

Содержание

Предисловие.....	9
Введение.....	15
Мой личный опыт: роды и послеродовой период.....	24

Часть I

Подготовка к четвертому триместру

1. Послеродовая революция.....	41
2. Как настроиться на плавный переход к материнству.....	55
3. Уклад жизни и план обеспечения поддержки в послеродовой период.....	71
4. Третий триместр: подготовка тела к родам.....	91

Часть II

Как получать удовольствие от четвертого триместра

5. Привести эмоции в равновесие.....	137
6. Вернуть жизненную силу.....	153
7. Восстановить тело.....	183
8. Разобраться в медицинских тонкостях.....	219
9. Осмыслить опыт своих родов.....	255
10. Стать еще ближе.....	285

Часть III

За пределами четвертого триместра

11. Новое знакомство со своим телом	309
12. Как вернуть себе право на сексуальность	329
13. Как определить, какая вы мать	351
Заклучение	
<i>Революция продолжается</i>	380
Благодарности	383
Приложение 1	
<i>Уклад жизни и план обеспечения поддержки в послеродовой период</i>	387
Приложение 2А	
<i>Отношения в послеродовой период</i>	393
Приложение 2Б	
<i>Разделение домашних забот</i>	395
Приложение 3	
<i>Письмо участникам «каравана еды»</i>	397
Приложение 4	
<i>Табличка на входную дверь</i>	399
Приложение 5	
<i>Основные продукты для восстановления в послеродовой период</i>	400
Приложение 6	
<i>Рецепты</i>	410
Библиография	420
Об авторе	424

Когда мама прижимает к себе ребенка, это дает ему ощущение присутствия в мире.

Она — свидетельство того, что он здесь. Без контакта с ее телом этого ощущения нет.

Ив Энслер, из книги «В теле мира»

Вы думаете, что раз вы понимаете, что такое «один», значит, вы понимаете, что такое «два», потому что один и один — это два. Но вы также должны понимать, что такое «и».

Руми

Предисловие



Восстановить тело после родов. Мы ведь этого хотим? Это именно то, что мы слышим от других мам, видим в прессе, — идеальные образы сногшибательных звезд, которые всего через несколько недель после родов каким-то образом умудрились вернуться к своим до невозможности совершенным формам. Мы не очень понимаем, чего ждать после родов, и повторяем фразы типа «Ах, если бы я просто могла стать такой, как прежде». Давление общества безмерно. Оно диктует нам, что мы должны как можно скорее вернуться к бодрой и сексуальной версии себя — образу, который никак не сочетается с ролью мамы. Переход к роли матери — это самое настоящее потрясение. И тем не менее никто не рассказывает нам, как восстановиться после такого опыта, колоссально изменившего и наше тело, и нашу жизнь.

Что вы узнали, когда искали информацию о восстановлении после родов? Ваш врач вообще упоминал об этом? Ваша мама, сестры, тети, подруги делились опытом, давали советы, на примере которых вы бы представили, что вам делать? Кто-нибудь помогал вам понять, чего вам ожидать сразу после родов — от своего тела, гормонов, сексуальной жизни, отношений? Если какие-то разговоры и велись, то, скорее всего, они напоминали

беседу о первых месячных: вы должны смириться с неизбежным и жить дальше с неприятными физическими последствиями, ведь избежать их не получится.

Во время беременности мы тратим так много времени на разные хлопоты: продумываем декор детской, планируем праздник в честь малыша, подбираем одежду для своего меняющегося тела и решаем еще множество самых неожиданных задач, имеющих непосредственное отношение к нашему телу, здоровью и настроению. Мы стараемся следить за питанием и заботиться о себе ради ребенка. Этот путь нам преподносят как временное приключение (наполненное преимущественно шопингом), которое завершится после родов. Нас побуждают самым тщательным образом обдумывать и планировать праздники, интерьер и сами роды. И при этом нам вообще ничего не говорят о том, что следует запланировать и сделать, чтобы восстановить организм той самой мамы, которая только что совершила геркулесов подвиг продолжительностью в девять месяцев — создала на живом 3D-принтере крошечного человека!

Сначала мы проходим через физически трудный опыт родов — безопасно приводим в мир ребенка. Затем мы начинаем заботиться о младенце, питая его своим телом и даря ему всю свою энергию и внимание. Все это сильно истощает организм, лишая его запасов микроэлементов; пережитые нами испытания заметно влияют на внутренние органы, ткани и фасции живота, а также на мышцы спины и мочеполовую систему. Мы становимся очень уязвимы и при этом удивляемся, когда начинаются проблемы со здоровьем.

Тот факт, что об этом не принято говорить, не только снижает значимость подобного опыта женщины, но и сильно сокращает наши шансы быстро и правильно восстановиться. Материнство — процесс становления, преобразования и осознания, который, начинаясь с беременностью, постепенно развивается

во времени. Момент родов — лишь часть преобразования, которое продолжается и в четвертом триместре, и после него. Однако у женщин нет достаточной поддержки, доступа к информации и знаний о том, что им действительно нужно после родов. Что, если бы вам сказали, что сама беременность уже готовит вас к переходу в материнство — на эмоциональном, духовном и физическом уровнях? Что, если бы вас предупредили, что в первые дни после родов вам нужен особый уход для восстановления гормонального фона, а также эмоционального и физического тонуса (краткосрочного и долгосрочного)? Что, если бы вы знали, что без этой заботы вам будет трудно в полной мере окунуться в материнство и наслаждаться им?

Как практикующий диетолог и эксперт по гормональному дисбалансу, я последние 17 лет помогаю женщинам скорректировать уровень гормонов при помощи питания; вылечить нарушения менструального цикла, синдром поликистозных яичников, миомы и фибромы, эндометриоз, ПМС, а также повысить фертильность. Все это позволяет им стать именно такими матерями, которыми они хотят. Со мной женщины, которые долго страдали от подобных заболеваний и прошли традиционный путь приема лекарств, операций и заместительной гормональной терапии с помощью синтетических аналогов гормонов (путь, показавший свою несостоятельность), хотели бы, чтобы им раньше объяснили, как работает их организм и как естественным образом справляться с неизбежными колебаниями уровня гормонов. У меня тоже был гормональный дисбаланс, и я знаю, как восстановление эндокринной системы полностью преобразует все сферы жизни человека. Поэтому я и написала книгу «Код Женщины»*. Я хотела дать женщинам практическое

.....

* Витти А. Код Женщины. Как гормоны влияют на вашу жизнь. — М.: Эксмо, 2014.

руководство, с помощью которого они научились бы справляться с неизбежными гормональными перепадами, сопровождающими период полового созревания, месячные, беременность, период после родов и перименопаузу. Я хотела, чтобы все женщины знали то, что я обнаружила в своих исследованиях: что именно пища, а не фармпрепараты — путь к восстановлению баланса и жизненных сил. Налаженные отношения со своим телом и организация заботы о себе, в соответствии с циклическими биохимическими процессами, — единственный путь к женскому счастью и здоровью.

С помощью метода, описанного в «Коде Женщины», Кимберли Джонсон восстановила после родов гормональный баланс. И теперь она как доула и эксперт по здоровью тазового дна делится своими обширными знаниями уже в своей собственной книге. Она помогает женщинам понять, как в послеродовой период установить глубокую связь со своим телом и наладить с ним партнерские отношения, справиться с последствиями родов и заложить фундамент здоровья на всю жизнь. Она поможет вам прислушаться к интуиции, которая говорит, что вам и в самом деле нужно больше поддержки и что ваше тело заслуживает внимания после родов. Здоровая мама — лучшее, что может быть у малыша.

Когда я готовилась к собственной беременности и послеродовому восстановлению, я (в силу своей профессии) знала, что мне нужно создать команду поддержки, набить продуктами морозилку и кухонные шкафы, выделить время для отпуска и тщательно следить за тем, что со мной происходит. Я провела большую часть третьего триместра за организацией всего этого, готовя себя — эмоционально и физически — к тому грандиозному пути, который мне предстояло пройти. Такой подход считается нестандартным. Общество диктует нам, что и как мы должны думать о собственном теле. Мы считаем себя

его жертвой. Верим, что ничего нельзя поделаться, когда что-то с ним идет не так, что страдание — часть женской доли. Эти представления глушат наши природные инстинкты, побуждающие нас к действию. Из-за этого мы и остаемся в пассивных отношениях с телом, ощущая себя жертвами, а не лидерами, которыми призваны быть.

Перед вами важнейшая книга, необходимая каждой женщине, которая готовится стать мамой, — ценнейший вклад в библиотеку книг о женском здоровье. Сегодня у нас нет даже подходящей терминологии для описания своего опыта. Например, сейчас, когда я пишу эту фразу, функция автоматической проверки орфографии моего текстового редактора не распознает слово «послеродовой» и подчеркивает его волнистой красной линией как ошибку! Кимберли же официально заявляет о существовании термина «четвертый триместр», ранее обретавшегося лишь на задворках альтернативной медицины. Невероятно, что этот термин еще не вошел в наш повседневный лексикон. Эту книгу можно было бы назвать «Чего ждать, когда вы уже больше не ждете ребенка»*. Она поможет вам справиться с заметными физическими переменами, к которым могут привести роды, а также порекомендует вам разные способы восстановления. Сегодня женщины гораздо чаще выбирают естественные роды, и вполне логично, что в ответ мы предлагаем осознанный, оздоровительный подход и в послеродовой период. Эта книга обязательно поможет вам.

Кимберли заботится о вашем благополучии как женщины и как матери. Эта книга — результат ее любви

.....

* Отсылка к популярной комедийной мелодраме 2012 г. «Чего ждать, когда вы ждете ребенка» с Кэмерон Диас и Дженнифер Лопес в главных ролях. Фильм рассказывает историю пяти пар, которым предстоит стать родителями. — *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. ред.*

и самоотверженности. Она родилась из решения Кимберли любить себя, чтобы как следует заботиться о себе и осмелиться хотеть большего, как в том, что касается здоровья, так и в жизни в целом. Она проложила для вас маршрут — зажгла фонари и оставила вам на пути перекусы, дабы вам было легче продолжать свое путешествие. Вы не вернетесь к своему прежнему «я», а будете двигаться вперед — за пределы того, кем вы когда-либо себя считали. Вы начинаете новую жизнь как мать, с опорой на собственное тело, с новообретенной уверенностью в себе и своей женской силе.

Сегодня все мы воспринимаем как должное тот факт, что у женщины должен быть план родов. А я считаю, что также нужно готовить план и на период после родов — на эти ценнейшие первые дни материнства, которые закладывают его фундамент. Кимберли создала настоящий путеводитель для женщин, который поможет вам восстановиться физически и дорасти до главной роли всей вашей жизни.

*Алиса Витти, холистический консультант по здоровью,
автор книги «Код Женщины», основатель клиники
«Центр живых гормонов ФЛО» и автор приложения
The MyFLO App*

Введение



Большинство женщин считают, что роды станут в определенном смысле подведением итога.

Поэтому мы к ним готовимся. Мы общаемся с доулами, ходим на занятия по подготовке к родам, внимательно выбираем специалистов, перестаем есть суши и заботимся о себе лучше, чем когда-либо. Вокруг столько книг — и такое бесконечное число советов о том, как лучше рожать! И хотя попытка усвоить все эти экспертные мнения и личные истории (которыми делятся все кому не лень: от врачей до равнодушных соседей и совсем уж посторонних людей) — та еще задачка, мы делаем это с энтузиазмом — или, по крайней мере, добросовестно.

А затем малыш рождается. И когда мы возвращаемся домой из роддома или — в случае с домашними родами — когда уходит акушерка, начинается совершенно *новый период* жизни.

В большинстве случаев никто не говорил нам, что послеродовой период — это тоже подведение итогов, и потому мы к нему не готовились. Возможно, в конце наших книг про роды и была глава про период после родов (пусть и весьма поверхностная). Однако, скорее всего, авторы сразу переходили от темы родов к теме ухода за малышом — вот к этому мы и готовились.

И никто не помогал нам прожить этот поворотный период женской биографии.

В этот период наши тела продолжают меняться и, что важнее, восстанавливаются. Мы формируем глубокую связь с малышом и осознаем, что заботиться о себе нам не менее важно. Однако делать это нужно уже иначе, совершенно по-новому. Почему-то о травмах, полученных в родах, и вообще о правильной заботе о себе после родов говорят очень мало. Большинство женщин знают, что надо обращать внимание на симптомы послеродовой депрессии, — но помимо этого мы почти ничего не знаем.

Книга, которую вы держите в руках, восполнит этот пробел.

ЧТО ТАКОЕ ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР?

Четвертый триместр — термин, описывающий первые три месяца после рождения малыша. Все знают, что во время каждого триместра беременности тело женщины меняется, что перемены эти стремительные и важные и что между мамой и малышом существует симбиотическая взаимосвязь. Но многие женщины не подозревают, что первые три месяца после родов так же важны, как и предыдущие три триместра. Вам нужно по крайней мере столько же внимания и заботы, как во время беременности (и даже больше). И если в четвертом триместре мы учитываем свои естественные индивидуальные потребности, мы сможем вернуться к крепкому здоровью в будущем. К сожалению, обратное тоже верно. Когда у нас недостаточно информации и поддержки, мы обрекаем себя на долгий путь болезней и последующего восстановления.

Мне тоже на пути к материнству не хватало этой важной информации: я подготовилась к идеальным родам, но вообще

не готовилась к периоду после них. Мне даже в голову не приходило, что понадобится что-то еще, кроме собственной груди и нескольких пар ползунков. Однако во время родов я получила сильную физическую травму. Несмотря на все мои знания и опыт работы инструктором по йоге и специалистом по телесным практикам (и даже несмотря на тот факт, что я была членом успешно развивающегося международного холистического сообщества), я была в шоке. Мне с огромным трудом удавалось находить информацию о том, что вообще со мной происходит. Поиск в Google (а он никогда не срабатывает, когда ищешь ответы на вопросы, связанные со здоровьем) выдавал десятки тысяч статей о послеродовой депрессии, но не было никакой информации о том, как ее предотвратить или что ее усугубляет. И я, конечно, была подавлена, но знала, что это из-за сильной боли и отсутствия поддержки, а не из-за проблем с психикой. Когда врачи сказали, что мне нужна операция по полной реконструкции тазового дна, я пообещала себе не только полностью исцелиться без хирургии, но и, выздоровев, помочь в этом другим женщинам.

Я постоянно думала: если даже мне так трудно собрать все кусочки пазла для собственного исцеления, то как это могли сделать женщины, которые еще хуже меня понимали, откуда брать информацию? Этот вопрос и мой путь к ответу на него привели к тому, что я стала доулой и сейчас, помогая женщинам, использую структурную интеграцию, телесную терапию на основе сексологии и метод избавления от травм, известный как «соматическое переживание»*. Именно эти практики привели меня

* Структурная интеграция, или рольфинг — метод мануальной терапии с элементами кинезитерапии, разработанный американской исследовательницей И. П. Рольф в 1920-х гг.
Соматическое переживание — практика альтернативной медицины по лечению травм и стрессовых расстройств, предложенная

к здоровью, и теперь это стало моей профессией — я помогаю женщинам не только подготовиться к родам, но и вернуться к нормальной жизни после них. Я работала с сотнями специалистов по родовспоможению и женщинами по всему миру, помогая им увидеть полную картину послеродового восстановления.

Уход в четвертом триместре: революция

Занятия по подготовке к родам — сегодня стандартная практика для большинства женщин и семейных пар. Теперь такой же обычной практикой должен стать и послеродовой уход (в это понятие входят как забота о себе самой, так и помощь со стороны близких). В других культурах понимают важность четвертого триместра. Во многих странах мира, от Индии до Кореи, от Турции до Бразилии, и в рамках семьи, и в социуме существуют определенные ритуалы и практики для поддержки женщин — а значит, и для поддержки их отношений с окружающими. Даже здесь, в США, всего 100 лет назад в ходу была практика *lying-in* (буквально «оставаться в постели»): женщины много отдыхали в первые месяцы после родов, получая при этом помощь и поддержку.

Знания об особых потребностях в период послеродового восстановления не что-то новое, однако сегодня они почти забыты. Теперь мы считаем роскошью то, что на самом деле — необходимость, поэтому нам пора вновь открыть эти знания — для себя и для других. Вместо того чтобы чувствовать себя опустошенными, уставшими и уязвимыми, женщины могли бы выходить из этого периода перехода и привыкания к материнству более сильными, счастливыми и здоровыми.

П. А. Левиным. Цель метода — изменить реакцию организма на стресс путем фокусирования внимания пациента на внутренних ощущениях.

Мы живем в удивительное время. Наблюдаем, как общество в целом начинает осознавать важность поддержки женщин и семейных пар при переходе к материнству и семейной жизни. Во время президентских выборов 2016 г. декретный отпуск для матерей и отцов впервые подавался как важный пункт предвыборной кампании. Такие влиятельные корпорации, как Facebook и Microsoft, ввели у себя декретный отпуск длиной до четырех месяцев вместо стандартных шести недель и признали необходимость отпуска для их партнеров. Десять лет назад никто даже не слышал о доулах, а теперь многие женщины и не думают рожать без них.

Я с нетерпением жду тех времен (надеюсь, они наступят довольно скоро), когда забота о женщинах, о тандеме «мама–малыш» и глубокое уважение к ним станет чем-то самим собой разумеющимся. Но пока каждой женщине приходится упорно добиваться того, чтобы ее мнение учитывали, ведь не существует единственно верного способа быть беременной, рожать и ухаживать за ребенком. Способов пройти по этому пути столько же, сколько в мире женщин. Но когда у нас есть поддержка и вокруг полно информации на эту тему, мы можем изучить, что же работает именно для нас, наших малышей и нашей семьи.

Поэтому я и решила написать эту книгу — чтобы дать большему числу женщин знания и инструменты, а еще — разрешение найти для себя верный путь послеродового восстановления. Нам не нужно ждать, пока изменятся законы и политика компаний. Беременные могут сами планировать свой послеродовой период так, как им это нужно и как они того заслуживают. Молодые мамы могут найти объяснение своим чувствам и изучить разумные общие принципы, опираясь на которые они сумеют восстановиться максимально быстро. А те женщины, чья работа — заботиться о других женщинах на этом жизненном этапе, найдут в этой книге огромное количество практических советов себе в помощь.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Книга составлена таким образом, чтобы вы могли легко ориентироваться в ней, например найти практический совет — последовать любому из них займет у вас от пяти до десяти минут. Также можно просто открыть книгу наугад и прочитать историю другой женщины или просмотреть содержание и обратиться к нужной главе.

Часть I. Подготовка к четвертому триместру

Если вы беременны, начните с первой части «Подготовка к четвертому триместру»; ее открывает глава 1 — «Послеродовая революция». В первой части я рассказываю о том, как подготовиться к переменам себя, свой дом и свои отношения, чтобы послеродовой период прошел спокойно и даже безмятежно (насколько это возможно). Я помогу вам заранее обеспечить себе поддержку в послеродовой период и определить свои послеродовые потребности — физические, эмоциональные и межличностные. Вы также соберете команду помощников, чтобы знать, к кому можно обратиться в нужный момент и как попросить о помощи.

Также в этой части вы найдете упражнения, которые помогут вам во время родов. Выполняя их, вы научитесь понимать, на что следует ориентироваться и после родов тоже. Вы подготовите свою нервную систему, она станет более выносливой и будет лучше справляться со стрессом. Уделите подготовке всего 5–10 минут в день — и вы получите огромные преимущества.

Помимо историй других женщин и упражнений, которые приводятся в каждой главе, в первой части вы найдете пример списка продуктов и даже образец записки, которую можно прикрепить на дверь (см. приложения), а также список полезных книг.

Часть II. Как получать удовольствие от четвертого триместра

Если вы недавно родили, можете начать прямо с этой части. Сначала мы рассматриваем основы здоровья в послеродовой период — более детально они описаны в главе 2. (Если вам нужно полное описание или вы хотите освежить в памяти азы послеродового ухода, возвращайтесь к главе 1.)

«Как получать удовольствие от четвертого триместра» — руководство по наиболее легкому преодолению этого переходного, критически важного периода в жизни молодой матери. Во многих культурах в это время принято максимально бережно относиться к союзу мамы и малыша. Например, в аюрведе, традиционной индийской медицине, это время называется *священным окном*. Оно дает возможность укрепить иммунную систему как матери, так и ребенка и заложить фундамент для восстановления и будущего здоровья мамы. В этой части я рассказываю, как наслаждаться «священным окном» и где взять поддержку, чтобы исцелиться сейчас, а не потом.

Я делюсь с вами понедельным расписанием упражнений, которые можно практиковать каждый день до консультации с врачом или акушеркой через шесть недель после родов. Даю основную информацию о гормонах, которые включаются в работу после родов. Рассказываю, как поддержать себя, когда на волне больших перемен вас неизбежно захлестнут эмоции. Я придерживаюсь в основном холистического подхода* и опираюсь на мудрость традиционной китайской медицины и аюрведы, однако также привожу основанные на исследованиях данные из области лечебной физкультуры и традиционных методов

* Холистическая медицина — направление альтернативной медицины, главной идеей которой является исцеление не конкретного заболевания, а человека в целом.

западной медицины. Если у вас были осложнения во время родов или после них, то в этой главе вы найдете ответы на многие вопросы, напрямую связанные с медициной. Здесь рассматривается, как можно работать с наиболее частыми послеродовыми последствиями, чтобы обеспечить себе здоровье в краткосрочной и долгосрочной перспективе, описывается, как изучить историю своих родов, даются практические советы, как не терять связь с партнером и улучшить интимные отношения. Как и в предыдущей части, здесь вы тоже найдете истории из опыта других женщин, упражнения и необходимые пояснения.

Если вам трудно и кажется, что не хватает поддержки, читайте главу 3 «Уклад жизни и план обеспечения поддержки в послеродовой период». Даже если вы уже родили, создание списка помощников и нужных специалистов станет важнейшей составляющей для восстановления вашего здоровья и жизненных сил.

Часть III. За пределами четвертого триместра

Четвертый триместр проходит, а переход к материнству продолжается. В третьей части говорится о том, как приспособиться к постоянно меняющейся новой реальности. Мы никогда не станем прежними, но можем определить свои истинные ценности и воздать им должное. Именно на этом этапе мы понимаем, какими матерями мы стали и в чем наше отличие от тех мам, которые вырастили нас самих. Мы формируем собственные представления об идеале, принимаем реальность и узнаем, что значит быть «достаточно хорошей» матерью. Эта часть книги также поможет женщинам по-новому взглянуть на свои интимные желания и сексуальность — а это особенно актуально в этот период, когда тело стремительно меняется и зарождается новая идентичность.

Чтобы отметить завершение послеродового периода, женщинам предлагается придумать собственный ритуал, собрать людей и поделиться с ними дарами, обретенными на пути перехода к материнству. Также я рекомендую мамам написать письмо своему ребенку и поделиться с ним той мудростью, которую они накопили, подтверждая тем самым, что этот переходный период жизни достоин того, чтобы его задокументировать.

Мой личный опыт: роды и послеродовой период



Я не знаю, сколько прошло времени. Снова темнеет, и я одна. Схватки усиливаются, и мне не верится, что, когда я рожая, рядом никого нет. Голая и без очков я брожу по квартире, стараясь убедиться, что каждый уголок здесь безопасен. Как зверь, крадущийся за добычей, я желаю точно знать, что и где находится в каждый момент времени. Я остро ощущаю каждый запах и звук, проникающий сюда, но здесь никого нет.

Акушерка ушла примерно в обеденное время, а теперь солнце клонится к закату. Наконец она возвращается, четыре часа спустя, и извиняется за то, что оставила меня. Но я уже в каком-то тумане, в другом мире, на далекой земле, где мы с моим ребенком заключаем пакт. Мы справимся со всем сами — я так решила. Мы команда: нас двое против всего мира. У нас все получится.

Еще четыре часа потуг, и я родила свою малышку на одной силе воли. Я не позволяла себе расслабиться и так облегчала ей выход наружу. Беременность длилась долгие 42 недели и пять дней, за время родов я успела увидеть и рассвет, и закат

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru