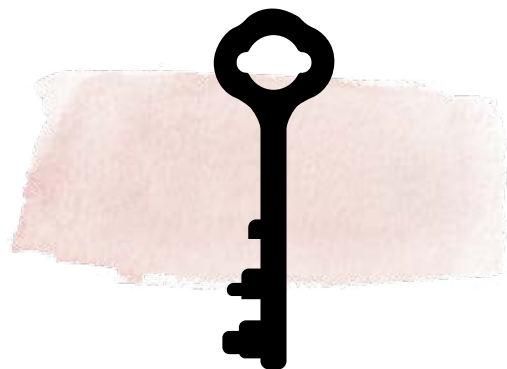




Роды и не только

*как подготовиться к родам, послеродовому
периоду и материнству*

DOULA_LIZZY



«Наконец, сегодня
наукой доказано, что
новорожденный
ребенок нуждается
в первую очередь
в своей матери»

Мишель Оден

Оглавление

Откуда берется информация и какие	
виды знаний существуют.....	6
Как работать с современными знаниями?.....	7
План родов	11
Основные факторы, влияющие на удовлетворенность	
опытом родов.....	11
Вопросы врачу или акушерке	12
4 стадии родов.....	16
Нулевая фаза схваток: предвестники или прелиминар	
Первая фаза схваток — латентная	18
Возможные медицинские вмешательства.....	21
Вторая фаза схваток — активная	24
Возможные медицинские вмешательства.....	28
Потуги.....	32
Возможные медицинские вмешательства.....	39
Бондинг и рождение плаценты.....	40
Возможные медицинские вмешательства.....	42
План послеродового восстановления	46
Первые дни и месяцы после родов.....	51
Самые частые проблемы с грудным вскармливанием	52
Отношения в семье после родов.....	56
Список в роды	62
Список книг	63

Откуда берется информация и какие виды знаний существуют*

1 вид	Современные знания. Информация, которая идет через голову, логику, доказательства и исследования, а также через других людей и их мнения, которые основаны на собственных знаниях. Большая и любимая ножка стула — опора западного человека.
2 вид	Традиционные знания. Информация, которая не подвергается сомнению, потому что проверена опытным путем и временем. Часто подтверждается и не идет вразрез с доказательной медициной.
3 вид	Знание самих себя. Что нужно вам? Как вы чувствуете? Какое вы зернышко? От какого вы дерева? Подходит ли вашей яблоне-ясеню-пальме-груше это удобрение? Это ваша интуиция и третья ножка стула. Забираете ее себе.

* выделены Пэм Инглэнд в книге «Birthing from Within»

Как работать с современными знаниями?

Если вы сомневаетесь и вам сложно выбрать, кому доверять, можно спрашивать и себя, и врача:

- 1. Для чего мне нужна эта информация?
- 2. Что я буду делать с этой информацией? Как она повлияет на мои дальнейшие действия? А на мои ощущения?
- 3. Какими способами можно получить информацию? Есть ли риски у каждого из способов? И каков процент ошибки?
- 4. Как и кто интерпретирует информацию?
- 5. Можно ли не делать ничего?;)





задание

Наращиваем опоры

Подумайте, какой ваш ребенок? Попробуйте немного узнать уже сейчас этого нового человека по тому, как проходит ваша беременность. Вы можете записать ваши мысли в красивый блокнот, а потом подарить взрослому ребенку.

Это упражнение даст вам понять, что интуиции можно доверять.

D@ULA_LIZZY

практика



Вспомните, когда вы зачали, пригласили или почувствовали рядом ребенка. Закройте глаза и прочувствуйте этот момент.



D@ULA_LIZZY



План родов

Можно ли спланировать роды? Нет, но можно понять, что вы хотите, и почему вы это хотите.

Чувство безопасности женщины — важное условие успешных родов.

Те, с кем вы чувствуете себя в полной безопасности и свободно, могут быть вашими участниками родов.

Там, где вы чувствуете себя уютно и спокойно, расслабленно, вам будет легче рожать.

Определитесь, что для вас важно.

Основные факторы, влияющие на удовлетворенность опытом родов:

- Личные ожидания
- Поддержка мед. персонала
- Отношения с участниками родов
- Участие в принятии решений

Женщины подробно помнят свои первые роды на протяжении 15–20 лет. С какими воспоминаниями вы хотите остаться?

Что или кто может вам помочь их сохранить?

Вопросы врачу или акушерке

1. Какой у специалиста опыт и образование? Как часто специалист видел физиологичные роды без оперативных, медикаментозных и других вмешательств?
2. Когда специалист приезжает на роды? Какие дает гарантии? Если форс-мажор, есть ли замена? Есть ли контакты заменяющей акушерки или врача?
3. В каких случаях необходимы вмешательства, не предусмотренные планом родов? Как вас проинформируют об этом?
4. Как относятся к другим участникам родов: муж/мама/подруга/доула? Познакомить их и обозначить роль каждого.
5. Что происходит, если воды отошли, а схватки не начались? Как долго готовы ждать и что предпринимать дальше?
6. Что если роды не начинаются до ПДР? Каковы действия и тактика в случае, когда беременность длится 42 недели? Или даже 43?
7. Возможно ли осуществление плана родов при условии нормального хода событий?
8. Что нужно подготовить к родам и что можно взять с собой?

9. Рассказать, чего ждете от специалиста, кроме медицинского контроля.
10. Как часто делает необходимый контроль: КТГ, можно ли при этом двигаться, принимать ванну; вагинальные осмотры? Совпадает ли частота и ход процедур с вашими пожеланиями?
11. Как долго готовы ждать плаценту? Как обращается с пуповиной? Возможно ли оставить семью наедине в первый час? Как долго наблюдают вас после родов?
12. Сопровождение после родов. Как часто, долго? И возможен ли такой вариант?
13. Какое отношение к разным родам: вертикальным, водным?

*Слушайте свою интуицию.
Помните, что основной критерий
— ваше ощущение безопасности.*

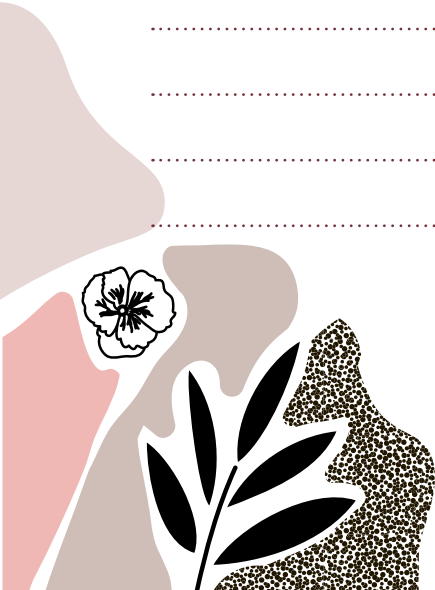


задание

План родов

Написать свой план родов и заполнить три колонки.
Первой колонкой поделитесь с участниками родов

1. Крайне важно. Без этого роды не будут для вас успешны.	2. Важные вещи, но в случае необходимости можно отказаться	3. Моменты, от которых можно с легкостью отказаться.
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

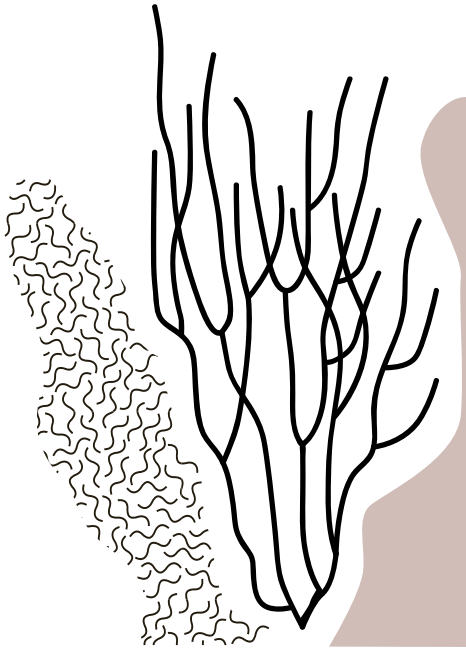


практика



Водоросль

Сядьте поудобнее, вытяните позвоночник в одну линию.
Кости таза давят в пол, будто вросли корнями.
Представьте, что ваш позвоночник — водоросль.
Во время штиля он спокоен и почти недвижим,
во время волн или шторма — водоросль, и вы вместе
с ним раскачиваетесь из стороны в сторону, болтаете
в воде, но крепко держитесь корнями. Когда шторм
заканчивается, водоросль постепенно приходит в свое
спокойное состояние.



Роды разделяют на 4 стадии

- 0 Предвестники (прелиминар)
- 1 Схватки*
- 2 Потуги
- 3 Рождение плаценты
- 4 Бондинг**

* выделяют 3 фазы

** выделен Мишелем Оденом

Нулевая фаза схваток: предвестники или прелиминар.

Длительность

От нескольких часов
до нескольких дней.

Проявления

- Неактивные и не регулярные схватки;
- Мягкий стул;
- Ночное беспокойство;
- Отсутствие аппетита;
- Усталость, разочарование;
- Смягчение и укорочение шейки матки.
Нет раскрытия, либо максимум 1-2 см.

Особенности

Предвестники бывают не у всех.
Часто приводит в замешательство
женщину, партнера и даже врачей.

Действия

Спокойствие.
Если его нет — звоните доуле.

Первая фаза схваток — латентная

Длительность

Обычно, самая длительная если нет прелиминарной, особенно в первых родах. По рекомендациям ВОЗ по ведению нормальных здоровых родов без вмешательств норма от начала родов и до раскрытия в 5 см выделена: для первых родов — 12 часов, для повторных родов — 10 часов. Но нормы могут быть значительно шире.

Проявления

Схватки редкие и короткие, длительностью меньше минуты. Не сильные, часто становятся регулярными. Возможна тошнота, мягкий и частый стул, жажда или голод.

Особенности

Может с первой схваткой накрыть, особенно в повторных родах. Но чаще женщина может ходить, общаться, доделывать дела, спать в промежутках или даже во время схваток.

Действия

Выпейте вина и ложитесь спать. Займитесь сексом, если хочется и не отошли воды. Ешьте, танцуйте под музыку, приготовьте для родов то, что еще не успели, сходите в душ. Отложите схваткосчеталку, сохраняйте силы, по возможности, не включайтесь пока активно в роды.

Если вы уже поняли, что роды точно начались, обеспечьте себе, пока вы в ясном сознании, безопасное пространство. Это самое важное условие, без которого окситоцин не сможет разогнать процесс...

Позвоните заранее выбранным участникам родов и убедитесь в их доступности. Если есть старшие дети, позовите тех, кто о них позаботится. Если у вас был ритуал Благословления пути, уже можно открыть конверт с письмами и достать бусинки.



Возможные медицинские вмешательства



1. Индукция родов. Гель на шейку, окситоцин в таблетках или капельнице;
2. Вскрытие околоплодных вод;
3. Клизма;
4. Любые другие виды стимуляции от принуждения ходить по лестницам до коктейлей из касторки;
5. Принуждение к лежанию на спине во время длительной кардиотокографии;
6. Иногда бритье лобка.

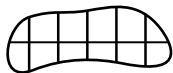




задание

Расслабленные челюсти

В течение недели отслеживайте состояние челюсти, особенно в моменты напряжения, злости, обиды, тревоги. И намеренно расслабляйте. Обращайте внимание и запоминайте, как меняется ваше состояние после расслабления.



практика

Базовая майндфулнес

- Найдите время 2–5 мин. Можно в душе или в туалете:)
- Наблюдайте за моментом здесь и сейчас. Цель — не расслабиться или успокоиться, а направить внимание на все, что происходит с вами в моменте. Вода льется, приятно, горячо, усталость плеч, разговоры детей за дверью, пение птиц за окном, ощущения, мысли... Наблюдайте. Без осуждения.

Позвольте суждениям и мыслям о мыслях крутиться в голове. Заметили, отметили и наблюдайте дальше.

С добротой и нежностью к своему блуждающему, прыгающему между мыслями и суждениями мозгу: убежали мысли — ласково возвращаем себя к наблюдению за моментом.

Вторая фаза схваток — активная

Длительность

Это может произойти как очень быстро, так и в течение нескольких часов. Чаще всего околоплодные воды отходят именно на активных схватках, и после процесс становится быстрее и острее.

Особенности

Наиболее выматывающий и болезненный период. Иногда уже на стадии активных схваток ребенок опускается и оказывает сильное давление, чем вызывает позыв на потугу.

Промежуток в раскрытии от 8 до 10 сантиметров выделяют в отдельную фазу - переходную. Женщина может впасть в отчаяние, окончательно терять силы и проваливаться в глубокий сон между схватками даже на 1 минуту. Длительность этой фазы обычно не более часа.

Проявления

- Выделение большого количества окситоцина;
- Учащение схваток: каждые 4 минуты или чаще;
- Схватки становятся интенсивнее и продолжительнее — 60 секунд и дольше и очень интенсивными;
- Шейка матки раскрывается полностью, примерно до 8 см.

Действия

- Практикуйте навыки, которые вы получили во время беременности и до нее.
- Помните, что главное условие успешных родов — чувство безопасности женщины и три «Т» (тепло, темно и тихо). Тогда процесс будет проходить интуитивно.

Что чувствует женщина?

- Страх: может сковывать и давать сильный выброс адреналина, который блокирует окситоцин, что затян timer весь процесс;
- Боль в животе или пояснице. Или «везде». Чаще всего в этом периоде женщины просят обезболивание. Или врачи предлагают, наблюдая изменившееся поведение;
- Может бросать то в жар, то в холод;
- Разочарование или отчаянные попытки бороться за сохранение контроля;
- Желание «сдаться». Когда уже все равно. Сознание затуманивается, отключается неокортекс, тянет к земле на четвереньки, женщина уходит в себя. Это нормально. Это прекрасно!)

*Все это Пенни Симкин сформулировала
в «трех Р». Релаксация, Ритм и Ритуал.*

Что может помочь?

- дыхание;
- движение и позы;
- вода: ванна, душ;
- массаж, особенно крестцовой зоны;
- питье: удобно взять бутылку с соломинкой, в воду можно добавить мед;
- пение или просто звучание, лучше на низких нотах. Попросите партнера прозвучать с вами, чтобы не срываться на крик;
- поцелуи: расслабленный рот и челюсть расслабляют шейку матки и влагалище;
- визуализация;
- релаксация, попробуйте спать в промежутках;
- аромамасла, музыка или тишина, свечи, фитбол, канат из потолка и др.;
- надежный и спокойный человек постоянно рядом, не склонный паниковать, принимающий любые ваши проявления и слабости.



Возможные медицинские вмешательства



1. Стимуляция искусственным окситоцином в виде капельницы.
2. Прокол околоплодного пузыря, что сильно стимулирует активность схваток: становятся болезненнее и дольше.
3. Укол в шейку матки для обезболивания.
4. Введение медикаментов роженице, чтобы «поспать и набраться сил». Спросите, можно ли вместо этого вина;)
5. Эпидуральная анестезия: катетер между позвонками и капельница. Часто становится невозможно двигаться и ходить в душ.
6. Частые вагинальные осмотры. Смотрим статью альтернативных способов понять раскрытие.
7. Частые КТГ. Это не вмешательство, а способ мониторинга ребенка. Просите делать КТГ реже и не слишком долго, при этом занимать любую позицию. Если есть в наличии, договоритесь заменить обычный доплер на портативный, с которым можно проживать схватки в ванной, потому что его можно опускать в воду.





задание

Работаем с физическим дискомфортом

В течение недели день за днем отслеживайте моменты, когда сталкиваетесь с физическим дискомфортом. Пробуйте менять свою первую реакцию — вместо напряжения, сжатия челюсти или попытки избавиться от ощущений, просто осознанно подышите, пока не почувствуете себя лучше.



DOULA_LIZZY

практика



Лёд

Приготовьте несколько кубиков льда и секундомер.

Попробуйте разные вариации взаимодействия с холодом:

- Просто держите в руке лед не меньше минуты.
- Держите в руке с закрытыми глазами и концентрацией на дыхании.
- Держите в руке с закрытыми глазами и концентрацией на дыхании, но в темной комнате, при свете свечи, с расслабляющей музыкой или своим звучанием.

Запомните свои ощущения.

DOULA_LIZZY

Потуги

Прочтите отрывок из книги Мишеля Одена «Роды и эволюция Homo Sapiens» про рефлекс изгнания плода. К сожалению, это самая контролируемая стадия родов.

Длительность

Бывает длится несколько часов, но может и несколько минут в стремительных родах.

«Между болью и страданиями есть огромная разница. Боль — это неприятное физическое ощущение, которое может быть или связано со страданиями, или нет.»
Ненни Симкин

Проявления

— Фаза передышки: женщина может отдохнуть, провалиться в сон, набраться сил перед финалом; бывает не всегда. Женщину переводят в родзал (если так принято в госпитале) на кресло, задают вопросы, рассказывают, как тужиться, готовят стол, лампу, сбегается персонал.

— Фаза конфигурации головки и опускания. Ребенок начинает продвигаться по родовым путям вниз, у женщины возникает мощное желание потужиться, часто ощущается как сильно хочется в туалет по-большому.

Иногда потуги могут накладываться на схватки-волны: это особенно нелегко, но нужно работать... В первых родах может появиться ощущение бессилия, так как дело идет медленно, а результата пока не видно. Может выходить частями содержимое кишечника, даже если была клизма. Это нормально, не стоит этого стыдиться!

— Фаза прорезывания и рождения. Жжение и расписание промежности, непреодолимое желание завершить все это. Осталось совсем чуть-чуть, хоть в это и слабо верится.

BEFORE

AFTER

Действия

— Тужьтесь, будто хотите в туалет. Это рефлекс — невозможно пропустить, как невозможно пропустить позыв к кашлю, или чиханию, или морганию. Вам будет хотеться что-то сделать.

— Занимайте то положение, которое просит тело. Обычно это стоя, на четвереньках, на корточках, лежа на боку, реже — лежа на спине. Адреналин часто принуждает занять вертикальную позицию и наконец завершить роды.

— Часто естественным потугам в больнице не дают сбыться, никто не ждет. Эффективнее всего тужить диафрагмой вниз. Тяжелая работа! Особенно в первых родах.

— Между потугами не забывайте глубоко дышать, особенно вдыхать — ребенку нужно восстановить сердцебиение.

— На прорезывании головки, когда ощущаете сильное жжение, подышите собачкой и не торопитесь, чтобы избежать сильных разрывов. 1–2 потуги — и ваш малыш у вас на руках.

Что может помочь?

Лежа на спине диаметр таза уменьшается на 2 см!
Плюс давление на крестец и растяжение симфиза.

— Три «Т»: тишина, тепло, темнота;

— Вертикальное положение. Позы;

— Вис на партнере либо на специальном канате;

— Кто-то, напоминающий о дыхании;

— Влажное полотенце на лоб при желании;

— Питье;

— Бальзам для губ;

— Масло на промежность..

*«Как может существовать один
единственный правильный способ рожать,
если в мире миллиарды женщин?»
Нэм Инглэнд*



Возможные медицинские вмешательства



1. Активное ведение: роженицу укладывают на спину;
2. Эпизиотомия: разрезают промежность;
3. Вакуум — экстрактор: если сердцебиение у ребенка падает и ребенок в родовых путях, чтобы быстро его достать;
4. Постоянное растягивание руками промежности, что вроде «помогает», но может быть болезненным и инвазивным по ощущениям;
5. Много света, людей вокруг, разговоров, суеты. Мало действительного ощущения праздника встречи.

*«Все готово: полумрак, тишина, сосредоточенность.
Время остановлено. Ребенок может появиться.»
Фредерик Лебойе*



Бондинг и рождение плаценты

Дальше в идеале идет третья стадия родов — бондинг.
И в это же время рождается плацента обычно
— заключительная четвертая стадия родов.



Проявления

- Мощнейший выброс окситоцина за роды, да и за всю жизнь женщины. Физические ощущения заканчиваются, вступают эмоции;
- Пуповина продолжает пульсировать;
- Кровь возвращается ребенку;
- Плацента отделяется и выходит;
- Ребенок не кричит, а мяукает, если не пресекать пуповину сразу;
- Осмотры ребенка;
- Контакт с мамой;
- Первое прикладывание.

Действия

- Не разговариваем, тишина
- Тепло, плед и носки
- Приглушенный свет
- Контакт кожа к коже
- Без спешки
- Слушаем инстинкты



Возможные медицинские вмешательства



1. Разговоры, свет, суета;
2. Пережимают пуповину слишком рано;
3. Разделяют ребенка с мамой: уносят на стол, чтобы осмотреть и греться;
4. Вводят окситоцин маме рутинно;
5. Нажимают на живот, чтобы очистить матку;
6. Торопят плаценту, отрывают сознание мамы от ребенка;
7. Зашивают, спешат завершить процесс и отправить маму в послеродовое.

*Я желаю, чтобы у вас не было этих вмешательств,
чтобы вы могли сполна насладиться родами!*





задание

Письмо из будущего

Напишите себе письмо из будущего. Представьте себя славной бабушкой, которая любящими глазами смотрит на вас сегодняшнюю со всеми переживаниями. Что она вам скажет? Запишите.

DOULA_LIZZY



практика

Нейрографика. Базовый алгоритм

- Формируем запрос. Страх, тревога или то, что хочется изменить;
- Делаем выброс на бумагу;
- Прикрепляем фигуру к полю не привычным для глаза способом;
- Если первоначальный выброс потерялся в линиях, начинаем все пересечения скруглять;
- Находим фигуры, которые хочется раскрасить, желательно, чтобы они не «висели»;
- Результат нравится? Проводим линии поля контрастным цветом, скругляем в пересечениях и подписываем рисунок.

DOULA_LIZZY



План послеродового восстановления

1. Покой и максимум лежать, особенно в первую неделю. Принимайте горизонтальное положение и отдыхайте, знакомьтесь и наслаждайтесь младенцем.
2. Если нужно встать — подвязывайте живот ребозо, бенкунгом или любым тканым полотном. Подвязывание мягко восстановит положение внутренних органов, не даст им опуститься, а еще сохранит тепло. Делайте это в течении нескольких недель или пока почувствуете необходимость и желание.
3. Тепло — не пренебрегайте, помните о релаксине.
4. Комфортный отдых — это много подушек под спину, под голову, между коленями, и особенно во время кормления.
5. Контакт кожа к коже с ребенком помогает выделению гормонов у мамы, становлению лактации и формированию контакта и близости у ребенка.
6. Делегирование быта. Заранее продумайте уборку и приготовление пищи: кто поможет. Напишите списки пожеланий, а также возможную помощь для близких и друзей.
7. Вкусная, разнообразная еда и теплое, обильное питье в постели.:)

8. Помощь со старшими детьми или обустройство уголка для возможности тихого и приятного времяпровождения с ними в своей постели: подготовьте книги, минимальные игры и т.д.
9. Эмоциональный комфорт: оговорите и выстройте заранее границы с родственниками. Придумайте для них задачи и четкие инструкции, которые подходят для вашей семьи.
10. Подготовьте нужные контакты и держите рядом: консультант по гв, послеродовая доула, педиатр, психолог, остеопат.
11. Время с партнером — отводите время для контакта и разговоров.
12. Безопасные «уши» — чтобы высказаться: поделиться историей родов, сомнениями и опасениями, радостями и благодарностями.
13. Время заботы о себе: делайте хотя бы иногда себе массаж живота теплым маслом, начиная со второй недели.
14. Красота и спокойствие вокруг.
15. Послеродовое пеленание и циклы массажей живота травяными мешочками и маслом.

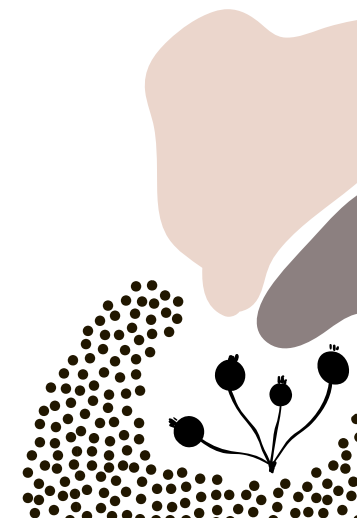


Составьте свой послеродовой план. Поделитесь
и обсудите с отцом ребенка и/или близкими.

D@ULA_LIZZY

Представьте, что вы находитесь в летающей тарелке. Вы — наблюдатель. В кабинке управления есть две кнопки: «Ближе» и «Дальше». Для расслабления и смены привычных реакций — нажимаем кнопку «Ближе» и приближаемся. Из космоса вы приближаетесь к земле, к континенту, стране, городу, улице, дому и, наконец, к вам и вашему ребенку. Все остальное — за границами вашей видимости, ничего больше не существует в этот момент: ни мнений окружающих и их советов, ни самих окружающих, ни будущего, ни прошлого с набором наших шаблонных фраз и стереотипов. Что из этого нового состояния приближения вы скажете или сделаете?

С собственными тревогами, страхами, чувством вины — нажимаем кнопку «Дальше» и отдаляемся. Вы летите на своей тарелке подальше от своего дома и видите свою семью издалека, потом город, страну, континент и все, что там происходит. Вылетаете в открытый космос, откуда вся люди — меньше песчинок — теряются в осознании мощи времени и природы. Можно лететь дальше во вселенную, но обычно хватает и этого. Что из этого нового состояния отдаления вы скажете или сделаете?

D@ULA_LIZZY

М

Первые дни и месяцы после родов



Главная — мама.

И ей нужно восстановиться после родов!
Младенцу нужна мама в первую очередь.

Грудь — ответ почти на все
нужды ребенка.

Вы будете кормить много раз на протяжении первых
месяцев. Рядом должны быть подушки и вода.

Кормить должно быть удобно.

Хороший захват у ребенка:
глубоко, губки вывернуты.

Прикладывайте по требованию
заранее, когда ребенок
чмокает, высовывает язычок,
а не когда раскричится, если
ребенок уже кричит то
сначала успокойте: пеленка,
легкое покачивание, белый
шум, сосание мизинца,
а потом предложите грудь;

Два признака, что ребенок сыт
и ему хватает молока:

1. Заполняет 6 подгузников
в день, стул ежедневный;
2. Набирает минимум 150 г.

в неделю. Взвешивайте лучше
раз в месяц. Важно, сколько
ребенок *усвоил* из того, что
съел.

Допаивать водой не нужно,
потому что молоко состоит
более чем на 90 процентов
из воды. Чем больше ребенок
сосет, тем больше выработка
пролактина и больше прихо-
дит молока. Если волнуетесь,
что мало сосет то приклады-
вайте чаще. Меняйте грудь
по чувству наполненности.

Но если сомневаетесь,
первый месяц меняйте
каждые час-полтора.

1. Плохое прикладывание: у мамы трещины на сосках и больно,
а ребенок неэффективно сосет и мало набирает в весе.
Ищите помощь с прикладыванием.
2. Докорм в первые три дня смесью, если ребенок плачет и вокруг
твердят «нету молока». Вспомните одинокую маму с младенцем на
необитаемом острове. И что у новорожденного объем желудка
5 мл. Подождите немного или позвоните консультанту по ГВ.
3. Нагрубание груди на третий день, когда приходит молоко, если
маму разлучали с ребенком или он плохо и мало сосал первые
пару дней. Не мните и не расцеживайте грудь! Применяйте
технику смягчения ареолы: теплый душ, мягкие массирующие
движения от основания к соску, захват складкой и много кормите.
4. Застой молока с температурой. Ищите мой пост в аккаунте
[@doula_lizzy](#), если случится — будете знать, как действовать.



задание

Записки

Распечатайте записки
заранее, примеры:

На дверь родовой палаты

Комната естественных родов. Пожалуйста, сохраняйте тишину и полумрак. Берегите пространство от вторжения. Вопросы лучше задавать партнеру или доуле шепотом. Я хотела бы избежать любых медицинских вмешательств. Спасибо!

На дверь послеродовой палаты:

Здесь мама кормит ребенка грудным молоком. Пожалуйста, стучите в дверь перед тем, как войти. Мы обходимся без бутылок, пустышек и докорма. Спасибо!

На дверь дома:

Мама и малыш отдыхают. Позвоните отцу ребенка и спросите у него про визит. Если вы хотите чем-то помочь, мы будем рады теплой домашней еде у двери дома, помощи со старшими детьми или любым поздравлениям в письменном виде. Спасибо!

D@ULA_LIZZY

практика



Стеклянный колпак

Словите себя в моменте, когда вы чувствуете рой мыслей в голове — там ваши личные переживания, чужие мнения, социальные требования, шаблоны и стереотипы. Представьте, эти чужие установки в виде капель дождя. Они хлещут ливнем, вы промокаете до нитки. Теперь возьмите воображаемый большой стеклянный колпак и накройте себя и пространство вокруг себя. Почувствуйте, как одежда высыхает. Становится тепло и уютно. Сквозь стекло вы продолжаете видеть и слышать дождь из чужих мнений, но капли не достигают вашего тела. Запомните это ощущение. Потянитесь и вдохните полной грудью...

D@ULA_LIZZY

Отношения в семье после родов

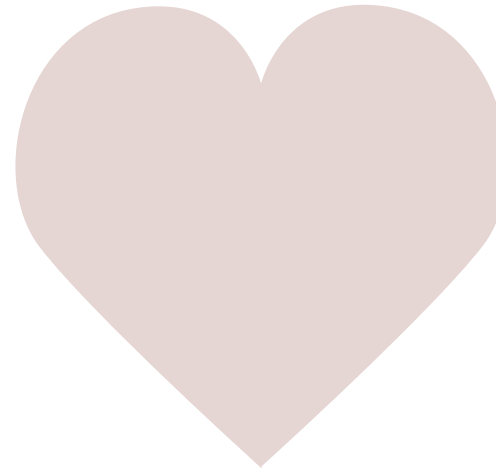
Не все себя ощущают родителями с первой минуты после рождения ребенка. Как и в родах, после них важный навык — отсутствие контроля во многих сферах жизни. Важно осознавать, что поменяется не только образ жизни, но и отношения внутри семьи, независимо от того, какой по счету появится ребенок. Как и послеродовому восстановлению, этой теме уделяют крайне мало внимания. Подтверждение тому — статистика разводов в первые годы после рождения ребенка: 51% пар говорят об ухудшении в отношениях после рождения ребенка, 30% не замечают разницы и лишь 19% радуются улучшению.

Что же происходит
и что портит отношения?

- Распределение обязанностей;
- Несогласие в выборе стиля родительства или ухода за ребенком;
- Финансовые вопросы, особенно финансовая зависимость от партнера;
- Социальная изоляция мамы;
- Приоритеты траты личного времени;
- Физическая усталость и депривация сна;
- Нарушение границ семьи: новоиспеченные бабушки, дедушки и т.д.

Что может помочь сохранить близость и вывести отношения на новый уровень?

1. Восстановиться женщине после родов — это крайне важно для хорошего эмоционального фона женщины!
2. Говорить с партнером обо всем: о родах, о ребенке, о ваших ожиданиях, о ваших представлениях себя и вас обоих родителями, о страхах и тревогах.
3. Слушать. Договориться о том, что будете слушать друг друга всем нутром. Вспоминайте, как слушать «5 ушами».
4. Просить о помощи друг друга и близких или нанимать помощников, поддерживать желание просить о помощи.
5. Быть менее требовательными к быту и не только в первые месяцы.



6. Юмор и совместный взгляд в будущее.
7. Регулярно время наедине. Начинать можно по полчаса в день. Планируйте в календаре: ужин, прогулка, отправить кого-то гулять с ребенком и побыть вместе.
8. Нежность и трепетные сексуальные отношения, особенно в первые несколько раз после родов.
9. Найдите надежного семейного психолога.
10. Знание о симптомах послеродовой депрессии, тест по Эдинбургской шкале под рукой.
11. Дайте себе и партнеру время на переход и осознание новых ролей.



задание

Лабиринт перехода в материнство

Сделайте или нарисуйте свой лабиринт, символ перехода в ваш новый статус материнства. Пример — на встрече с ритуалом Благословения Пути. Лабиринт может быть из чего угодно — глина, песок, камни, цветы, бумага... Важно, чтобы из вашего лабиринта был вход и выход через центр, а дорожка выхода не повторяла путь входа.

Сфотографируйте или оставьте себе на память.

В добрый путь!

DOULA_LIZZY



практика

Опорная часть тела

Сядьте удобно. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Пройдитесь вниманием по всему телу от макушки до пальчиков ног. Найдите свою самую здоровую, ресурсную часть тела, орган или несколько органов. Это то, на что вы можете опереться. Какая часть вашего тела никогда не подводит? Запомните. Поблагодарите. Сделайте глубокий вдох и выдох.

DOULA_LIZZY

Список в роды

1. Бутылка с водой и трубочкой.
2. Бальзам для губ или гигиеническая помада.
3. Носки женщине.
4. Большое одеяло или свой домашний плед, чтобы укутаться с ребенком после родов.
5. Простая еда: перекусы для женщины и партнера.
6. Сменная удобная одежда для всех.
7. Маме можно взять побольше простых хлопковых трусов и ночную рубашку.
8. Плавки папе, если планируются водные роды.
9. Любимые аромамасла, музыка в колонке или наушниках, свечи или лампа желтого приглушенного света.
10. Шампанское или красное вино;)

Список книг,

которые я люблю и советую по теме
беременности-родов-после

Мишель Оден. Любые и все.
Можно начать с книги «Возрожденные роды»

Пенни Симкин «Партнер в родах»

Марьяна Олейник «Разговор с доулой»

Книга Ла Лече Лиги «Искусство грудного вскармливания»

Уильям и Марта Сирз «Ваш ребенок от рождения до 2 лет»

Венди Блумфилд «Жизнь после родов»

Анастасия Изюмская, Анна Куусмаа и др. «Мама на нуле»



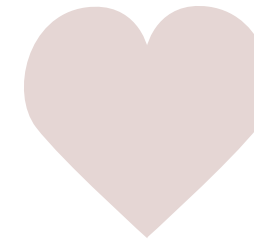
*Руководство, задания и практики как подготовиться
к родам, послеродовому периоду и материнству.*

В рамках сопровождения доулы Лизы Шефер

Текст: Лиза Шефер, Людмила Стручевская

Верстка и иллюстрации: Полина Королева

Отпечатанно с электронного носителя



Лимассол, Кипр 2019 г



 [doula_lizzy](#)

 [doulalizzy.com](#)

 [Doula Lizzy](#)

 [doulalizzyCY](#)