступных альтернатив в решении различных проблем и поможет действовать в гармонии с разумом и телом, поможет стать уверенными в себе

матерями. «Завести ребенка» многим представляется не такой уж и сложной задачей, однако те, кто уже рожал, знают, что не все так просто. Не бывает двух одинаковых женщин, так же как не бывает одинаковых беременностей и родов. Но, даже не принимая во внимание все различия, я уверена, что беременность и роды каждой женщины уникальны и что все женщины имеют право наслаждаться своим собственным опытом.

Любая женщина надеется, что ее роды пройдут успешно и на свет появится прекрасный малыш. И я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам сделать удачными свои роды и стать счастливой мамой. Помните, что ваш первый опыт сформирует ваше восприятие всего многотрудного процесса появления ребенка на свет и повлияет на ваш подход к следующим родам.

Как акушер я всегда старалась на практике создавать – совершенно подсознательно и абсолютно во всем – доверительные отношения с женщинами, что, надеюсь, способствовало позитивному опыту родов. Я стремилась к тому, чтобы матери почувствовали, что они имеют возможность работать с собственным телом, осознавая, что и они сами, и ребенок защищены от опасности, а главные их интересы учитываются. Я ни в коем случае не могла позволить им рожать в страхе и тревоге. Лучшим результатом моих подопечных (и моим тоже!) были благополучные роды в том месте, которое женщины выбрали сами, в окружении людей, которых они зна-

ют, любят и которым доверяют. По моему твердому убеждению, будущая мать должна осознавать все возможные альтернативы и быть в состоянии поступать наилучшим образом в любой непредвиденной ситуации, опираясь на разносторонние знания. Но всегда следует помнить, что последнее слово останется за природой.

Каждая женщина имеет собственное представление о том, что такое удачные роды, но, повторю снова, огромную роль всегда играют природа и конкретные обстоятельства. Во многих отношениях они определяют исход родов. Однако получить удовлетворение от родов может и та женщина, которой пришлось пережить экстренное кесарево сечение, и та, которая родила дома, в окружении семьи. Ведь главное – не то, как это произошло, а то, что вы сами могли участвовать в принятии решений, используя современные знания, и сделали свой выбор осознанно. Другими словами, главное, чтобы вы могли оглянуться и, проанализировав, как прошли роды, почувствовать, что вы были частью процесса принятия решений. Только вы можете судить, что значит для вас «удачные роды». Задача этой книги заключается не в том, чтобы поставить под сомнение ваши убеждения, а в том, чтобы помочь задаться нужными вопросами и сделать выбор, правильный именно для вас.

Сбор информации и постановка вопросов – важный аспект заботы о ребенке, которая начинается с того самого момента, как вы узнали о своей беременности. Особый под-

ход к беременности и родам, который изменил современное материнство, – это использование технологий. Мы стали свидетелями значительного прогресса в родовспоможении, и многие женщины обязаны жизнью передовым технологическим процедурам. Однако в современном мире существует устойчивая тенденция использовать технологии даже там, где можно было обойтись и менее интенсивным вмешательством. Я полностью приветствую технологии и признаю их успехи, но в то же время считаю важным понимать, что их назначение должно быть вам понятно и их применение должно приносить вам и вашему ребенку только пользу.

Одна из целей этой книги – помочь добиться идеальных для вас родов в любом случае: выберете вы частное или государственное медицинское обслуживание. Частный сектор может предложить больше времени на всестороннее рассмотрение всех волнующих роженицу вопросов и фактически персональный уход за ней. Во многих странах государственные медицинские учреждения находятся в весьма сложных условиях из-за недостатка финансовых ресурсов и персонала, но все же и в роддомах могут быть созданы подходящие и удобные условия для роженицы.

Поработав и в государственном, и в частном секторах, я знаю плюсы и минусы каждого. И где бы я ни работала, всегда старалась воплощать в жизнь мою философию всеобъемлющей заботы о будущей матери. В задачи этой книги вовсе не входит стремление склонить вас к услугам именно частно-

го медицинского обслуживания, поскольку для многих оно остается недоступным по финансовым и прочим причинам. Однако частный сектор действительно предоставляет услуги, в большей степени отвечающие индивидуальным потребностям клиента. Мне известно, что в частных учреждениях исход родов, как правило, благополучнее, поскольку женщины там имеют более близкие отношения с акушерками, больше доверяют себе и своим инстинктам. Но я знакома со множеством женщин, которым удалось прекрасно родить и в государственных учреждениях. И мне хочется верить, что вы можете заставить систему работать на себя. Эта книга поможет вам выяснить, какие услуги предлагает государственная медицина, и объяснит, что в ваших силах преодолеть некоторые ее недостатки, с которыми вы можете столкнуться.

Родительская ответственность подразумевает вашу обязанность принимать множество решений в интересах ребенка. Некоторые решения принять проще, другие – сложнее, и каждый из нас по-разному приходит к правильному ответу. Беременность и роды не исключение, и вы будете изумлены тем, как много решений придется принять еще до рождения вашего малыша.

Я убеждена, что в принятии решений мы постепенно и неуклонно забываем один важный аспект нашей жизни. Я имею в виду наш внутренний голос, наш инстинкт. Вспоминая прошедшие годы, я понимаю, что женщины теперь все меньше и меньше зависят от своих женских инстинктов. На-

дежный предродовой уход, повышенный уровень врачебного вмешательства и все более совершенные медицинские технологии создали условия, в которых практически не требуется никакого участия основного инстинкта женщины. Конечно, я признаю, что значительно уменьшился уровень детской смертности, но мне печально осознавать, что беременность больше не является для женщины сакральным периодом, когда она слушает свое тело и открывает информацию, вложенную в нее с самого рождения.

Однако именно это и позволяет женщине играть большую роль во всем процессе рождения ребенка, и решающим фактором здесь является вера. Если вы достаточно осведомлены и поступаете в соответствии с вашими потребностями, душевными или физическими, вы больше контролируете ситуацию. Если же вы понимаете свои инстинкты и способны доверять тому, что говорит ваш разум, то, принимая решения, чувствуете себя гораздо уверенней. Я много раз наблюдала, как женщины поступают в согласии со своими инстинктами. И теперь я хочу поделиться с вами размышлениями о важном значении такого образа действий. Когда ничто уже не может помочь, инстинкт остается тем самым источником, из которого вы черпаете правильный ответ.

Беременность в XXI веке – серьезнейшее дело! Вы, несомненно, в этом убедитесь, посетив любой книжный магазин, где в изобилии представлено множество медицинских, научно-популярных и даже юмористических книг по всем во-

просам, связанным с вынашиванием ребенка и родами. Из-за такого обилия информации вы находитесь в весьма уязвимом положении, и то, что вы узнаете из литературы, может значительно повлиять на ваш подход к родам. Эта книга не руководство по беременности и родам. Главной ее целью является подготовить вас умственно и эмоционально к тем моментам, которые ждут вас в течение нескольких месяцев, когда вы еще не совсем уверены в том, что с вами происходит, и в смысле происходящего. Надеюсь, моя книга поможет понять, что доступно сейчас именно вам, и оценить, что важно и наиболее приемлемо именно для вас. Даже если услуги, которыми вы можете воспользоваться, несовершенны, вам необходимо использовать их в собственных интересах оптимальным образом.

Думаю, вы уже немного прониклись энтузиазмом и вдохновением, которыми я страстно хочу поделиться с вами. Чем больше родов я наблюдаю, тем больше убеждаюсь: мы еще многое можем сказать женщинам, доступно объясняя то, что с ними происходит, и есть способ повлиять на результат. Ваш разум могуществен, и, если вы вооружите его знанием и убежденностью, он сможет подтолкнуть вас к правильному решению. Ваше тело – еще один сильный союзник, оно предназначено для того, чтобы давать новую жизнь. Доверяйте себе и, самое главное, наслаждайтесь беременностью и опытом деторождения.

1

Беременность в XXI веке



Не так давно каждая семейная пара во время беременно-

сти, родов и в течение нескольких последующих недель зависела от помощи и поддержки многочисленных родственников. Однако в наши дни семьи становятся менее многочисленными, а члены семьи не взаимодействуют друг с другом так тесно, как раньше. Теперь людям стало гораздо проще переезжать в новые города и даже страны в поисках работы и другого качества жизни. И хотя теперь в нашем распоряжении гораздо более совершенные, быстрые и дешевые средства связи, мы обычно подолгу не видим наших родственников и уже не полагаемся на их присутствие и помощь, как это было раньше. Этот факт оказал интересное воздействие на беременных женщин и молодых матерей, которым пришлось стать более уверенными в собственных силах, чем их предшественницы.

Смелые «новые женщины»

Как семьи, так и женщины радикально изменились за последнее столетие. Не так давно от женщин, прежде всего, ожидалось, что они завершат образование, чаще всего среднее, выйдут замуж и станут рожать детей. Вступившая в брак женщина должна была вести домашнее хозяйство и выполнять все связанные с ним рутинные обязанности: покупка продуктов и приготовление еды, уборка дома, ремонт одежды и многое другое. Женщина в давние времена рожала детей чаще всего дома, и пока они были маленькими, целый

день посвящала им. Именно этого ожидало общество от женщины-матери и зачастую полностью возлагало на нее все домашние нагрузки. Влияние семьи было огромным, и молодые женщины полагались на опыт и знания матерей и бабушек во всем, что касалось заботы о доме и детях. Женские инстинкты – в частности, связанные с домашними обязанностями и особенно с беременностью и деторождением – преобладали.

Но XX век дал женщинам возможность реализовывать себя во внешнем мире, в частности, в бизнесе и в политике. Все больше и больше женщин начали преследовать карьерные цели, отчасти по финансовым причинам, но также и для того, чтобы найти лучшее применение своим интеллектуальным возможностям. Даже там, где женщины работают неполный рабочий день, это дает им некоторый доступ во внешний мир и прерывает древнюю традицию, согласно которой нужно было весь день проводить дома. Это оказало значительное влияние на общество, и устоявшиеся отношения между мужчинами и женщинами, существовавшие столько, сколько помнит себя человечество, начали изменяться. Наряду с мужчинами, которые раньше были единственными кормильцами в семье, женщины стали вносить вклад в финансовые доходы и начали выражать свою точку зрения по поводу распределения семейного бюджета. Кроме того, они стали выражать желание, чтобы их мужья разделяли их домашние обязанности и ответственность.

В современном обществе многие женщины имеют высшее образование и совсем не торопятся заводить детей. Проведя 16 лет своей жизни за учебниками, девушки отнюдь не приветствуют идею забросить все приобретенные знания и опыт для того, чтобы немедленно завести ребенка. Более того, во время обучения многие из них покидают родительский дом, а после окончания учебного заведения стремятся получить хорошо оплачиваемую работу, которая позволит им продолжать жить самостоятельно и, как они надеются, удовлетворит их финансовые потребности. Многие женщины выбирают путь карьеры.

Поскольку теперь женщины обладают большей финансовой и политической властью, изменились и критерии, по которым их оценивает общество. В наши дни умение женщины вышивать, готовить или вязать вызывает меньший восторг, чем ее умение зарабатывать деньги, быть сильной и стойкой и, вдобавок ко всему прочему, хорошо выглядеть. Женщины бегают на марафонские дистанции, учреждают компании и руководят ими, даже занимают высокие должности в правительстве. Почти во всех областях деятельности разрыв между мужчинами и женщинами неуклонно сокращается, и, за исключением некоторых физических ограничений, оба пола конкурируют практически на равных основаниях. Современные женщины должны жонглировать своими домашними и карьерными приоритетами и соответствовать общественным ожиданиям, поэтому неудивительно, что они

стали независимыми и самостоятельными. Однако подобные мысли и образ жизни могут вступать в противоречия с потребностями беременности и всем, что с ней связано.

Контроль над чудом

Мне довелось наблюдать множество беременностей и родов, и я хорошо знаю, насколько прекрасным и удивительным может быть этот опыт. Оказаться в центре процесса, в котором несколько клеток развиваются в крошечный зародыш, в плод, а затем превращаются в маленького родного человека, для большинства женщин кажется истинным чудом. Переживая глубокое счастье и множество других волнующих чувств, которые приносит ребенок родителям, женщина исполняет свое величайшее предназначение.

Но беременность и роды не всегда бывают удачными. Порой они приносят печаль. Зная по собственному опыту и по опыту тех, с кем я работала, что значит потерять ребенка, прекрасно представляю, какие боль и страдания могут сопровождать беременность и роды. Да и чудо зачатия не всегда очевидно. К счастью, большинство пар способны зачать ребенка быстро и естественно, но некоторым нужна помощь, а есть и такие, кому не суждено иметь детей. Мы можем постараться запланировать появление ребенка, но очевидно, что есть определенные силы, которые находятся вне нашей власти, и они в конечном итоге могут возобладать.

В наши дни любая неопределенность в вопросах беременности кажется маловероятной, поскольку многие женщины теперь надеются, что им удастся запланировать беременность и достаточно четко контролировать время зачатия. Тем же, кому зачать ребенка оказывается не так просто, как они представляли, на помощь приходят значительно усовершенствованные методики оплодотворения.

Наша жизнь подчинена расписанию в гораздо большей степени, чем когда бы то ни было в прошлом, для некоторых женщин беременность – это лишь очередное событие, для которого необходимо назначить время в ежедневнике. Несмотря на множество примеров незапланированной беременности, «ошибок» молодых или проблем бесплодия, которые могут противоречить этому утверждению, возможность выбрать точное время, когда вы заведете ребенка, никогда не была такой доступной. Применение противозачаточных средств потрясающе облегчило выбор времени рождения вашего малыша. Женщины, принимающие противозачаточные таблетки, могут отложить зачатие на определенный срок, оставаясь практически на сто процентов уверенными, что они не забеременеют. Сейчас многие стали принимать контрацептивы с самого начала половой жизни и продолжают принимать их во время учебы и на протяжении начального этапа трудовой деятельности – в общем, до тех пор, пока не вступят в постоянные взаимоотношения с будущим мужем и перспектива завести ребенка не станет более заман-

чивой. Таким образом, прием таблеток может продолжаться от двух до двадцати лет.

Специальные медицинские приборы позволяют ежемесячно проверять наличие лютеинизирующего гормона и тем самым устанавливать, происходит ли овуляция. С помощью этого простого метода можно увеличить шансы избежать нежелательной беременности или содействовать желаемой. Исследования крови и ультразвуковые исследования определяют баланс гормонов в теле женщины и показывают, произошла ли овуляция, а также устанавливают общее состояние ее репродуктивной системы. Методика ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение) предоставила возможность страдающим бесплодием людям зачать ребенка (или даже нескольких детей!) и преодолеть многие препятствия, «возведенные» природой.

Все эти вспомогательные средства и методики помогли нам лучше понять, что происходит в организме женщины во время беременности, дали возможность контролировать время, удобное для деторождения, и определять, до известной степени, когда заводить семью.

Значение возраста

Тенденции деторождения на протяжении времени менялись, и довольно значительным переменам они подверглись за последние десятилетия. Поскольку большинство пар нуж-

дается в двух источниках дохода, чтобы создать семью, и многие женщины предпочитают после получения образования строить карьеру, о детях мы чаще думаем, когда уже прочно стоим на ногах в финансовом и профессиональном плане. В наши дни первоочередная задача женщины – найти хорошо оплачиваемую работу и определиться с жильем. После достижения этих целей она начинает всерьез задумываться о семейной жизни. И это, естественно, приводит к тому, что мы становимся матерями позднее, чем наши мамы и бабушки.

«Возрастная первородящая», или женщина, которая рождает своего первого ребенка в сравнительно позднем возрасте, – признак нашего времени. Более совершенный дородовой уход обеспечивает в данном случае более безопасные роды и более здорового малыша.

В вопросах беременности нельзя не придавать значения возрасту. Откладывая роды на свои последние детородные годы, мы расширяем границы способности к воспроизведению потомства.

Еще не так давно в российской, а прежде в советской медицинской системе мам старше 29 лет считали «старородящими». Сейчас их называют уже более нейтрально – «возрастными первородящими», да и «поздними» первые роды считаются после 35 лет.

Если в масштабах человеческой жизни мужчина или жен-

щина в возрасте от 30 до 40 лет считаются все еще молодыми (и эта тенденция с каждым днем усиливается!), то для зачатия и родов это уже довольно поздний возраст. Для женщины самый благоприятный период для рождения детей приходится на двадцать с небольшим лет, и, несмотря на все наши усилия продлить человеческий век, нам пока не удалось значительно расширить пределы фертильности.

При беременности в «зрелом» возрасте (между 30 и 45) существуют многочисленные риски. Матери в таком возрасте имеют большую вероятность родить ребенка с синдромом Дауна, они больше подвержены гипертонии во время беременности, роды у них зачастую длятся дольше и проходят сложнее, нередко при помощи щипцов или кесарева сечения. Однако для нашего времени характерен такой простой факт: многие до 30 лет просто не готовы иметь детей. Проблема выбора времени для обзаведения потомством – лишь одна из комплекса проблем, где существует конфликт между тем, что заложено в нашем организме природой, и прогрессивным развитием человеческого разума.

Категория «потенциального риска»

Вопрос, какую роль может играть акушерка в период беременности и во время родов, в этой книге будет подниматься неоднократно. Прежде всего, и это жизненно важно, она должна предоставлять будущей матери информацию, осо-

бенно в тех случаях, когда «система» относит женщину к категории «потенциального риска». Будущая мать, какого бы возраста она ни была, с самых первых недель беременности должна быть вооружена знаниями о том, что происходит и будет происходить в ее организме, что ей предстоит пережить, как она должна взаимодействовать с системой здравоохранения. Когда женщине предлагается сделать информированный выбор, она и ее ребенок могут рассчитывать на медицинский уход, предлагаемый всем беременным, если только природа не требует иного. Будущая мать начинает чувствовать себя по-особому, и она должна быть уверена, что ее голос будет услышан в любое время.

Мой опыт работы с беременными показывает, что, по мере того как я делюсь с ними знаниями о том, что происходит во время беременности и родов как внутри них самих, так и вокруг, будущие мамы становятся сильнее эмоционально, и их инстинктивные знания растут. В результате, при отсутствии генетических или врожденных проблем, женщины более старшего возраста (в большей степени подверженные риску) переносят беременность и роды с поразительной силой и решительностью. Это в конечном итоге и обеспечивает благоприятный исход. Данное наблюдение также относится и к очень молодым мамам, и к тем, кто столкнулся с определенными трудностями. В таких ситуациях их взаимоотношения с акушеркой требуют дополнительного рассмотрения. Ведь подобные беременности часто сопровождаются целым

комплексом важных проблем, требующих деликатного решения. Однако непреложным остается тот факт, что женщина готовится стать матерью, даже если ей 15 лет. И совсем юной роженице придется пережить такой же опыт, как и женщине в 20 или 30 лет. Хотя в этой книге рассматривается стандартная беременность, опыт, с которым столкнется любая женщина, оставаясь для нее уникальным, будет во многом похож и на все остальные, какой бы ни была конкретная ситуация.

Я осознаю, что обязанность акушерки – внимательно прислушиваться к тому, что говорит каждая будущая мать о своих чувствах, надеждах и опасениях. Это особенно важно, когда существуют высокие факторы риска. Матери категории риска часто чувствуют, что их внутренний голос игнорируют, и довольно часто это оказывается правдой.

Работа и другие обязательства

Часто бывает, что женщины, твердо намеренные родить, уже в первые месяцы беременности принимают решение стать... суперженщинами! Они считают, что именно этого ждет от них общество. Дом их должен быть образцовым и служить мужу «надежным тылом», а на работе следует вести себя так, чтобы никто не мог сделать им ни малейшего

упрека. Беременные, они будут трудиться, напрягая все силы, преодолевая любые недомогания, усталость и даже боль. Но можно ли считать такую линию поведения правильной? Ведь несмотря на то, что за минувшее столетие ум и характер женщин заметно изменились и приобрели в чем-то мужские черты, тело осталось женским, и оно по-прежнему требует, особенно в период беременности, отдыха и заботы – как и в те времена, когда женщина большую часть своей жизни посвящала семье и детям.

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.