

БЕСТСЕЛЛЕР АМАЗОН!  
КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА НА 5 ЯЗЫКОВ

# ОСОЗНАННЫЕ РОДЫ

ГИПНОРОДЫ –  
ПЕРВЫЙ ШАГ  
НА ПУТИ  
К СПОКОЙНОМУ  
МАТЕРИНСТВУ

техники глубокого  
расслабления для спокойных  
и уверенных родов

**ШИВОН МИЛЛЕР**

психолог, преподаватель техник гипнорождения

Под научной  
редакцией  
Анастасии Ивановой  
[@gipnorody.ru](mailto:@gipnorody.ru)



Мамы-блогеры. Советы по беременности и родам

Шивон Миллер

**Осознанные роды. Техники  
глубокого расслабления для  
спокойных и уверенных родов**

«ЭКСМО»

2019

УДК 618  
ББК 57.16

### **Миллер Ш.**

Осознанные роды. Техники глубокого расслабления для спокойных и уверенных родов / Ш. Миллер — «Эксмо», 2019 — (Мамы-блогеры. Советы по беременности и родам)

ISBN 978-5-04-189124-4

Что такое гипнороды? Несмотря на название, эта методика никак не связана с гипнозом. Гипнороды — это форма дородового обучения, которая включает в себя упражнения на расслабление, визуализации, массаж, установки для позитивного мышления и дыхательные техники. Главная цель — сформировать у будущей мамы уверенность в собственных силах, научить ее работать со своим телом так, чтобы роды были комфортными и эффективными, а не травмирующими. Ваше тело действительно само знает, что делать, и ему нужно только помочь! Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 618  
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-189124-4

© Миллер Ш., 2019  
© Эксмо, 2019

# Содержание

Предисловие	6
Обо мне	8
Вступление. Что такое гипнороды и как этот подход может помочь вам	11
Глава 1	15
Мышцы матки	16
Шейка матки	19
Правила выбора позы для родов – принцип НЛЮ	20
Что нужно мышцам	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Шивон Миллер**  
**Осознанные роды. Техники**  
**глубокого расслабления для**  
**спокойных и уверенных родов**

© Красильникова А.Ю., перевод на русский язык, 2022

© Иванова А.Б., введение, 2023

© Николаев В.В., иллюстрации, 2023

© Николаев С.В., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Предисловие

Я так рада, что у нас в России выходит еще одна книга по теме «гипнороды». И сейчас наши женщины имеют возможность познакомиться с опытом западной коллеги. Я, как российский представитель методики гипнородов, могу рекомендовать эту книгу и приглашаю всех мам посмотреть на положительный опыт родов женщин из других стран.

Автор книги пишет, что сегодня метод гипнородов никак не связан с гипнозом, и правильнее было бы называть его психологией родового процесса.

Я же хочу рассказать вам немного предыстории, как зарождался метод.

С чего все началось?

Существуют упоминания о 5 родах под гипнозом во Франции, датированные 1833 годом.

В 1925 году наш российский коллега Константин Платонов описал абсолютно безболезненные роды с применением гипноза. Почти пару десятилетий спустя лондонский врач Грентли Дик-Рид в 1942 году презентовал свою книгу «Роды без страха», в которой рассказывает о практике гипноза для рожениц. Немного позже на территории бывшего СССР Илья Захарович Вельвовский разработал целый метод психопрофилактической подготовки к родам, которая включала элементы гипноза.

В практике метод Вельвовского и его учеников давал высокий обезболивающий эффект. Интересно, что в 1951 году французский акушер Фернан Ламаз побывал в СССР, где изучил психотехники, разработанные Платоновым и Вельвовским. По возвращении во Францию Ламаз внедрил советскую «психопрофилактику родов» и в адаптированном под местные условия виде начал практиковать и популяризировать во Франции эту систему дородовой подготовки пар, в которой основной акцент был на методах релаксации.

Новый виток волны интереса к техникам глубокой релаксации в родах появился в 1990 году, когда мой учитель – Мэри Монган – создала этот термин, «гипнороды», и сейчас уже более чем в 100 странах работают ее ученицы. Британская акушерка Кэтрин Грейвс (у которой училась автор данной книги) также участвовала в этом движении и очень поспособствовала интеграции этого метода в практику английских госпиталей. А сейчас у нас есть возможность читать книгу автора и популярного youtube-блогера, мамы троих детей.

Это важно, чтобы мы ценили все то, что каждый эксперт привносит в развитие метода. Таким образом, мы получаем целостный интегративный подход и меняем опыт рождения для наших детей к лучшему.

Думаю, что всех женщин мира объединяет стремление рожать детей в любви и спокойствии, и в конечном счете не так важно какой мы национальности, цвета кожи и к какой культуре принадлежим. Наши женские органы одинаковы, наши психологические и эмоциональные потребности одинаковы.

В книге вы найдете много полезных практических советов, которые легко применить. Но есть некоторые рекомендации, которые соответствуют реалиям родов за границей. Например, в России практически отсутствует система родильных центров (это место, где роды принимают только акушерки, без врача), мы не используем газ для обезболивания родов. Домашние роды – тоже очень непростая тема для России. Эти и другие нюансы, я буду комментировать по ходу книги.

Однако очень важным будет сказать, что я горжусь тем, как улучшается система родовспоможения в России. С каждым годом все больше роддомов получает статус «доброжелательны по отношению к ребенку». Наши коллеги держат руку на пульсе, и я точно знаю, что при написании современных протоколов в родовспоможении опираются на исследования с высокой степенью доказательности. У нас есть думающие, по-настоящему уважающие потребности матерей и детей, специалисты. Например, соавторы моей книги, врачи – акушеры-гинекологи,

заведующие роддомами с огромным опытом практики, – это Есипова Лариса Николаевна и Вученович Юлия Дмитриевна.

Мой собственный опыт родов в России был поистине замечательным, спокойным и радостным, это были первые российские гипнороды. Уже после я тоже видела много вдохновляющих гипнородов в нашей стране, включая рождение близнецов, рождение в воду, естественные тазовые роды (что является большой редкостью для многих западных стран).

Настройтесь на волну любви, откройтесь новому опыту и читайте книгу с вдохновением. Пусть она изменит ваше восприятие и покажет вам новые горизонты

Анастасия Иванова, @gipnorody.ru,  
профессиональный психолог  
с опытом практики более 20 лет,  
привезла метод гипнородов в Россию.



*Эту книгу я посвящаю Ойсину, Арло и Айлби Фокс.  
Спасибо вам, что выбрали меня на роль вашей мамы.  
Исполнять ее для вас – величайшая честь.*

## Обо мне

Привет! Меня зовут Шивон, и я не только автор этой книги, но и преподаватель практики гипнородов, основатель компании Positive Birth<sup>1</sup> и, что самое главное, мама троих неугомонных мальчишек. Моя миссия – сделать практику гипнородов доступной для всех. Надеюсь, что эта книга позволит мне дотянуться до женщин по всему миру, чтобы помочь им сделать процесс родов приятнее и легче.

Прежде чем мы начнем, я бы хотела немного рассказать о своем личном опыте и о том, как я стала ярой сторонницей гипнородов.

Мой первый сын родился, когда мне был всего 21 год, – и хотя я посещала бесплатные дородовые занятия в местной больнице, о многих аспектах родов я все же была не осведомлена. Я хотела, чтобы они прошли естественным путем, и научилась для этого некоторым полезным дыхательным техникам. Когда мне предложили стимуляцию родовой деятельности на сроке 40 недель и 8 дней, я наивно решила, что это отличный способ встретиться со своим ребенком чуть раньше, эффективно ускорив процесс ожидания без каких-либо негативных последствий. Я очень мало знала о рисках, связанных со стимуляцией, и понятия не имела, что могу от нее отказаться.

Вместо быстрых и простых родов я получила стимуляцию, продлившуюся два дня и включавшую почти все формы обезболивания и вмешательства, которые были упомянуты на дородовых занятиях.

В период стимуляции я все время находилась в ярко освещенной больничной палате с включенным телевизором в углу, по которому в какой-то момент начали показывать шоу о неудачном опыте пластической хирургии. Мне посоветовали отказаться от пищи на случай, если понадобится кесарево сечение, и после двух дней без еды и сна мне ожидаемо понадобилась помощь. Рано утром меня отвезли в больницу для экстренного кесарева сечения – у моего ребенка были признаки дистресса<sup>2</sup>, а я была совершенно измотана. Но после того как мне сделали эпидуральную анестезию, врач использовал щипцы, чтобы повернуть голову моего ребенка, и тогда я смогла самостоятельно его вытолкнуть. Когда сына наконец положили мне на грудь, я испытала невероятное облегчение. Я помню, как он поднял свою маленькую головку и посмотрел мне прямо в глаза, а я подумала: «Поразительно, неужели новорожденные на такое способны! Это невероятно!». Я никогда не забуду этот момент. Этот опыт не травмировал меня, но сам процесс рождения напугал достаточно сильно, и его нельзя было назвать позитивным или вдохновляющим. Месяцы, последовавшие за рождением моего первого сына, я прожила в ощутимой тревоге, размышляя о том, насколько благополучно он будет расти и развиваться. Теперь я понимаю, что причина тех переживаний крылась в стрессе, испытанном во время родов. В то время я мало знала о том, как должны проходить роды, и единственным источником информации для меня были телевизионные программы. Взяв эти знания за ориентир, я могу сказать, что мой опыт был не особенно успешным.

Перенесемся на семь лет вперед. Тогда все прошло гораздо лучше! Я была беременна вторым ребенком, и, готовясь к родам, увидела и прочитала достаточно, чтобы удостовериться: этот опыт может другим – позитивным, волшебным, таким, которым можно и нужно дорожить. Я записалась на курс гипнородов – и это, без преувеличения, изменило мою жизнь. Я не только перестала волноваться из-за предстоящего рождения ребенка, но и, что немаловажно, смогла

---

<sup>1</sup> «Позитивное рождение» (пер. с англ.).

<sup>2</sup> Дистресс плода – редкое осложнение родов, чаще всего возникающее из-за того, что плод испытывает нехватку кислорода.



должным образом переварить и забыть то, что произошло во время моих первых родов. Благодаря новообретенным знаниям я смогла понять, почему многие вещи сложились именно так, как сложились, и, как следствие, почувствовала уверенность в том, что это не повторится. Я смогла избавиться от всех своих страхов.

Мой партнер, который поначалу скептически относился к посещению занятий по гипнородам, после первого сеанса согласился с адекватностью этой практики, а после второго занятия и вовсе стал ее адептом; на занятиях все объяснялось максимально логично и научно. В этом подходе явно был здравый смысл. Я бы даже сказала, что не согласиться с ним практически невозможно; для понимания практики не нужно придерживаться какой-либо определенной концепции или быть человеком особого склада ума.

Гипнороды подходят для всех, кто готовится произвести на свет ребенка, – независимо от того, как именно вы собираетесь это сделать. Все очень просто.

После курса я планировала домашние роды – полную противоположность тому, что я прошла во время первой беременности. К тому же я продолжала практиковать все освоенные техники релаксации. Помню, как подумала, что даже если роды пройдут не так, как я надеялась, я все равно получу огромную пользу от пройденного курса – ведь благодаря ему я чувствовала себя очень спокойной, позитивной и счастливой в течение всей беременности. Это было чудесное время.

Спонтанные роды начались на сроке 39 недель и 6 дней. Они продлились всего 2 часа 20 минут – процесс был быстрым и интенсивным. В тот момент, когда я родила на нашем диване, усеянном мерцающими огнями рождественской гирлянды, я была счастлива как никогда в жизни. Я чувствовала наивысшее наслаждение, полную эйфорию – я была непобедимой суперженщиной! И это чувство оставалось со мной на протяжении многих недель после родов. Этот опыт действительно изменил мою жизнь – не только сам процесс родов, но и глубокое влияние, которое положительный настрой оказал на послеродовой период. Я чувствовала себя уверенной, счастливой и расслабленной и была способна всецело наслаждаться моим прекрасным малышом.

Вдохновленная этим невероятным опытом и получившая степень магистра психологии, в 2015 году я прошла обучение у Кэтрин Грейвс, став преподавателем гипнотерапии. Тогда я получила право самостоятельно вести занятия на курсах гипнородов.

В 2016 году у меня родился третий ребенок. На этот раз роды были спокойными, без каких-либо осложнений. Они прошли в воде, в местном родильном центре. Это был такой прекрасный и умиротворяющий опыт! Я могла бы сказать, что процесс был достаточно будничным, – в том смысле, что никто вокруг не испытывал навязчивых тревог или опасений (хотя, конечно, рождение нового человека – само по себе нервное и даже кровавое событие!). Если мои первые роды пункт за пунктом следовали по списку вещей, которые могли пойти «не так», то третьи были абсолютно хрестоматийными и полностью соответствовали моим самым позитивным мечтаниям. Вторые роды, разумеется, тоже прошли легко, но именно рождение третьего ребенка еще раз подтвердило огромную разницу, которую можно ощутить после подготовки на курсах гипнородов.

Сейчас я провожу групповые занятия по этой технике родов по всей Великобритании. Мне искренне хочется расширить возможности женщин и их партнеров, чтобы создать позитивный опыт деторождения. Этот процесс действительно имеет большое значение, и при должной подготовке он принесет пользу всем – и мамам, и младенцам, и всей семье в целом.

В 2017 году я поставила перед собой задачу сделать гипнороды доступными для всех, потому что я твердо верю, что каждая женщина заслуживает наилучших родов, а также инструментов, которые сделают это возможным. Сначала я выпустила серию бесплатных видеороликов на YouTube, затем запустила самую доступную в мире онлайн-программу гипнородов, которой сейчас пользуются тысячи женщин по всему миру. Теперь, когда я пишу эту книгу, я

могу поделиться своими знаниями в новом формате и быть услышанной еще большим количеством женщин. Я знала, что не хочу написать очередную книгу о том, что такое гипнороды, а потому подошла к делу иначе: решила создать информативное и всеобъемлющее руководство, которое было бы приятно читать и которое снабдило бы женщин практичным, простым в использовании инструментарием. Книгу, которая действительно сделает процесс родов лучше.

Моя мечта – избавить женщин и их партнеров от негативного представления о родах, чтобы изменить подход и отношение к этому важному процессу.

Я хочу, чтобы женщины проходили через роды расслабленными и позитивно настроенными, а по их завершении ощущали прилив сил и уверенность в том, что, вступив на путь материнства, они смогут сделать все правильно. Я написала эту книгу для всех женщин и для всех типов родов. Надеюсь, что вы прочтете ее, насладитесь ею, а затем передадите новообретенные знания своим друзьям. Распространяя информацию и делаясь позитивной историей деторождения, вы помогаете изменить мир.

Каждые роды – маленький шаг к этой большой цели.

## **Вступление. Что такое гипнороды и как этот подход может помочь вам**

Вполне вероятно, что вы взяли в руки эту книгу, потому что вы – или ваша партнерша – беременны, и вы часто слышали термин «**гипнороды**», но не совсем уверены, стоит ли тратить на это свое драгоценное время или деньги.

Итак, прежде чем мы пойдем дальше, позвольте заверить, что гипнороды не связаны с гипнозом, а также не имеют ничего общего с гиппопотамами! На самом деле в гипнородах нет ничего необычного – кроме, возможно, весьма ироничного названия. Большинство современных специалистов по гипнотерапии согласятся, что ей не помешал бы ребрендинг. Нет никаких сомнений в том, что корень «гипно» отпугивает людей и формирует у них неправильные представления о том, что на самом деле представляют собой гипнороды.

Я думаю, что их можно описать как психологию родового процесса. На самом деле эта практика очень похожа на спортивную психологию. Чтобы улучшить свои результаты, спортсменам необходимо работать не только над телом, но и над психологическим состоянием; женщинам, в свою очередь, важно морально подготовиться к родам и предстоящему материнству, чтобы извлечь максимум пользы из этого опыта. По сути, гипнороды – это форма дородового обучения, основанная на данных доказательной медицины. Вы наверняка удивитесь, узнав, что этот подход научнее любого другого.

Из этой книги вы узнаете о физиологии родов – все о том, как ваше тело работает на мышечном и гормональном уровне во время родового процесса. Это поможет повысить уровень вашей уверенности в себе и убежденности в том, что ваше тело действительно само знает, что делать. Важно отметить, что вы научитесь работать со своим телом (а не против него), чтобы обеспечить выработку правильных гормонов – это сделает роды более эффективными и комфортными для вас и вашего ребенка.

Вы обнаружите, что главное – быть спокойной и расслабленной, и что это напрямую оказывает положительное влияние на протекание беременности и родов.

Вы узнаете, как быстро и легко достичь состояния глубокого расслабления, используя инструментарий гипнородов: сочетание визуализаций, управляемых упражнений на расслабление, массажа легкими прикосновениями, установок для позитивного мышления, дыхательных и других разнообразных техник. Вы также научитесь делать осознанный выбор стратегии родов, используя простую структуру, помогающую уверенно ориентироваться в родовом процессе – с учетом любых непредвиденных поворотов – и вооружающую вас практическими пособиями, которые гарантируют спокойствие и контроль.

Важно отметить, что гипнороды предназначены не только для одного конкретного типа родов или женщин – они подходят каждой женщине, которая вынашивает ребенка (вам не нужно придерживаться определенного образа мышления), и для любого типа родов (от естественных родов в воде без вмешательства или обезболивания до незапланированного кесарева сечения).

Многие женщины приходят на гипнороды, желая родить вагинально, но я всегда говорю, что на самом деле механика появления ребенка на свет в долгосрочной перспективе не имеет большого значения.

Действительно важно то, что чувствовала мать, проходя через этот опыт – ведь именно эти чувства она пронесет с собой через всю жизнь.

Хорошо известно, что положительный опыт родов значительно снижает риск возникновения у женщины послеродовой депрессии (ПРД) и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Рождение и становление матерью маленького человека – это момент колоссальной важности в жизни женщины, будь то первый или четвертый раз, и именно поэтому благополучности процесса нужно уделять столько внимания. Как бы ни было важно последующее материнство в целом, стоит потратить некоторое время и на подготовку к успешным родам. Из этой книги вы узнаете о стимуляции и кесаревом сечении, а также о том, как сделать любые роды более позитивным опытом с помощью техник, применяемых в гипнородах.

Итак, что же представляют собой позитивные роды? Я считаю, что это роды, которые дают женщине ощущение силы, а не травмируют ее; роды, при которых желания матери уважаются, к ним прислушиваются, и она чувствует себя спокойной, уверенной и информированной. Роды в воде, домашние роды, стимуляция, кесарево сечение – форма процесса не имеет значения. Все роды потенциально могут быть положительными.

Программа гипнородов, которую я преподаю, направлена на то, чтобы помочь женщинам создать этот удачный опыт. Знать о техниках гипнородов также важно и партнерам по родам – это дает им практические инструменты, необходимые для расслабления будущей матери, помогающие задавать правильные вопросы и создающие благоприятные условия для родов. Благодаря знакомству с программой они могут узнать, как наилучшим образом поддержать маму во время процесса деторождения. Гипнороды помогают роженицам чувствовать себя уверенными, полными сил и подготовленными к работе, а не нервничать и ощущать себя лишней в родовой комнате. В рамках нашего подхода мы считаем, что роды – это всегда командная работа, а не задача одной только женщины, поэтому вам следует непременно поделиться этой книгой со своим партнером.

Наконец, гипнороды приносят пользу ребенку, гарантируя, что он мягко придет в этот мир и будет встречен матерью, которая чувствует себя счастливой. Позитивные роды – наилучший старт для каждого участника процесса. В этой книге я расскажу обо всем, что важно знать о техниках гипнородов. Но то, что вы держите сейчас в руках, – не какой-нибудь скучный учебник. Я, глава за главой, проведу вас через курс гипнородов в том же порядке, в каком преподаю его и очно. Я надеюсь, что прочитав мою книгу вы почувствуете себя вдохновленными, подготовленными и вооруженными всем необходимым, чтобы создать свой собственный удивительный опыт. Обещаю, эта книга сделает ваши роды лучше!

Растить человеческое дитя – это почти подвиг, который, помимо всего прочего, предъявляет значительные требования к организму матери.

Быть матерью – это непростое дело, которое может сказаться на вас как положительно, так и отрицательно. Полноценно принять новую роль, особенно учитывая, с каким ошеломляющим уровнем ответственности она сопряжена, психологически тяжело. Очень широко, если не повсеместно, распространена практика время от времени оплакивать жизнь, которой вы были поглощены до рождения ребенка. Это вполне естественно – ведь после его появления вы обязаны 24/7 выполнять требования нового «начальника», который может выбросить свои игрушки из детской коляски, если вы вдруг не сможете сиюминутно выполнить то, чего он хочет. Добавьте в этот и без того сумбурный коктейль событий и обязанностей кучу гормонов, и станет нетрудно понять, что переход к материнству может быть непростым. И все это – после считанных часов прерывистого сна. Вот почему подготовка к этому судьбоносному событию так важна.

Значительный недостаток сна – общеизвестная пытка почти всех молодых матерей, а также очередной повод тщательно настроиться на грядущие изменения. Я повторяю это не один раз: преимущества гипнородов и позитивный опыт самих родов выходят далеко за рамки процесса деторождения. То, чему вы собираетесь научиться, – это жизненно важные навыки, каса-

ющиеся эффективного управления беременностью, родами и родительством. Многое из того, о чем я буду говорить, основано на последних медицинских рекомендациях, а также на научном понимании анатомии и принципов работы автономной нервной системы, которая контролирует функции, не управляемые сознательно. Для тех из вас, кто, как и я, любит статистику или хочет проверить упомянутые ниже факты, в конце книги есть список источников, из которых я брала данные и которые рекомендую к последующему изучению.

По мере чтения вы начнете понимать, как многое из того, что, как вам кажется, вы знаете о родах, на самом деле является результатом социальной обусловленности. Некоторые из вас почувствуют себя введенными в заблуждение, обманутыми, но знайте – я чувствовала то же самое. Вы можете испытать гнев, разочарование и даже грусть и сочувствие по отношению к сотням женщин, которые рожают каждый день, не зная о техниках гипнородов; которые, не будучи информированными должным образом, в конечном итоге упускают то, что может стать самым невероятным опытом в их жизни. Уверяю, вскоре вы будете говорить себе и всем, кто готов вас слушать: «Но ведь все должны об этом знать!» Я чувствую то же самое, и именно поэтому эта книга сегодня оказалась в ваших руках.

Стоит отметить, что гипнороды – это не что-то незнакомое. Если описать их коротко, то это – отказ от «нового» чрезмерно медикализированного подхода к родам и возвращение к тому, какими роды были раньше. Медицинские и технологические достижения в сочетании с внедрением Национальной системы здравоохранения привели к тому, что с годами все больше и больше людей обращаются в больницы, чтобы родить там. Теперь это считается абсолютной нормой. Когда появились все эти технологии, важность естественного образа жизни и вещей, которые женщины делали инстинктивно на протяжении многих поколений, была забыта. Естественные процессы не были оценены по достоинству, и фокус внимания сместился. Мы просто сбились с пути.

Сейчас существует много научных доказательств, подтверждающих тот факт, что немедленный контакт «кожа к коже», отсроченное перерезание пуповины и активные родовые позы оказывают положительный эффект на состояние как матери, так и ребенка.

Все меняется и возвращается к тому, как было раньше. Все, о чем я только что упомянула, теперь снова рекомендовано Национальным институтом здравоохранения и передового опыта (NICE) и считается практикой, основанной на результатах новых исследований и обновленных рекомендациях. Однако они вовсе не являются инновациями. На протяжении тысячелетий женщины рожали детей в вертикальном положении, сразу же подносили их к груди и не спешили немедленно перерезать пуповину. Мы рожали инстинктивно, пока не оказались загнаны в рамки негативных представлений о родах, распространяемых средствами массовой информации, и не потеряли из виду то, что раньше было нормальным и естественным.

Возьмем, к примеру, позы для родов. Большинство женщин по-прежнему рожают, лежа на спине, несмотря на то, что мы знаем, что это положение для родов удобно не всем женщинам, так как оно увеличивает риск необходимости оперативного родоразрешения и разрывов. По своей воле эту позицию готова принять не каждая женщина – из-за ограниченного пространства, движения против силы тяжести и других причин. У нее нет никаких преимуществ. Тем не менее женщины предпочитают рожать на спине, потому что считают это нормой: мы привыкли лежать на кушетках, а не принимать иные положения; к тому же все женщины, которых мы видим по телевизору, рожают именно так.

Если вы сердитесь на то, как часто женщины рожают, чувствуя себя неосведомленными и напуганными, и понимаете, насколько пагубен фактор страха, поддерживаемый средствами массовой информации, то лучшее, что вы можете сделать, чтобы изменить статус-кво, – рассказать своим друзьям о гипнородах. Кричите об этом повсюду! Давайте им эту книгу и обещавайте, что в ней не будет ни слова о методах гипноза или о том, что кто-то собирается по-кол-

довски нашептывать что-то в ваши гениталии. Так мы сможем внести свой вклад в изменение подхода к родам и их переживанию.

Хорошая новость заключается в том, что сейчас в обществе происходит позитивный сдвиг, и в этом есть большая заслуга гипнородов: люди возвращаются к естественной природе родов и признают огромные преимущества этого подхода. Даже привычный способ проведения кесарева сечения меняется, потому что медицинское сообщество признало важность таких вещей, как контакт «кожа к коже» и медленные роды. При мягком кесаревом сечении маме предлагают подтужиться в процессе, чтобы создать имитацию родового процесса. В этот момент на ребенка оказывают некоторое давление, чтобы осторожно вытащить его из брюшного разреза. Таким образом акушеры выдавливают жидкость из легких ребенка, ведь именно это и происходит, когда он естественным образом движется по родовому каналу. И это действительно потрясающе!

Конечно, сам процесс родовспоможения также постоянно развивается, чтобы удовлетворить максимальное количество потребностей женщины. Чем более информированы беременные женщины, тем выше вероятность того, что они попросят сделать все так, чтобы это принесло максимальную пользу им и их ребенку. Чем чаще будут поступать запросы, тем выше вероятность того, что привычная практика изменится к лучшему.

К сожалению, гипнороды не могут гарантировать идеальность процесса – никто не может вам этого обещать. Существует слишком много переменных, которые никакая техника не в силах проконтролировать. Тем не менее практика гипнородов предоставит вам инструменты, необходимые для обеспечения наилучшего опыта деторождения, когда его час наступит.

Гипнороды гарантируют, что вы будете информированы и уполномочены принимать решения, которые кажутся правильными для вас и вашего ребенка.

Эта практика научит вас приемам, которые вы можете использовать, чтобы оставаться расслабленной на протяжении всего процесса, делая роды более комфортными. Вы встретите своего ребенка спокойной и уверенной в себе. В конечном счете практика гипнородов поможет сделать ваши роды позитивными, независимо от того, как вы решите произвести своего ребенка на свет. Последствия позитивного опыта являются глубокими и долговременными.

Вне зависимости от того, как именно вы чувствуете себя сейчас – тревожитесь или, наоборот, пребываете в приподнятом настроении, – к тому моменту, как вы закончите читать эту книгу, вы почувствуете уверенность и приятное волнение в отношении предстоящих родов. Поверьте, они – действительно самое потрясающее, что вам когда-либо доводилось переживать.

## **Глава 1**

### **Все по науке**

Понимание научных данных, лежащих в основе гипнородов, имеет решающее значение. Это моя любимая часть курса, и, так как она может заинтересовать даже самых скептически настроенных людей, ее следует освещать в первую очередь. Я думаю, что чем лучше люди понимают, как функционирует тело и, следовательно, почему так важно быть расслабленным (чтобы мышцы могли эффективно работать), тем чаще они прибегают к соответствующей практике.

Без понимания самого важного – что, как и почему, – техники релаксации могут показаться неуместными и даже, в худшем случае, бесполезными.

В этой главе мы рассмотрим физиологию родов: как действуют мышцы матки во время рождения ребенка, как гормоны могут работать на вас и против вас и, самое главное, что следует делать, чтобы ваши роды прошли как можно быстрее, легче и проще.

## Мышцы матки

Я полагаю, что лучше всего начать с **матки** – нынешнего места жительства вашего ребенка! Именно этот орган задействован в родах больше других, а потому было бы неплохо познакомиться с ней поближе.

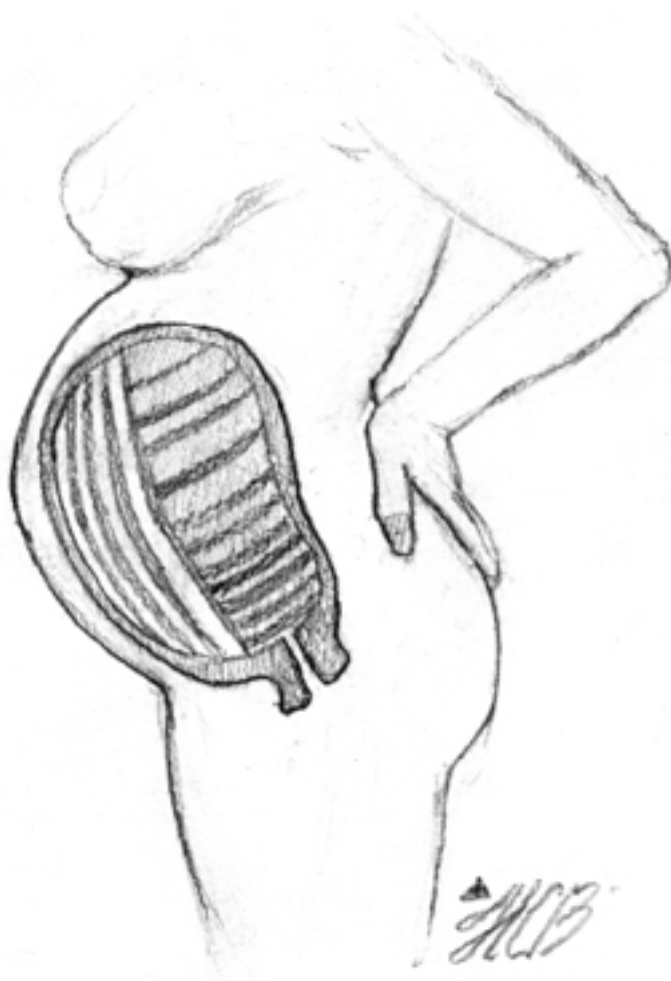
Когда я была беременна вторым ребенком и проходила курс гипнородов, меня удивило, что матка – это просто две полосы мышц. Возможно, мои скудные знания анатомии могут ввести в заблуждение, но я готова признаться в этом и принять потенциальный позор. Но кто знает: может, для кого-то из вас это тоже будет сюрпризом.

Я не вполне понимала, что представляет собой матка или утроба. Если бы на меня надавили, думаю, я бы сказала, что матка – это орган, в котором задействованы мышцы и который растет во время беременности – почти как плацента (еще одна вещь, о которой я мало задумывалась). Выяснилось, однако, что моя матка (и ваша!) – это всего лишь два слоя мышц, которые растягиваются во время беременности, чтобы вместить растущего ребенка. Во время родов эти мышцы работают в унисон, как и многие другие мышцы в теле, чтобы раскрыть шейку матки и затем вытолкнуть ребенка наружу. Их строение идеально подходит для этой задачи. Уверяю, чем больше вы знаете о матке, тем более поразительной она кажется! Вопреки тому, как рождение изображается в популярной культуре и средствах массовой информации, в конструкции матки, которая каким-то образом скрывалась от нашего внимания миллионы лет эволюции, нет недостатков. Их не существует!

Матка прекрасно справляется со своей задачей – нужно лишь позволить ей это сделать.

Итак, позвольте мне описать, что происходит с этими слоями мышц во время родов. В-первых, есть внутренний слой и внешний слой, находящиеся друг напротив друга. Внутренний состоит из горизонтальных мышечных колец, которые плотно прилегают к нижней части матки, – именно эти мышцы поддерживают вес ребенка и воды, удерживая их на месте. Внешний же состоит из вертикальных мышц, которые тянутся вверх и окружают внутренний слой.





Когда вы рожаете и ощущаете схватки, или **«волны»** (в гипнородах мы склонны использовать слово «волна», потому что оно звучит приятнее и более точно описывает волнообразное ощущение, которое испытывают беременные), внешний слой вертикальных мышц подтягивается, в то время как внутренний слой горизонтальных мышц остается мягким и расслабленным. Каждый раз, когда вертикальные мышцы тянутся вверх, мягкие горизонтальные кольца мышц медленно собираются. Комбинация мышц,двигающихся таким образом, и вес головы ребенка, давящей вниз при каждом толчке, помогают шейке матки открыться (или расшириться) до 10 см. Эту стадию родов называют первой.

Следующий этап – появление ребенка на свет. Мышцы матки начинают двигаться в противоположном направлении; внешний слой мышц теперь не подтягивается кверху, а внутренний слой под давлением тянется вниз, облегчая выход ребенка. Это вторая стадия родов. Как правило, то, что мы видим по телевизору, не совсем точно отражает эту часть процесса деторождения. Чаще всего мы видим женщин, лежащих на спине (что является не самой правильной позой), раскрасневшихся и тужащихся изо всех сил, и пожилую акушерку или врача, которые призывают их тужиться все сильнее и сильнее. Реальность такова, что мышцы вашей матки сами будут выталкивать ребенка наружу. Они предназначены именно для этого и достаточно мощны, чтобы самостоятельно справиться с задачей. Лучшее, что вы можете сделать, – это позволить мышцам делать свое дело, не вмешиваясь и не мешая. На этом этапе важно быть расслабленной, так как перенапряженные мышцы не смогут работать в полную силу. На этой стадии родов внутренние кольца мышц, которые были натянуты во время первой фазы и которые теперь плотно собраны в верхней части маточного дна, начнут выдавливать ребенка вниз

с каждым толчком. В этих собранных мышцах много силы, и иногда это позволяет ребенку очень скоро покинуть тело матери.

## Шейка матки

Раз уж мы обсуждаем матку, стоит упомянуть и ее шейку. Когда мы говорим о раскрытии до 10 см, мы имеем в виду шейку матки, которая открывается примерно на эту величину во время первой стадии родов. Так что же такое шейка матки? Шейкой эту часть назвали за внешнее сходство с шеей.

Представьте себе воздушный шар: шейка матки – это узел внизу, который удерживает весь воздух внутри.

Ближе к концу беременности, а затем и во время родов, шейка матки претерпевает значительные изменения. На ранних сроках беременности ваша шейка матки (и вы знали бы это, если бы вы смогли до нее дотронуться) по плотности похожа на кончик носа. Дотянуться до нее, конечно, не получится, поскольку она располагается ближе к задней части вашего таза.

К концу беременности или в начале родов шейка матки начинает смещаться и выравнивается по отношению к влагалищу, ведь только так ребенок сможет без труда покинуть свое временное пристанище. Кроме того, шейка матки начинает размягчаться и становится похожа на нежную, эластичную часть мочки вашего уха. Затем она истончается и расширяется (собственно, так и начинается ее раскрытие).

Для шейки матки, которая к концу беременности становится мягкой и тонкой, часто используется термин «зрелая». Если шейка все еще твердая и направлена назад, то ее могут назвать «незрелой» (что, на мой взгляд, звучит странно). Однако теперь, услышав эти слова, вы будете понимать, о чем идет речь!

Один из самых интересных фактов, которые я узнала о шейке матки, заключается в том, что изменения в ее положении и структуре инициируются веществом, называемым фибронектином. Это белок, который ребенок выделяет в окружающие его воды, и который затем регистрируется шейкой матки, что и запускает активный процесс созревания. Поразительно, не правда ли?

В случае, если врачи считают, что у вас начались преждевременные роды, вам, скорее всего, предложат взять мазок для обнаружения фибронектина<sup>3</sup>. И если его обнаружат в вагинальной жидкости, это подтвердит догадки медиков. Если же следов фибронектина не обнаружится, врачи могут с высокой степенью уверенности сказать, что у вас вряд ли начнутся роды в течение следующих двух недель. Высвобождение фетального фибронектина является необходимым условием для начала родов. Выходит, что мантра «мой ребенок появится на свет, когда будет готов» – это больше, чем просто фраза для успокоения матери; за ней стоит истина. Знание таких мелочей придаст вам уверенности в том, что ваш ребенок сам знает, когда придет пора родиться, и это действительно может снять некую часть стресса, который вы будете, вероятнее всего, испытывать на последних неделях беременности.

---

<sup>3</sup> Данный анализ в России не берут. – Прим. науч. ред.

## **Правила выбора позы для родов – принцип НЛО**

Вы наверняка спросите меня, а при чем же здесь летающие тарелки? Что ж, давайте внесем ясность: говоря об НЛО, я не имею в виду никаких летательных аппаратов; обещаю вам, что не собираюсь пускаться в странные рассуждения о том, что новорожденный – это в какой-то степени инопланетянин, пришедший к нам из космоса. Я лишь хочу, чтобы вы использовали эту аббревиатуру для понимания главных принципов выбора позы для родов.

**Н – НА НОГАХ**

**Л – ЛИЦОМ ВПЕРЕД**

**О – ОТКРЫТОСТЬ**

Любая поза, которая позволяет вам опереться ногами, принять вертикальное положение, и полностью открыться, является наилучшей для родов. Универсального рецепта нет, и я не собираюсь утверждать, что единственная подходящая поза – это сидеть на корточках или стоять на четвереньках, потому что это не соответствует действительности.

Лучшей позой в родах для вас станет та, в которой вам будет комфортнее всего находиться.

Строение таза у каждой женщины может иметь свои особенности, так же как ребенок и его положение, когда он или она начинает опускаться. Это означает, что каждая женщина может найти позу, которая будет наиболее удобна именно ей. Тем не менее, какую бы позу вы ни приняли, помните, что нужно стоять прямо, опершись ногами и направив лицо вперед, а также выбирать максимально открытое положение.

Позы, отвечающие принципам НЛО, включают в себя сидение на корточках, стоя на коленях, стоя и облокотившись на стол или больничную койку, сидя на мяче для родов, сидя на родильном стуле, на унитазе и на четвереньках. Но я уверена, что список поз этим не ограничивается! Существует множество положений, которые позволяют вам находиться в положении прямо, опереться ногами, направить лицо вперед и открыться. Важное уточнение: «прямо» не означает, что вы должны стоять, выпрямившись во весь рост. Я имею в виду вертикальное положение с упором на ноги, которое заставит силу притяжения играть на вашей стороне, чего не происходит, когда женщина рождает лежа. Итак, стоя на коленях, сидя на родовом шаре, в полуприседе – все это мы считаем «вертикальным» положением.



**Так почему же принципы НЛЮ так важно соблюдать, когда дело доходит до родов?**

Сила гравитации помогает ускорить родовой процесс. Когда вы находитесь в вертикальном положении, вес головы ребенка (то есть самая тяжелая часть его тела) давит на шейку матки. Это давление в сочетании с волнами схваток помогает шейке матки расшириться. Затем, когда дело доходит до второй стадии родов, сила тяжести помогает ребенку спуститься по родовому каналу, поскольку мышцы матки мощно проталкивают его к цели.

Положение лежа на спине не задействует силу тяжести, но, хотя мышцы матки работают изо всех сил, этого может быть недостаточно. Вот почему есть вероятность того, что вам потребуется вмешательство, если вы не стоите прямо, упершись ногами в пол.

Выдвижение лица вперед также значительно помогает в процессе родов, поскольку ребенку будет предложено оптимальное положение для продвижения вперед: голова опущена, спина упирается в работающие мышцы живота, ребенок смотрит по направлению вниз.

Если вы наклоняетесь вперед, сила тяжести помогает ребенку упереться затылком в вашу лобковую кость, а его спине – находиться параллельно вашим вертикальным мышцам. Если же вы откидываетесь назад, сила тяжести притягивает затылок ребенка к вашему копчику, и его спина оказывается параллельна вашей собственной – положение «спина к спине». По правде говоря, нет ничего плохого в том, что при вагинальных родах многие дети рождаются именно спиной к спине – это очень распространенное явление.

Но наклонившись лицом вперед, вы делаете все возможное, чтобы ребенок принял наилучшее из возможных положений, что и обеспечивает более быстрые и комфортные роды.

И наконец, максимальная открытость! Очевидно, что никто в здравом уме не попытается родить, скрестив ноги, поэтому то, что я подразумеваю под «открытостью», – это предоставление вашему телу пространства для раскрытия его потенциала. Во время родов тело женщины наполнено удивительным гормоном, который называется «релаксин». На самом деле во время беременности тело сильно расслабляется. Этот гормон отвечает за размягчение всех связок, мышц и соединительных тканей, поскольку тело плавно растягивается, приспособливаясь к растущему ребенку. И это настоящее чудо. Возможно, вы заметили, как раскрылась ваша грудная клетка, а бедра стали больше. Все это действие релаксина; ваше тело буквально расширяется для того, чтобы вместить в себя ребенка!

Если вместо того чтобы позволить своему телу полностью открыться, вы лежите на спине, то вы ограничиваете его способность раскрываться примерно на 30 %. Ваш копчик остается недвижим, так как упирается в матрас, а таз не растягивается и не раскрывается, как делал бы это в положении, соответствующем принципам НЛЮ. В результате доступное для раскрытия пространство значительно уменьшается, и, следовательно, рождение ребенка становится более затруднительным.

Учитывая вышеизложенное, совсем неудивительно, что роды на спине статистически увеличивают риск разрыва или необходимости эпизиотомии (когда в промежности делается небольшой разрез, чтобы увеличить пространство для прохождения ребенка), а также замедляют опускание ребенка и увеличивают вероятность того, что вам требуется помощь в родоразрешении (вакуум-экстрактор, щипцы). В целом, можно с уверенностью сказать, что положение лежа на спине – это наихудшая поза для родов и единственное, чего я бы откровенно посоветовала избегать.

К сожалению, как вы, вероятно, и сами знаете, эта позиция является наиболее распространенной. Если вы когда-нибудь увидите роды по телевизору (будь то художественный, документальный фильм или сериал), обратите внимание, что женщина там почти всегда лежит на спине. Из-за подкрепления этого заблуждения средствами массовой информации такая позиция стала считаться нормальной. Тем не менее обществу крайне важно увидеть больше изображений женщин, рожаящих в позе, учитывающей принципы НЛЮ, потому что неверная репрезентация родов имеет разрушительные последствия; женщины попадают в больницы неосведомленными и добровольно ложатся на кушетки, не задумываясь о рисках. Сменив рекомендованную для рожениц позу, большую часть трудностей можно было бы избежать.

К счастью, теперь вы все знаете! Благодаря этой книге вы получите все необходимые знания. Без сомнений принимайте одну из поз НЛЮ, где бы вы ни находились (дома, в роддоме, больнице) – это будет иметь самое большое значение для удачного прохождения ваших родов.

### **Положение вашего ребенка**

В идеале к 36-й неделе беременности ваш ребенок будет лежать головой вниз. Однако некоторые дети, похоже, и не догадываются о том, какое положение им следует принять! Даже если ваш ребенок уже лежит головой вниз, он может лежать в положении «спиной к животу» или «спиной к спине». Итак, что означают эти термины? Каковы последствия этих явлений? И что вы можете сделать, чтобы ваш ребенок принял оптимальное положение для родов?

#### **«Спиной к животу»**

Считается, что ребенок находится в положении «спиной к животу», если его позвоночник проходит параллельно вашему животу, прислоняясь к нему. Обычно это означает, что его затылок находится рядом с вашей лобковой костью, а лицо ребенка направлено в сторону вашего копчика. Это положение считается наиболее оптимальным для родов.

#### **«Спиной к спине»**

Ребенок находится в положении «спиной к спине», если его позвоночник проходит параллельно вашему и обращен к нему. Обычно это означает, что затылок ребенка находится напротив вашего копчика, а лицо направлено к вашей лобковой кости. Младенцев, рожденных в таком положении, иногда в шутку сравнивают с яичницей, приготовленной желтком вверх, поскольку такие дети появляются на свет личиком наверх. Важно отметить, что такое случается часто и не является предвестником каких-либо проблем – рожаете ли вы дома, в родильных бассейнах или где-то еще. Более того, младенцы могут легко переходить из положения «спиной к спине» в положение «спиной к животу», в том числе и во время родов.

Есть версия, что причина, по которой в наши дни так много детей к моменту рождения находятся

в положении «спиной к спине», кроется в нашем образе жизни. Раньше женщины проводили большую часть своего времени так или иначе находясь в положении, соответствующем всем принципам НЛО: ухаживая за маленькими детьми или занимаясь домашней работой, садоводством, сельским хозяйством и т. д. У них не было возможности присесть хотя бы на минуту. В наши же дни нет ничего необычного в том, чтобы проводить много времени именно сидя. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок принял оптимальное положение – «спиной к животу», – вам нужно постараться, чтобы позы, в которых вы регулярно находитесь, не противоречили принципам НЛО.

Но в конечном счете, если ваш ребенок не находится в оптимальном положении, волноваться не стоит. Дети часто рождаются из положения «спиной к спине». Ваши роды могут продлиться чуть дольше и ощущения могут немного отличаться (обычно чувствуется давление в пояснице), но в остальном нет ничего плохого в том, что ваш ребенок появится на свет личиком наверх.

Головой вниз или ножками вниз? До 36-й недели беременности то, как расположен ребенок, не имеет особого значения, поскольку младенцы обычно передвигаются внутри утробы матери, – уверена, вы хорошо это знаете. Однако, по мнению врачей, к 36-й неделе ребенку лучше лежать головой вниз, так как после этого момента вероятность

того, что он перевернется, снижается. Если ваша акушерка заподозрит, что ребенок находится ножками вниз (так называемое тазовое предлежание), она направит вас на УЗИ, чтобы уточнить его положение. Если сканирование

подтвердит тазовое предлежание, то, вероятно, с вами обсудят варианты развития событий относительно переворачивания ребенка и хода самих родов.



## **Что нужно мышцам**

Давайте начнем с того, что зададимся вопросом: «Что нужно мышцам для продуктивной работы?» Не только мышцам матки, о которых мы говорили выше, но и вообще всем мышцам тела. Что нужно мышцам ног, чтобы вы могли быстро бегать? Что нужно мышцам рук, чтобы вы могли поднимать тяжести?

Для эффективной работы мышцам необходимы три ключевые составляющие: кислород, кровь и вода.

## **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.