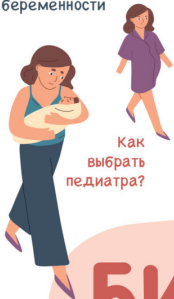


планирование  
беременности



Как  
выбрать  
педиатра?

Екатерина Антонова  
акушер-гинеколог

Дарья Балахонова  
психолог

Мой ребенок  
действительно  
вырос!



Рано  
взрослеть!



# БИОХАКИНГ РОДИТЕЛЬСТВА

Книга для заботливых родителей  
о физиологии и психологии ребенка  
на каждом этапе взросления

Мне  
кажется,  
что я знаю  
всё



что ему  
нужно?

А когда  
станет  
легче?

Я уже  
самостоятельный!



Я не узнаю  
своего  
ребенка



Кажется,  
ребенок  
вырос

Скоро  
в школу

**Дарья А. Балахонова  
Екатерина В. Антонова**

**Биохакинг родительства.  
Книга для заботливых  
родителей о физиологии  
и психологии ребенка на  
каждом этапе взросления**

**Серия «Как мы устроены (Феникс)»**

*ABBYY FineReader 11*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69000442](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69000442)*

*Биохакинг родительства. Книга для заботливых родителей о физиологии и психологии ребенка на каждом этапе взросления: Феникс; Ростов н/Д; 2023  
ISBN 978-5-222-40021-0*

### **Аннотация**

Вы готовитесь впервые стать родителем? Эта книга будет вашим заботливым спутником на пути от беременности до взросления ребенка. Авторы, детский доктор и психолог, подробно рассказывают о важных моментах в беременности и родах, о психологии и физиологии на каждом этапе

роста ребенка. Эта дорожная карта родительства, составленная профессионалами, будет полезной на протяжении двух десятилетий и защитит вас от тревог и стресса.

# Содержание

От авторов	6
Предисловие	10
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Екатерина Антонова,  
Дарья Балахонова  
Биохакинг родительства.  
Книга для заботливых  
родителей о физиологии  
и психологии ребенка на  
каждом этапе взросления**

© Антонова Е. В., Балахонова Д. А., 2022

© Оформление: ООО «Феникс», 2022

© В оформлении книги использованы иллюстрации по  
лицензии Shutterstock.com

\* \* \*

# От авторов

Меня зовут Екатерина Антонова, я врач акушер-гинеколог, детский гинеколог, мама двоих детей и автор книги «После двух полосок». Идея этой книги появилась совершенно случайно, когда я стала углубляться в вопросы психологии и поняла, что есть огромное количество книг отдельно по психологии и отдельно по физиологии детей, но нет ни одной книги, в которой эти знания преподносятся одновременно и дополняют друг друга. Вместе с этим мне очень хотелось поделиться своим опытом нетревожного родительства и помочь насладиться временем, проведенным с ребенком, а не тратить его на попытки быть «идеальным» родителем.

В этой книге нет правил и стандартов, беспрекословно соблюдая которые вы достигнете «идеала», ведь его на самом деле не существует. Мне бы хотелось рассказать о том, что ошибаться – это нормально и мы имеем на это право. На своем пути родительства я так же, как и все, сталкиваюсь с трудностями и учусь преодолевать их. Неважно, на каком этапе родительства попала к вам эта книга, будь то планирование беременности или же вы уже являетесь родителем подростка, вы найдете ответы на интересующие вас вопросы.

Меня зовут Дарья Балахонова, я прошла долгий путь от врача-инфекциониста отделения ВИЧ-инфицированных через бизнес, медиа и работу с молодежью до мира психологии

и психотерапии.

Начало работы над книгой далось мне нелегко. В культуре нашего общества частенько встречается позиция, что рассуждать о родительстве могут лишь те, кто имеет детей, и лучше не одного. Я долго искала красную линию: что я могу дать людям в этой книге и о чем эта книга для меня самой?

Ответ пришел из осознания, что я планирую стать мамой, мы с мужем все чаще и чаще задумываемся о малыше, для нас это сложная и долгая дорога внутреннего осознания, а для меня – и подготовка физически к новому, прекрасному этапу жизни. Помогая другим, я помогаю себе лучше понять свой собственный путь к материнству. Приглашаю вас пройти этот путь вместе.

Эта книга стала отражением всего моего опыта как тренера по работе с молодежью, психолога для родителей детей, в том числе с особенностями развития, как специалиста по психологическим травмам, которые родом из детства, и как консультанта в перинатальной теме. Считаю важным добавить в книгу и свой опыт как клиента, ведь я не только психолог, но еще и человек, который уже свыше пяти лет шесть раз в месяц сидит в кресле у своего психотерапевта. Что я там делаю? Прорабатывала и прорабатываю свой ранний опыт сложных отношений со значимыми взрослыми и родителями. Завершает слоеный пирог моей рефлексии опыт врача, который не раз сталкивался с нездоровыми отношениями между детьми и родителями, женщинами, мужчинами и ме-

дицинским персоналом.

В этой книге можно найти ответы на вопросы физиологии развития ребенка от момента зачатия до его совершеннолетия и впервые параллельно проследить психическое развитие человека: от самого раннего, еще не распознанного разумом хаоса чувств грудничка до полноценно разворачивающегося психологического сценария тинейджера.

Я ставлю три ключевые цели, которые вы сможете достичь:

1. Получить структурированную, понятную и интересно поданную информацию о физиологии и психологии развития ребенка, ответив на вопросы: что нормально, а что нет и где границы?

2. Понять, как создать комфортное родительство именно в контексте вашей жизни, так как легко менять жизнь, когда на подхвате две бабушки и два дедушки, клинер и няня. А можно ли без этого быть отдохнувшей и счастливой мамой?

3. Следуя простым заданиям из практической части книги, уже в процессе чтения прочувствовать реальные изменения в жизни. Психология – не абстрактный конструкт, это наука. По моему мнению, эта наука помогает людям обрести счастье, в том числе семейно-родительское.

Эта книга поможет вам стать осознанными родителями, а самое главное – несомненно повлияет и на ваш собственный внутренний мир. Книгу, которую вы держите в руках, смело можно назвать психотерапевтической.

Как вы уже успели понять, книга написана двумя совершенно разными авторами: психологом, планирующим стать родителем, и врачом акушером-гинекологом, матерью двоих детей. Задачи этой книги – показать все многообразие вариантов планирования и воспитания детей, а также изучение важных физиологических моментов взросления ребенка и состояний, с которыми вы можете столкнуться на пути родительства.

# Предисловие

В данной книге фокус внимания смещен на развитие ребенка, но невозможно об этом говорить, не обсудив несколько важных этапов на пути к родительству: планирование беременности, беременность и роды. Также мы разберем теоретические основы психологии, на которые будем опираться на протяжении всей книги, чтобы говорить на одном языке и понимать свой внутренний мир и психику ребенка.

## Планирование беременности

Путь к родительству начинается на этапе планирования беременности. Не всегда этот период существует: в случае незапланированной беременности его может не быть. Мы рассмотрим максимально приближенный к идеальному варианту план подготовки женщины и мужчины к становлению родителями, чтобы вы из всего многообразия идей осознанной подготовки смогли взять то, что подходит именно вам. Чтобы вас успокоить, сразу скажу, что выполнение 20 % нижеописанных рекомендаций принесет вам достаточный результат и вы смело сможете сказать: «Я готова стать мамой» или «Я готов стать отцом».

С точки зрения психологии все советы можно сгруппиро-

вать в пять кластеров.

1. Быть в ресурсе: морально-эмоциональном, физическом и социальном.

2. Быть расслабленным: не впадать в тревогу и переживания, чтобы больше опираться на внутренние отклики, как писал Фрейд, влечение/стремление, например, к отдыху или сытости. Уметь лучше чувствовать свои потребности.

3. Знать, где и как получить дополнительную поддержку и заботу (врачи, школа мам, психологи, сонастроенные на поддержку близкие и друзья).

4. Брать ответственность за то, на что вы действительно можете повлиять, не пытаться изменить мир, партнера, реакции родственников. Этот кластер неразрывно идет с пятым пунктом.

5. Ставить себя на первое место – это относится и к мужчине, и к женщине.

Далее мы коснемся всех этих кластеров более детально. А поскольку ключевой идеей данной книги является последовательное изучение процессов развития: самого родительства, ребенка, его физиологии и психологии, то нам очень важно задать отправную точку, сделав упражнение «Колесо жизненного баланса». Оно позволит вам взглянуть на свою жизнь с так называемой метапозиции, то есть посмотреть немного со стороны, насколько это возможно в нашей субъективной реальности, увидеть, в каких сферах жизни существуют «дефициты» и на что вы можете повлиять еще во вре-

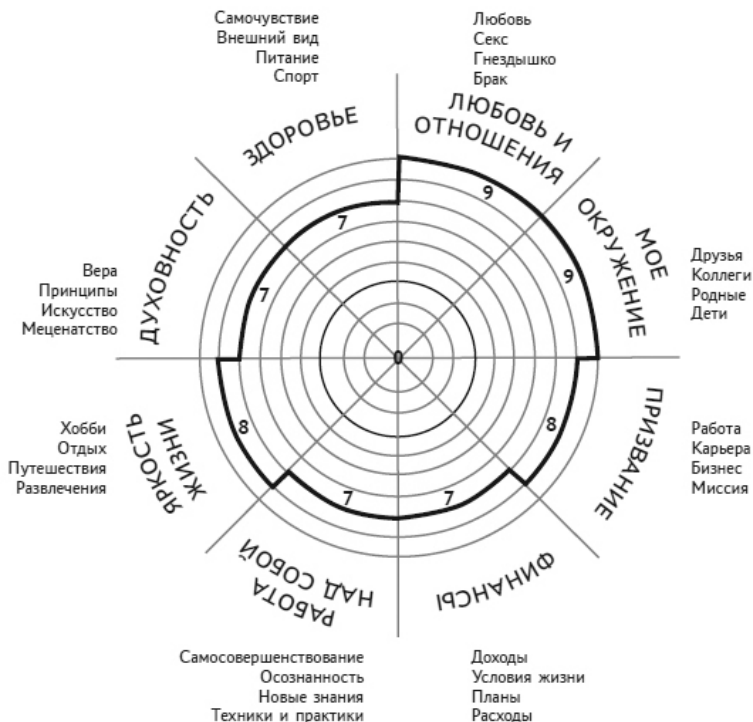
мя планирования беременности.

Для примера я покажу свое «Колесо жизненного баланса»: в центре круга отметка ноль (совсем не чувствуется удовлетворения в данном секторе), на полях круга – 10 (вы ощущаете себя как серфер, съезжающий на гребне волны: уверенно, с восторгом и спокойствием одновременно).

Для начала вам необходимо расставить по собственным ощущениям цифры от 0 до 10 в различных сферах жизни. Для удобства заполнения и понимания, о чем эта сфера жизни, на полях вы увидите несколько слов-маркеров, что подразумевается внутри этой группы. После того как вы поставили все цифры, можете начать обводить, соединяя все точки, отмеченные секторы. Очень важно при заполнении данного упражнения поставить дату, по возможности спустя 4–6 месяцев повторить выполнение упражнения и проанализировать, увеличились показатели или уменьшились.

# Колесо жизненного баланса

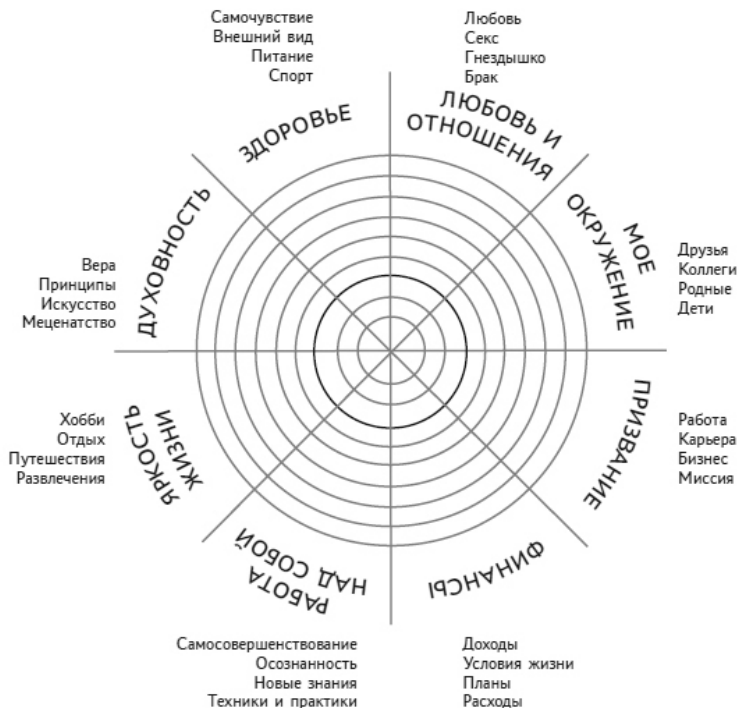
## АНТИДОСТИГАНТСТВО



А теперь предлагаю попробовать подобную практику вам: оцените то состояние, в котором вы сейчас находитесь, используя «Колесо жизненного баланса».

# Колесо жизненного баланса

## АНТИДОСТИГАНТСТВО



## **ЧТО ДЕЛАТЬ С ПОЛУЧЕННЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ**

1. Если результаты вас не устроили, не нужно посыпать голову пеплом: данное упражнение лишь показывает ваше видение текущей жизненной ситуации. Помните, что на результат упражнений влияет уровень самооценки, самокритики, способности хвалить себя и реализации в этом мире. Результаты – повод думать и улучшать, а не заикливаться на самокритике.

2. Существует всего три стратегии в работе с полученными результатами. 1 – вы можете подтягивать те сферы жизни, которые набрали наименьшее количество баллов: напишите по 2–3 простых шага, которые вы уже сейчас можете сделать, чтобы в секторе «минус» вам стало комфортнее. 2 – вы можете регулировать те сферы жизни, которые набрали наибольшее количество баллов, так как если вы внимательно посмотрите на «Колесо жизненного баланса», то увидите, что многие сферы тесно взаимосвязаны, например, «Призвание» может влиять на «Финансы», как и «Работа над собой». 3 – вы можете выбрать ту сферу жизни, которая откликается вам по внутренним ощущениям или текущим «значимостям» вашей жизни: например, вы планируете беременность и просто не можете игнорировать сферу жизни под названием «Здоровье». Мне как психологу и коучу откликается по-

следний вариант гибкой изменчивой стратегии, когда каждый раз человек выбирает, на что сейчас ему важно обратить внимание, сделать упор.

Теперь у вас есть отправная точка А. В этой книге будет много ценных рекомендаций, упражнений, как улучшить показатели вашего «Колеса жизненного баланса». А пока вы можете подумать, что бы вам хотелось улучшить в вашей жизни – быть может, сбалансировать, чтобы перепады в диаграмме были не столь значительными, – до того момента, когда маленький теплый кричащий комочек окажется у вас на руках.

В завершение первого блока разберем: как вообще понять, готовы ли вы стать родителем? Сразу оговорюсь: результаты не говорят о стопроцентной готовности или неготовности, они показывают тенденции, ведь люди в каждую единицу времени способны думать и принимать новые решения. Так, еще вчера не готовая, допустим, к появлению малыша молодая пара просыпается с утра и понимает, что сегодня тот самый день, когда они уже чувствуют себя по-другому. Им хочется видеть третьего человечка в их доме, стать родителями.

Я предлагаю вам самостоятельно или с партнером, каждый сам за себя и не обсуждая, выполнить упражнения «Кто планирует ребенка», а потом, если вы делали вместе, обсудить полученные результаты в теплом и доверительном разговоре, когда вы оба отдохнувшие и настроены на общение.

Для начала вам необходимо очень искренне, быстро, совершенно не задумываясь, ответить на три вопроса, поставив цифру:

А. Насколько от 0 (совсем не надо) до 10 (надо на все 100 %) мне сейчас надо завести ребенка? \_\_\_\_\_

В. Насколько от 0 до 10 мне сейчас хочется/мечтается завести ребенка? \_\_\_\_\_

С. Насколько от 0 до 10 я могу обеспечить комфортное появление ребенка в моей жизни? \_\_\_\_\_

Сразу расшифрую, что ответ А – это решение вашего внутреннего Родителя, В – решение вашего внутреннего Ребенка, С – решение вашей взрослой части, эго-состояния Взрослый. Тут нам важно обратить внимание не столько на цифры, сколько на слаженность результата. И результат: Родитель – 6, Ребенок – 6, Взрослый – 7 – будет лучше, чем Родитель – 10, Ребенок – 2, Взрослый – 6.

Более подробно о том, кто такие Родитель, Взрослый и Ребенок, вы прочтете в конце предисловия, тогда же я предложу вам вернуться к результатам данного упражнения и подумать о них еще раз.

Данное психологическое мини-самоисследование позволит вам понять, кто в вашей голове является ведущим «заводитель» в теме беременности и как вы в целом относитесь к этой идее. Если лидирует Родитель, есть смысл предположить, что идея стать родителем навязана: родителями, социумом или, например, друзьями, у которых уже есть дети.

Если в топе Ребенок, то, возможно, желание завести ребенка – это детская фантазия, и родительство воспринимается как веселая игра. В принципе это неплохо, но важно проверить себя на готовность в 18 или немного больше лет стать ответственным за другого человечка, отдельную личность, безгранично вкладывая и ничего не ожидая взамен. Проверить, готовы ли вы финансово, физически, эмоционально к такому длинному пути – быть родителем.

Если решение исходит из Взрослого – это хороший знак, при этом важно посмотреть, что в такой ситуации происходит с внутренним Ребенком и Родителем, готовы ли они поддерживать эту затею. Сложно оказаться с ребенком на руках и четко осознать, что ты сам еще ребенок и хочешь прыгать и веселиться, что твой внутренний мальчик или девочка плачет и вопит при мысли об отсутствии сна и смене подгузников.

Цифры данного теста не приговор, а повод открыто и честно поговорить с собой, а затем с партнером. Уже достаточно давно не используется такой термин, как «старородящая», – это предрассудки общества. С медицинской точки зрения нет правила, по которому женщина ДОЛЖНА родить до 30 (20, 40 и т. д.), а мужчина обязан быть опорой семейства, несмотря ни на что, включая свои чувства. В гармоничном мире все намного сложнее, а правил меньше, и вы можете выбрать, что комфортно именно для вас и вашей пары.

Следующим этапом самоисследования подготовки к бере-

менности будет задание указать шесть причин...

## Почему вам необходимо завести ребенка сейчас

Выпишите причины в столбик в формате «пишу первое, что приходит в голову». Далее попробуйте понять истоки этой причины.

Причина	Истоки причины	Автор причины
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

В центральном столбике необходимо поставить расшифровку – каковы истоки вашей причины. Ключей-подсказок пять, вы также можете написать свой вариант.

### Подсказки

1. От меня этого хотят/мне надо это сделать, чтобы
2. С ребенком я стану лучше/счастливее/увереннее и т. д.
3. Мой род должен быть продолжен.
4. Ребенок поможет мне в\_.
5. Я искренне хочу быть родителем, я готов отдавать, хочу

реализовать свой родительский потенциал.

# 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.