

Яна Терентьева

# Беременна впервые

Записки оптимистки с первых шагов и до выписки из роддома



*Я рожу  
легко и  
весело!*

*Думы  
в момент  
зачатия*

*Приключения  
в роддоме  
после  
родов*

*Мысли  
роженицы  
на родовом  
столе*

*Эта история реальная  
Все персонажи и события настоящие  
Беременна в России, в Перми*

## *Аннотация*

Эта книга – весёлое путешествие по самым сокровенным тропинкам внутреннего мира беременной впервые. Вы узнаете, что чувствует девушка, давно мечтающая испытать все прелести беременной жизни. О чем она думает в момент планируемого зачатия. Какие эмоции переживает, когда внутри живота шевелится и танцует другой, ещё маленький, человечек.

Не упустите уникальный шанс почувствовать себя счастливым беременным человеком уже сегодня!

Вы узнаете, что значит быть беременной в большом городе. Пройдёте шаг за шагом все стадии становления молодой мамы. Увидите, что можно родить легко и весело. Вам откроются мысли роженицы на родовом столе. Совместно переживете приключения, которые поджидают девушку в роддоме сразу после родов.

Книга заряжает оптимизмом, уверенностью и беременным драйвом!

## *Содержание*

|   |    |
|---|----|
| <b>Предисловие</b> .....  | 4  |
| <b>Часть 1. Планирование</b> .....  | 6  |
| Первая задумка о детях. Началось! «Что? Куда? Где? К кому?» 7 зубов на лечение, 8-ой на удаление. А чего это Вы к нам ходите? Идите к мужу. Анализы. Да здравствует профессиональная подготовка к новой жизни! Фолликулометрия и врач-мужчина.  |    |
| <b>Часть 2. Беременность</b> .....  | 19 |
| А реально ли забеременеть с первой попытки? Давай дружить! Знакомство сперматозоидов с яйцеклеткой. Свершилось!?! Первые признаки беременности. Тест. Беременна!?! Реакция Мужа на известие о беременности. Токсикоз. Тушканчики. Хочу что-нибудь вкусненькое! Сказ про гастрономические прихоти и другие капризы. <b>Перестройка организма. Глава о тонкостях женского тела.</b> Изменения отношения к жизни. 10 отличий беременной девушки от девушки небеременной. Женская консультация, участковый врач акушер-гинеколог, терапевт, окулист, ЛОР. «Папа! Мама! Я беременна!» Реакция окружающих на новость о моей беременности. Ой, верю я в эти суеверия. Тук-тук. Кто в животике растёт? Мальчик или девочка? УЗИ, КДД, КТГ. Шевелюшки. Как было впервые. Ощущения, частота. Как величать Вас, Ваше величество? Как я с мужем выбирала имя. Диванный досуг: книги, фильмы, журналы про беременность. Ля-ля, тра-ля-ля или с песнями беременной быть веселее. Тик-так, тик-так. Что там по распорядку дня? Полноценное питание – залог легких родов. А, В, С, D, E. Абзац про витамины. Мы шагаем, мы шагаем, тело к родам укрепляем. Плюс 30 кг за беременность. Прогулки. 42, 44, 48, 50, 54... какие штаны на мне сегодня застегнутся? Общественный транспорт. Заложенность носа, температура, чихание. Изжога. Пищевое отравление. Отёки: вымысел или правда? Бессонница, всегда ли? Летняя жара. Бандаж. За рулем. Страсть. Тёмная полоса на животе. Анемия. Коленки. Судороги. «После родов Я...» или о чём я мечтаю, но ни-ни сейчас. Забавности во время беременности. Государственные выплаты беременным предпринимательницам. Беременность и работа или как и когда признаться. Я чувствую! Я буду Мамой! Декрет и с чем его едят. «А это как? А это что?» или вопросы беременной о будущем. Школы для беременных. В чем рожать? Подготовка к встрече Малыша. Уборка. Покупки. Свекровь. На финишной прямой. ПДР. Ну, когда же я уже рожу? |    |
| <b>Часть 3. Роды</b> .....  | 14 |
| Начало родов. Что же я почувствовала. Роддом. Мечты сбываются. Ах, эти первые схватки. А вот и воды потекли. Роды как лотерея, некогда неизвестно повезет ли выиграть естественные роды. Схватки на мяче, схватки в душе. На что же похоже схватки. Неожиданные гости с салатом Оливье. А где же слизистая пробка? Рожать легко! Моя первая мысль на родовом столе. Третий период родов. Плацента. Первое прикладывание к груди. Молозиво. Цифры. 2 часа после родов. Отходняк от родов. Мои роды в рисунках.   | 1  |
| <b>Часть 4. Жизнь в роддоме</b> .....   | 16 |
| Первые часы в послеродовой палате. Тет-а-тет с моим сокровищем. Немножко слов о физиологическом внутреннем мире Мамы после родов. Переезд в послеродовую палату на этаж детского отделения. Душ в роддоме. 2-ая ночь. 3-ий вечер. Ассорти из жизни в роддоме. Молочная наливка. О грудном вскармливании в роддоме замолвлю я сладкое слово. Запуск работы кишечника. Бомбоубежище или есть ли польза в специальных послеродовых прокладках. Вес после родов. Столовая в роддоме. 5-ый вечер и ночь. На какой день выписывают из роддома? В чем забирать из роддома? Как выписывают из роддома. В ночь перед выпиской. Выписка.  | 3  |
| <b>Часть 5. PS: итоги беременной жизни</b> .....  | 18 |
| Топ 10 нервирующих вопросов. Арифметика моей беременности. Положительная арт-терапия во время беременности. Книжки в помощь. Настрой на роды. Мои шаргалки для сбора сумок в роддом. Смешные вопросы про роды до родов или о чём лучше знать заранее. Как почувствовать себя беременным, не будучи беременным. Когда же лучше рожать. Если вновь забеременею, то... Цена беременности в рублях. Пожелания будущим беременным хочущкам. 10 фактов, что все мечты о беременности и родах сбываются. Благодарности медицинским сотрудникам. Титры.   | 6  |
| <b>Титры</b> .....  | 20 |
|   | 6  |

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>Об авторе</b> ..... | 20 |
|                        | 7  |

## ***Предисловие***

*Зачем люди так далеко путешествуют за новыми  
эмоциями и впечатлениями,  
когда достаточно лишь забеременеть?*



Решив в 29 лет забеременеть, я никак не думала, что мир беременной - это по-настоящему увлекательное путешествие в жизни!

Всю беременность, я удивлялась: «Почему все молчат о реалиях беременной жизни? Почему другие обсуждают лишь токсикоз, опухшие ноги и вечную усталость, а ещё и рассказывают страшилки про роды? Почему вокруг все запугивают и жалуются? Ведь беременность - это очень весело!

Когда мне в позе ниндзя командовали в оба уха: «Гужься», я давала мысленно слово: «Я напишу книгу о чувствах, эмоциях и переживаниях беременной от и до, и чуточку после, как оно есть на самом деле. Всю правду. Ведь не каждый человек может быть беременным. Например, мужчинам это по природе не дано. А так они смогут узнать, о чем думает девушка в момент планируемого зачатия. Какие эмоции переживает, когда внутри живота шевелится и танцует другой, ещё маленький, человечек. Побывать немножко беременным, прочувствовать все прелести родовых схваток, пожить заочно немножко в роддоме и пережить приключения, которые поджидают роженицу в роддоме сразу после родов».

И вот, я сдержала данное слово. Книга написана.

Это не пособие для беременных. Это реальная история моей беременности, откровенный монолог беременной оптимистки. Этой книгой, я хочу показать на собственном примере, что можно родить легко и весело. Все

персонажи и события настоящие. Каждое слово - правда. Беременна в России, в Перми, с февраля по ноябрь 2010 года.

А теперь перелистывайте страницу, читайте и заряжайтесь оптимизмом, уверенностью и беременным драйвом. Вас ждет весёлое путешествие по самым сокровенным тропинкам внутреннего мира беременной впервые!

## *Часть 1*

### *Планирование*

#### *Первая задумка о детях*

Когда мне было 18 лет, я впервые серьёзно заговорила о будущих детях. Уже в те юные годы, я осознанно была готова забеременеть и стать Мамой. Я мечтала, как буду наслаждаться беременным животом. Как счастливая, с гордо поднятой головой, буду заходить в родную женскую консультацию по прописке по адресу ул. Подводников город Пермь. Как солнечная и радостная, буду рожать в родном роддоме им. Тверье, именуемый в народе «девяткой», где родилась я сама, родились мой брат с сестрой, рожали мои тёти и подруги.

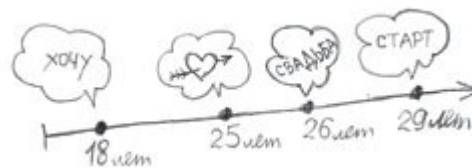
В 20 лет и в 25 и в 28 я всё ещё мечтала и размышляла о детях. С каждым новым годом жизни, я всё чаще слышала завидные для себя слова «Я беременна» или «Я родила! Дети – это Счастье!» Но ещё чаще, я слышала слова, заводившие меня в тупик.

- Яна, но, когда ты уже обзаведешься детьми? Что значит, сначала квартира, а потом дети? Что за чушь ты несешь? Так мужчины говорят? Время идёт. А чем старше становишься, тем сложнее зачать и родить. Или у тебя какие-то проблемы с этим? Мужчинам хорошо. Им хоть в 90-то можно стать отцом. А нам женщинам с каждым годом шансов всё меньше. О чём ты думаешь? – твердили мне подруги и старшее женское поколение.

- Ну откуда я знаю, почему я еще не родила. Просто не пробовала – отшучивалась я.

Я гуляла, искала папу своим детям и грезила детьми. Представляла, как счастливо скажу на работе «Я беременна» и начну на работу уже летать, а не тоскливо топтать каждое утро, потому что я буду знать «Вот он мой декрет на

горизонте, ещё чуть-чуть продержаться и я буду в отпуске по уходу за ребенком. Я мечтала убежать в декрет от бесперспективной работы. Вариант с увольнением и поиском новой лучшей работы казался в те годы не для меня. Первым делом на собеседование большинство работодателей начинали читать мораль: «Ты молода, скоро выйдешь замуж, потому пойдут дети, а мне нужна стабильность. Ты готова дать компании обещание, что в течение 3-х лет не уйдешь в декрет?» Эх... молодая была. Смешно вспоминать.



Так я и жила. В 25 лет влюбилась в будущего мужа. В 26 лет смело уволилась с работы, осознав, что мечтать более 5 лет о декрете на последнем месте работе – это скучно. Ходить на работу с каждым днём становилось всё тоскливей и тоскливей, а жить хотелось ярко и красочно. К тому же, я не понимала, когда мы с мужем заведем детей. Просиживать дни в офисе в ожидании чуда мне не хотелось. Я занялась предпринимательской деятельностью и реализацией собственных желаний. Затеяла бизнес по доставке радости в Перми. Параллельно трудилась независимым веб-разработчиком и дизайнером рекламы. Целенаправленно похудела на 26 кг. Перестала грезить о детях. Стала просто жить, веря, что однажды я всё же стану беременной. В 2008 году я предложила подруге-однокласснице:

- А давай, вместе родим в год тигра – в 2010 году! И будут у нас дети-тигрята! Смелые, быстрые, волевые!

- Давай, – бодро подхватила меня подруга, – и будут у нас сверстники. Это же классно!

Шло время. Год тигра приближался. Вычислила, что для меня крайний срок зачатия малыша-тигрёнка – это месяц март 2010 года.

Я временами поглядывала на малышек, на коляски, чуточку

вздыхала и тут же убегала мыслями в насущные дела. Близкие подруги одна за





другой стали беременеть и становиться мамами. С каждой новой новостью о беременности и о рождении очередного малыша, я всё больше задумчиво вздыхала: «Вот Оно Счастье! Как же я рада за подружек! Они сейчас живут настоящей жизнью. Однажды и я стану Мамой. Однажды...»

### ***Началось! «Что? Куда? Где? К кому?»***

Утро. На дворе сентябрь, 2009 год. Красивая золотая осень. Мне уже 29 лет.

Едем с мужем в машине, я за рулём. Он на работу, я по своим предпринимательским делам. И вдруг на привычном для нас перекрёстке дорог Б.Гагарина и Новой дамбы, в ожидании зелёного сигнала светофора, я внезапно спрашиваю мужа:

- Наверное, нам пора готовиться к малышу?
- Согласен! Давай начинать, - улыбнулся муж.

Я была приятно ошарашена от быстрого положительного ответа. От удивления у меня закружилась голова, глаза округлились, как у сумасшедшей, и сердце застучало бешеным восхищённым ритмом «Ура! Свершилось! Я буду Мамой!» Быстренько завершив все дела, я примчалась домой и начала действовать.

Первым делом я залезла в интернет и начала читать уйму статей про подготовку. Одновременно написала e-мейлы подружкам-мамам с кучей вопросов «Что? Куда? Где? К кому?» Так за 2 дня я разработала план постепенных действий под названием: «В 2010 году я стану Мамой!»

Для начала, с помощью уникального пермского сервиса kvgaschi.ru, я записалась на приём к участковому гинекологу и к участковому терапевту. Затем, пока приближалось время приёма (примерно 1-2 недели), я съездила в родную медсанчасть,



именуемой в народе «девяткой», и сделала флюорографию. А также записалась на приём к стоматологу в любимую стоматологию - королевский «Медлайф». Начала ежедневно совершать дневные часовые прогулки на свежем воздухе, греться на солнышке. Бегать по утрам, обливаться. По вечерам растягиваться, тренировать спину и учиться садиться на шпагат. А заодно, я составила список всех необходимых анализов к сдаче и стала искать лабдиagnostический центр.

### *7 зубов на лечение, 8-ой на удаление*

На первый прием к стоматологу я шла наисчастливейшая и довольная! Наконец—то! Я делаю серьёзные шаги к мечте «Я - Мама!» Уверенным шагом захожу в кабинет, присаживаюсь в кресло и гордо декларирую:

- Я готовлюсь к беременности и хочу вылечить все зубы до зачатия.  
- А Вы на правильном пути. Это хорошо, что Вы начали с зубов – похвалила меня врач, молодая девушка, блондинка с белоснежной улыбкой и глазами как океан и принялась к осмотру зубов. – Сейчас всё посмотрим. Показывайте Ваши зубки, будем с ними знакомиться.

Я улыбнулась, зажмурила глаза и открыла рот.

- Итак, что я вижу, - комментировала врач, путешествуя по ротовой полости, - рекомендую 7 зубов к лечению плюс 1 зуб к удалению. Дёсны во время беременности размягчаются, и любая мельчайшая дырочка может оказаться причиной инфекции в организме будущей мамы. И ещё неизвестно как поведут себя при этом Ваши зубы. Поэтому предлагаю 2 зуба перепломбировать, так как вижу, что скоро они заявят о себе. А зачем ждать? Беременным девушкам лечат зубы без обезболивания, и ещё неизвестно какой вред для ребенка будет больше: стресс мамы при виде бормашины или обезболивающее, которое противопоказано беременным, - лепетала врач милым и приятным голосом, постукивая по каждому зубу по десять раз.

- Лечим все зубы! – бодро согласилась я, тем самым подтвердив себе всю серьезность своего намерение «Стать Мамой в 2010 году!». Прикинула, что лечение всех зубов выйдет в кругленькую сумму, улыбнулась, зажмурила глаза, сделала глубокий вздох и смело направилась удалять зуб. А внутри бешено колотилось сердце, но не от страха, а от осознания, что я шагаю к мечте.

Зубы я ходила лечить на протяжении 2-х месяцев. Каждое посещение, мой врач рассказывала что-нибудь интересное из области ухода за зубами и беременным состоянием. Так я научилась правильно чистить зубы. Мне подобрали оптимальную зубную пасту и щётку. Мне открыли тайну, что кальций в организме лучше усваивается с витамином С во второй половине дня, и я стала уплетать на полдник творог с апельсиновым соком, выжимая сок из свежего апельсина.

*Ca + C = КРЕПЧЕ ЗУБЫ*

Во время лечения зубов я успела посетить бесплатного терапевта, бесплатного гинеколога в женской консультации и начала более активно готовиться к зачатию под чутким, профессиональным контролем у платного гинеколога.

### ***А чего это Вы к нам ходите? Идите к мужу***

Пришла я к участковому терапевту с хорошим настроением.

- Здравствуйте! Я планирую забеременеть, и хочу, чтобы Вы диагностировали моё здоровье, – бодро отрапортовала я о причине своего визита.

- А чего это Вы к нам ходите? Идите к мужу, - проворчала терапевт, нахмутив брови. - А ещё в женской консультации есть терапевты к ним и надо было идти.

Я слушала врача, женщину около 50-ти лет, в формах, улыбалась и не позволяла, чтоб меня резко завернули словами: «Гудбай. Раз не болеешь, до

свидания». В результате терапевт смилостивилась, прощупала живот, выдала направление на общий анализ крови, мочи и ЭКГ. Через неделю все анализы были готовы. Терапевт оценила их успешно и отправила беременеть к мужу с успехом, пожелав удачи с улыбкой.

В родной женской консультации я была готова ко всему. К тому же, изучив все местные форумы о радушном приёме гинекологов в женской консультации, я решила на все вопросы и негативы отвечать позитивно с улыбкой. И этот мой настрой очень пригодился в дальнейшем.

Захожу в кабинет.

- Здравствуйте, я планирую беременность, и пришла провериться всё ли в порядке. Узнать какие анализы нужно сдавать и витамины пить. И вообще, узнать всё, так как беременность будет первая.

- Здравствуйте, - пробурчала милая, молодая врач.

Внешне и с первого взгляда мне она очень понравилась. Высокая девушка, стройная, жизнерадостные глаза. Глядя на неё, я отметила про себя: «Буду наблюдаться у этого врача. Мы поладим!» Может именно поэтому далее я пропускала все странные реплики.

- А что это Вы к нам пришли? Вы пробовали раньше беременеть? Нет? Так сначала попробуйте, а потом приходите, - возмущалась врач, - А зачем анализы сдавать? Всё равно, когда забеременеете, заново всё сдавать будете?

- Так лучше заранее всё узнать и подготовиться, - не отступала я и продолжала оптимистично улыбаться.

- А... - задумчиво и со смешком произнесла врач, - Вдруг что-то подлечить? А Вас что-то беспокоит? Нет? Так и беременейте себе спокойно. Вот если через полгода или годик у Вас не получится, тогда и будем детально разговаривать.

Я улыбалась. Тихо, про себя смеялась «хи-хи, не так-то легко от меня избавиться».

- А можно ли в баню ходить? А в бассейн? А бегать? А обливаться? А груди заранее надо готовить к грудному вскармливанию? – я продолжала задавать кучу припасённых с собой вопросов, округлив при этом глаза и растянув улыбку до ушей.

- Уф, – выдохнула врач и улыбнулась, - Хорошо, если хочешь сдать какие-то анализы на инфекции, то в женской консультации сдают только бесплатно беременные и женщины с показаниями. Все остальные платно без показаний, поэтому анализы лучше сделать самостоятельно в каком-нибудь диагностическом центре.

Я ликовала. Ура! Победа за мной! Мы точно поладим с моим участковым гинекологом! Далее врач согласилась принять меня ещё раз с уже готовыми результатами анализов, посмотреть, расшифровать. После осмотрела меня, пощупала, сказала, что матка в норме, патологий нет. Взяла мазок на анализ. Посоветовала начать пить витамин Е и фолиан (фолиевую кислоту). Отключить голову. Забыться. Если очень нервно, то пить валерьянку и пустырник перед сном. Рассказала про городской диагностический центр планирования семьи. И если есть какие-то вопросы, то лучше сходить к ним и проконсультироваться. Пожелала удачи.

Я обещала прийти в женскую консультацию с анализами через месяц, а после через полгода, уже вставать на учёт по беременности. Мы посмеялись с врачом и разбежались. Посещение длилось максимум 15 минут.

Выйдя из женской консультации, я осознала, что моё здоровье и жизнь моих будущих детей зависит только от меня и, что если я хочу подготовиться к здоровой благополучной беременности заранее, то делать мне придется всё самой, без поддержки отечественной медицины. С порога женской консультации позвонила мужу.

- Да уж... - вздохнул муж, - давай записывайся к платному доктору, к которому все твои подруги ходили и в результате успешно разродились, -

прокомментировал муж, выслушав мою краткую речь о походе к участковому гинекологу.

Я была согласна с мужем и тут же позвонила в клинику «Новая жизнь». Записалась на приём к Малковой Людмиле Васильевне на конец октября, а заодно и на приём на УЗИ малого таза перед посещением.

По пути домой, я решила исследовать другие женские консультации и сравнить с женской консультацией на ул. Подводников. «А вдруг другие больше понравятся?» - подумалось мне. И забежала в женские консультации на ул. Тургенева и на ул. Борчанинова. «Хи-хи», - смеялась я над собой, увидев одноэтажные запутанные коридоры. Темно. Тоскливо. Тихо. И вынесла для себя вердикт: «Женская консультация на ул. Подводников та самая, в которую я хочу ходить в беременном состоянии для наблюдения роста малыша».

Она светлая, просторная, 4 этажа. 90% врачей принимают на месте (терапевты, окулисты, ЛОРы, УЗИ, КТГ и др.). И все анализы тоже тут же сдают. Милая гардеробщица, вежливые регистраторши в окне записи и справок. Или только мне так свезло с первого обращения к ним? На 4-м и 3-м этаже евроремонт *(примечание – на момент написания книги всю женскую консультацию на ул. Подводников отремонтировали, что мне хочется уже вновь идти вставать к ним на учёт)*. Мягкие диванчики, картины на стенах. Очень приятно ожидать приём врача. Да и к тому же я с детства мечтала зайти в женскую консультацию на ул. Подводников с сияющим видом «я беременная». Короче, только женская консультация на ул. Подводников и только мой участковый гинеколог Кузнецова Юлия Вячеславовна! Пусть они будут со мной все мои беременности. Но перед зачатием, все же, я схожу к платному профессионалу гинекологу!

## ***Анализы***

Изучив в интернете материалы на тему: «Какие анализы необходимо сдать до зачатия», я составила большущий список анализов. Друзья говорили, что достаточно сдать один анализ под общим названием ToRCH, а я всё равно направилась в лабдиагностический центр со своим списком анализов: проверка на корь, краснуху, разные инфекции, гепатит, свинку, иммуноглобулины и т.д.

Для сдачи анализов я выбрала диагностический центр «Диапазон». Во-первых, близко к дому. Во-вторых, у них как раз проходила акция «при сдаче анализов на 5000 руб. предоставляется скидка 25%». А анализы перед беременностью стоят о-го-го. В общей сумме со скидкой мы с мужем на двоих израсходовали примерно 8000 руб.



В центре на ресепшен меня выслушали, посмотрели на мой список, пригласили врача-гинеколога, а она уже отметила те анализы, которые действительно нужно сдать перед зачатием для меня и для мужа, вычеркнув при этом примерно 30% анализов из списка. По-умному, если бы я знала заранее, то лучше бы я сдавала анализы после посещения платного гинеколога. Как раз на приёме у него, я узнала, что 20% анализов можно было бы и не сдавать, так как они никак не влияют на беременность. Но я бежала впереди паровоза. А потом, это моя жизнь. Мой организм. И я рада, что все их сдала. Так я точно удостоверилась, что зачатие ребенка произойдет в здоровом теле! Мне так спокойней. И это главное.

## ***Да здравствует профессиональная подготовка к новой жизни!***

Сначала я пошла на УЗИ малого таза. Место проведения УЗИ выбрала в той же клинике, что и платного гинеколога – в клинике «Новая жизнь».

Первое важное для меня УЗИ в жизни, и вообще самое первое в моей в жизни УЗИ, мне делала врач Елена Пьянкова.

Пьянкова осмотрев мои внутренние органы малого таза на 22 дней цикла (из 28-ти), поведала:

- Отлично! Всё хорошо! Но лучше пройти УЗИ на 5-7 день цикла, а после на 11-13 и посмотреть, как растёт и укрепляется матка.

- Ух ты! - любопытничала я.

Я узнала, что очень важно в какой день цикла делается УЗИ малого таза. На 5-7 дней цикла в матке обнаружилась какая-то жидкость, которой быть не должно. А на 11-13 день цикла стенки матки были тоньше нормы, всего 7 мм на пик овуляции. Оказывается, чтобы зародыш прикрепился к матке, а матка успешно выносила плод, то матка должна быть в норме и крепкой в момент зачатия, т.е. стенки матки должны быть толщиной 10-13 мм в пик овуляции. Иначе, когда зачатие произойдет и начнет расти плод, то тонким стенкам матки будет нелегко удержать быстрорастущий плод. Уф... как всё загадочно в природе. Так я открыла для себя новые знания, которые казались мне священной тайной. С тремя результатами УЗИ я направилась знакомиться с Малковой Людмилой Васильевной.

Ах, как же мне понравилась эта женщина в годах с лучезарной улыбкой и милыми кудряшками. Милая жизнелюбивая леди, полная энтузиазма, уверенности и какой-то магией жизни. Она - сказка! Профи! Фантастика! Она мне подробно объяснила, зачем стенки матки должны быть крепкими. Посмотрела все мои анализы. Пощупала, взвесила, измерила рост, артериальное давление. А после очень вежливо и мягко подбодрила меня:

- Всё будет хорошо! Раз знаем, что делать, значит, вооружены и победа за нами.

Людмила Васильевна дала совет ежедневно питаться мясом (150 гр. белка в день – минимальная норма).



- Если женщина кушает белок, значит, в женщине есть всё для роста новой жизни, ибо белок – это основа жизни! – твердила она.

По моей просьбе, Людмила Васильевна продемонстрировала мне физические упражнения для утренней гимнастики. Поведала про парад гормонов и необходимости молочных продуктов на полдник и ужин. Подтвердила слова стоматолога, что кальций усваивается только во второй половине дня. Дала указание: «С утра натошак, как проснулась, пить овсяный кисель, а на завтрак кушать углеводы в виде каш». Составила план укрепления матки в их же клинике.

Мне прописали капельницы, уколы и витамины. Естественно всё платно. Курс на два месяца (ноябрь-декабрь 2009 года). Денег о-го-го. Но я сияла. Я шагала к мечте: «В 2010 году я стану Мамой!» Каждое утро с улыбкой бежала на капельницы. В семье теперь в первоочередную статью расходов попали расходы на укрепление и витаминизацию матки, и подготовку к беременности, а после уже всё остальное.

Так получилось, что подготовка к беременности совпала с переломным моментом в моей жизни. За одну декабрьскую неделю я произнесла три раза «пусть земля тебе будет пухом» и помахала ручкой на небеса трём разным людям. Среди них были две моих любимых подружки. Я впала в депрессивное состояние. Не могла работать. Рыдала дома две недели. Деньги зарабатывал один муж. Я очень ему благодарна, что он просто был рядом со мной. Поддерживал меня. Находил деньги на капельницы. И смешил меня по вечерам. Я поднимала себя «за шкуру» в прямом смысле этого слова. Заставляла улыбаться жизни. Спустя две недели, после этих грустных событий, я нашла в себе силы и на 100% изменила весь свой внутренний мир, изменилась сама. Реальная жизнь, дети, реальные чувства, эмоции – вот что стало основой основ моей жизни! Я ещё с большим энтузиазмом стала готовиться к будущей первой беременности в жизни. К тому же на зачатие

малыша-тигрёнка оставалось всего 3 месяца. Я ежедневно чётко выполняла все рекомендации платного гинеколога: овсянка утром, полноценное питание днём, ежедневно мясо, вечером обязательно молоко плюс ежедневные капельницы, уколы, витамины и прочие оздоровительные процедуры. По истечению двух месяцев (в начале января 2010 г) курс лечения завершился. Нужно было выждать месяц, чтобы увидеть результаты укрепления матки на УЗИ малого таза.

### ***Фолликулометрия и врач-мужчина***

В этот раз я решила пойти на УЗИ к доктору по фамилии Беккер. Это мужчина. Я всю жизнь очень боялась идти к доктору-мужчине по женской части. Чего-то стеснялась. А тут решилась. На 5-ый день цикла в начале февраля пришла в клинику «Новая жизнь». Скромно зашла в кабинет, с замиранием сердца легла на кушетку. Боялась дышать и смотреть на доктора. Господин Беккер глянул в монитор и восхищенно сказал:

- У Вас потрясающая матка! Крепкая! Здоровая! Красивая! Всё что надо для зачатия!

Я выдохнула, расслабилась и заплакала. Это был лучший комплимент в моей жизни, да ещё и от мужчины. Беккер стал моим кумиром. И с тех пор я решила, что все УЗИ по женской части буду делать только у него! Ах, как приятно слышать комплименты фолликулам, яйцеклетке. Это так необычно, чудесно, восхитительно! Нежно! Это неопишуемый восторг! Ощущения, что я попала в сказку, в какую-то новую жизнь. А ведь и вправду я была в клинике «Новая жизнь», где началась моя новая жизнь, с новыми взглядами на врачей-мужчин.

После УЗИ я сразу же полетела в кабинет к Людмиле Васильевне с фотографией моей красивой матки.

- Чудесно! К зачатию ребёнка всё готово! Можешь начинать! – пропела она с доброй улыбкой, а потом добавила, - Если очень хочешь знать, как развивается яйцеклетка в текущем цикле и растёт матка, то можешь посетить фолликулометрию.

Естественно я пошла! Я хочу знать и видеть, как растёт моя яйцеклетка! Благодаря Малковой Людмиле Васильевне и доктору Беккеру В.Г., я увидела весь цикл созревания яйцеклетки. Сначала было два фолликула. Я смотрела на них в монитор УЗИ и представляла, как



скоро внутри меня будут расти сразу две новых жизни. Потом лидировал один фолликул. Я слегка огорчилась, но быстро взбодрилась. Лидер фолликул – это круто! Значит, точно, он крепкий и сильный! За время посещения клиники «Новая жизнь» я узнала свой организм лучше, чем когда-либо. Я наблюдала, как растёт и крепнет фолликул, превращаясь в красавицу-яйцеклетку. Я чувствовала счастливую улыбку окрепшей матки. Я была полностью готова стать Мамой!

## **Часть 2**

### **Беременность**

#### ***А реально ли забеременеть с первой попытки?***

И вот настал день, когда мне сказали: «Можно! Пора! Яйцеклетка в стадии овуляции!» Я начала паниковать: «А вдруг с 1-го раза не получится. А вдруг мы пропарим овуляцию. А вдруг я вообще не умею беременеть, ведь я ни разу до сих пор не пробовала это делать».

Уже к 30-ти годам, глядя на подруг и знакомых, я осознавала, что беременность - это настоящее чудо! Некоторые шли к этому годами, кто-то спонтанно. Но все мои подружки разными путями и разными временами (от случайности до 8 лет) к этому пришли! И именно эта информация вселяла в меня спокойствие и уверенность. Ещё я верила, что предварительная доскональная подготовка к зачатию в течение 5 месяцев, сделает своё волшебное дело. С первой встречи сперматозоида с яйцеклеткой, в первом же запланированном цикле женской менструации, произойдет оплодотворение яйцеклетки, яйцеклетка прикрепится к матке, и начнёт расти новая жизнь.

И вот мы с мужем приступили к зачатию.

Как делаются дети, знают многие. Я тоже осведомлена. Но я даже предположить не могла, что одного секса порой бывает мало. Узнала об этом из интернета, в период подготовки к зачатию. Я нашла уйму способов быстро забеременеть. Вооружилась теоретическими знаниями, как быстро подружить сперматозоида с яйцеклеткой и влюбить их друг в друга. Интересные методики записала, например, постоять березкой после секса, полежать спокойно 10-15 минут, активно не мыться в душе. Составила стратегический план, что и в какой последовательности буду делать.

Одновременно думалось и о поиске «бабушкиных рецептов» по зачатию мальчика и девочки. Обработывая статистику рождаемости мальчиков среди друзей, я открыла свою формулу: «Чем ближе зачатие к овуляции, тем вероятнее сделать мальчика». Рассуждала я так: «Девочки более сдержанные, терпимые и потому сперматозоиды, несущие девочек, могут подольше пожить в матке и дождаться яйцеклетки. А сперматозоиды-мальчики они все быстрые, жгучие, стремительные. Быстрее добираются до яйцеклетки и также быстро теряют интерес к яйцеклетке, если овуляцию ещё придется ждать 2-3 дня. Как говорится, мужчины ждать не любят». А раз у меня первое мое в жизни зачатие намечается на пик овуляции, то я буду держать пальчики за девочку и думать про мальчика.

### ***Давай дружить! Знакомство сперматозоидов с яйцеклеткой***

Февраль 2010. Это случилось. Вау! Я не верю своей реальности. Сейчас по мне несутся миллионы сперматозоидов знакомиться с моей красавицей яйцеклеткой. Интересно, кто же первый добежит до яйцеклетки? Какой он будет сперматозоид? А вдруг первый не понравится? И что тогда? Второй, третий, четвертый, миллионный? Уф... так, расслабилась. Начинаем действовать по стратегическому плану зачатия, используя выбранные способы. Во-первых, наслаждаться продолжением процесса, ну это само



собой. Во-вторых, поднять ноги кверху и лежать так 10-15 минут. Отлично. Полежу я так 15 минут, ну чтоб наверняка все сперматозоиды нашли свой путь. Что дальше? Дальше было бы чудесно принять душ и расслабиться на весь день, а точнее на 2 недели в ожидании первого дня менструации по календарю и возможности сделать тест. Ух, чувствую, буду думать об этом все

2 недели. Пойду, душ приму, освобожу голову от мыслей, к тому же уже 20 минут прошло, не буду же я целый день лежать в позе берёзка?!

Ой, что это такое липкое из меня побежало? Что? Вы куда? Вернитесь все назад. Сперматозоиды! Спермушки! Спермушечки! А как же знакомиться с яйцеклеткой??? Ау!!!! Почему вы убегаете??? Что делать??? Я в панике. Как же Вас обратно загнать??? Уф... теперь я точно 2 недели буду в шоке. Буду прислушиваться к каждому новому ощущению внутри себя и ждать! Как раз сегодня или завтра должна быть овуляция. Знаю с точностью, поскольку вчера ходила на УЗИ и мне показали, что фолликул готов и вот-вот произойдет овуляция. Держу пальчики, улыбаюсь, жду.

### ***Свершилось!?! Первые признаки беременности***

*День зачатия. До дня X осталось 14 дней.*

Я хожу загадочная, сияю, улыбаюсь. Впереди 14 дней ожидания результата знакомства сперматозоидов с яйцеклеткой. Вечер. Гуляю по магазинам. Всё думаю о беременности. Отчего-то стала часто икать. Ик... ик... Ой, пуф, паф. Что это за войнушка внутри меня происходит? И именно справа внизу живота, где и красуется яйцеклетка в этом цикле. Пуф, паф. Прислушиваюсь к организму. Ведь точно какое-то ожесточённое боевое сражение. А как стреляет-то. Не уж то самые стойкие сперматозоиды остались поджидать овуляцию, и вот она случилась, и сейчас идёт настоящее боевое сражение за яйцеклетку? Забавно. Пуф. Паф. Ух, как уверенно и бойко, стреляет внизу живота. Пусть победит сильнейший сперматозоид! Раз такое сражение, то, скорее всего, всё получится с 1-го раза! А моя яйцеклетка, как королева, выберет победителя-сперматозоида! Ведь побеждают самые достойные, отважные, храбрые! Самые-самые.

*На следующий день после зачатия.*

Утро. Считаю дни до предполагаемой даты наступления менструации, буду называть его днём X. Сегодня уже осталось ждать 13 дней. Когда наступит первый день предполагаемых месячных, пойду в аптеку за тестом, если конечно менструация не случится раньше. И, по-моему, внутреннему ощущению, менструации не будет, потому что я удивительно стала меняться вся целиком, уже начиная с сегодняшней ночи. Отчего-то за ночь просыпалась два раза на горшок. А раньше такого не наблюдалось. Мой организм крепко спал семь часов без пробуждений. А тут что-то не понятное меня будило и вело на горшок. Странно. Хотя слышала, что одним из первых признаков беременности и есть как раз частое мочеиспускание. Но я почему-то думала, что оно происходит у всех днём. Не уж то оно по ночам? Посмотрим. Может это просто случайность. На часах шесть утра - время собираться на пробежку.

- Стой! Куда? Бегать? Ты куда детка собралась? Ну-ка, ну-ка, отдохни, поспи и никаких утренних пробежек и ледяных обливаний! Давай поживём без стресса хоть чуть-чуть? - слышу я требовательный голос изнутри.

Что это такое во мне говорит? Интуиция? Хорошо, прислушаюсь. Перестану временно активно бегать по утрам и обливаться. Да и к тому же сегодня с мужем поедим за водой на родник, там и нагуляюсь и наброжусь по лестницам на свежем воздухе.

*До дня X осталось 13 дней. Вечер.*

За один день я заметила за собой много изменений. Во-первых, я стала какой-то очень осторожной, внимательной, бережливой к организму. Я стала бояться делать резкие движения. Внезапно перестала таскать тяжести и различные сумки. Днём с мужем ездили на родник за водой. А там длинная лестница и я всегда раньше с улыбкой на лице поднимала по десять литров родниковой воды. А в этот раз почему-то заявила мужу: «Я не понесу воду. Не

знаю почему, но пойду налегке. Что-то изнутри меня хочет сейчас быть налегке». Во-вторых, я сегодня всю дорогу рычала на мужа, когда он старался ехать со скоростью более 50 км/ч. А когда спидометр показывал более 50 км/ч, то я крепко хваталась за сиденье и бурчала в сторону мужа: «Куда гонишь? Почему так быстро? Давай помедленней». А ранее такого никогда не было. А тут, на пустом месте, мне страшно. Похоже, всего за одну ночь, у меня чересчур развилось чувство самосохранения. С одной стороны мне самой смешно от всего этого, а с другой стороны удивляюсь, насколько же бережно и нежно я стала подходить к своему телу.

*До дня X осталось 12 дней.*

Стою у шкафа с одеждой. Поглаживаю живот в районе матки. Хвалю яйцеклетку. Подсказываю ей: «Когда встретишь бойкого, смелого, симпатичного сперматозоида, то хватай его в охапку и охмуряй». И вдруг стремительно проносится мысль в голове: «Крепись Малыш! Крепись Малыш!» Странно, а почему в мужском роде эта мысль? И почему именно сейчас? Не уж-то именно сейчас и происходит сиё невидимое волшебство жизни, называемое зачатием, когда яйцеклетка сливается со сперматозоидом и потом прикрепляется к стенке матки? Да пусть будет так! Улыбаюсь сама себе и продолжаю жить дальше в ожидании результата. Ну как тут не думать: «А получилось ли?», когда теперь вся моя жизнь только на этом и сосредоточена!

*До дня X осталось 10 дней.*

Уф, как же медленно тикает время. Вот бы раз и уже настал день X, так уже хочется поскорей бежать в аптеку за тестом. Я устала терзаться в мыслях «а получилось ли?» На каждое новое изменение внутри организма, сразу первая мысль в голове: «Вау! Не уж-то я уже беременна или мне только кажется? Или я сама себе нафантазировала себе все эти изменения?» Вчера



вечером, после 19-00, ездили к моей маме на праздничный ужин в честь её дня рождения. Я там всех удивила и себя саму тоже. Я ела и ела, ела и ела. Съела 3 тарелки салата «Оливье» с майонезом, 2 тарелки голубцов, а ещё и 2 кружки чая с двумя кусочками бисквитного торта с маслом и повидлом. Раньше меня и не уговорить было поесть что-нибудь с майонезом, да после 18-00, да ещё и в таком количестве. Ещё я заметила, что стала переходить дорогу только на зелёный сигнал светофора. И ведь специально иду до перекрёстка, где есть светофор. Хотя до сих пор могла перебежать дорогу в любом месте. За рулём стала ездить не более 40 км/ч по городу, а на трассу даже не рискую садиться за руль, сразу передаю машину мужу. А ведь ранее с легкостью могла ехать 60 км/ч по городу и 80 км/ч по трассе. В связи с новыми и непонятными для меня автомобильными страхами, я стала чаще ходить пешком на свежем воздухе. И меня это очень даже радует. Уф, как много всё-таки элементов самосохранения во мне проснулось.

*До дня X осталось 8 дней.*

Вычитала, что одним из первых признаков беременности также является увеличение молочных желез, или по-простому, набухают груди у девушек. Теперь каждый вечер я подбегаю к мужу и прошу его на ощупь ладошками определить, подросли ли мои груди. А потом мы с ним смеёмся. Ух, до чего же весело и томительно ожидать дня X.

*До дня X осталось 5 дней.*

Ночь. Как же медленно тянется время. Я, конечно, работаю, продолжаю доставлять радости (*примечание – это был мой бизнес до родов*), и стараюсь не думать о днях и беременности, но лишь стараюсь. На самом деле, каждое новое изменение в моей жизни я прикладываю к беременности: «А вдруг это она самая уже наступила?» За прошедшие пять дней я слопала много-много мяса.

Это ж надо такому случиться. В молодости бывали времена, когда я избегала говядины и свинины в еде по каким-то странным личным принципам пять лет, а тут батеньки, подавайте мне мяса, много-много и желательно в форме холодца! Сегодня я уже вторую большую кастрюлю холодца наварила, если считать с прошедшей недели. Сейчас почти ночь, на часах 23-30 времени, а я с тарелкой холодца в постели.

- Э...э... ты же после 18-00 не ешь? Уже больше года. Может не стоит так напрягать организм? - муж удивлённо смотрит на меня и не понимает.

Я сама удивляюсь и бегу за второй тарелкой холодца, приговаривая про себя: «Белок – это основа жизни!» Сегодня ещё ездила в гости к родителям на автобусе. Так, когда обратно шла домой, меня штормило, мутило, покачивало. Шла как в тумане и при этом чувствовала себя неуклюжим, но счастливым бегемотом.

*До дня X осталось 3 дня.*

Сегодня днём ездила на встречу в бассейн, который считается самым классным в Перми с чистой озонированной водой, т.е. система очистки воды происходит без хлорки. Я в этот бассейн ранее частенько ходила плавать по утрам. Так вот. А тут зашла в холл бассейна и сразу с порога меня начало подташнивать от внезапного аромата хлорки, ударяющего по носу. Сама удивилась. Еле-еле выдержала встречу и всё время смотрела на дверь, чтобы сбежать оттуда на улицу. А когда вышла, насладилась глотком свежего воздуха. Ух. Какой же удивительный и чистый воздух на улице. Все говорят, что в этом бассейне вода очищается без хлорки, так тогда откуда я там её учуяла? Может я уже, точно, беременна? И у меня обострилось обоняние? Слышала, что и это тоже является одним из признаков беременности. Может сгонять тайком в аптеку за тестом раньше назначенного дня? Нет. Слово есть

слово. Причём с мужем договорились: «Раньше дня X тесты не делать». К тому же осталось всего лишь три дня подождать.

А ещё сегодня днём забежала в магазин винной продукции и учуяла там божественный, волшебный аромат земляники. Ходила по магазину, принюхивалась к каждой бутылке, чтобы понять какое вино так пахнет.

- Девушка, а что это за дивное вино так пахнет земляникой, аж дух захватывает. Давно такого дивного аромата не чуяла носом, - не удержалась я и полюбопытствовала у продавца-кассира.

- Это мои духи. И Вы первая, кто их унюхал так остро и тонко. Спасибо Вам за комплимент, - смущаясь, ответила девушка и покраснелась.

Да уж, будет странно, если я окажусь не беременной, учитывая все мои удивительные изменения. Терплю. Аптеки прохожу стороной. Жду дня X.

*До дня X осталось 2 дня.*

На дворе 6 марта. Шарик, цветочки, корпоративные поздравления женщинам. Весь день в разъездах на автомобиле Я за рулём. Езжу я всегда аккуратно. С мыслью «я за рулем пять лет и без ДТП» сажусь в машину и направляюсь на очередную доставку радости. Смотрю по зеркалам, убеждаюсь, что дорога пуста и выезжаю с парковки. Бум-с. Бум-с. Скрежет тормозов. Что это? Смотрю в зеркала, а моя машина поцеловалась с другой машиной, ехавшей на скорости. Подходит водитель второй машины, смотрит на меня.

- Ну, ничего, бывает, в следующий раз смотрите лучше по зеркалам, – говорит он с улыбкой.

А я сижу, улыбаюсь, сияю, даже смеюсь, и мысли пролетают в голове: «О-па-па, что это со мной такое? Не уж то и вправду беременна, раз такая нелепость случилось со мной?»

Ну а далее, всё было, как и у большинства. Вызов аварийного комиссара, ожидания, замеры, составления бланка, поездка в гаи. Мне повезло, что моя машина поцеловалась с машиной сотрудника ДПС в гражданской одежде. Всё делалось быстро. Самое поразительное, что я была спокойна и всё время тихо улыбалась, летала в заоблачных мыслях.

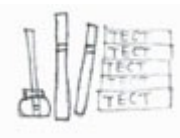
### *День X.*

Утро. Ура! Этот день настал! Долгожданный день календаря! А ещё и 8-е марта на дворе! К моему счастью, ночью месячные не пришли, как бывало ранее. Ладушки, подождем с мужем до вечера, а то вдруг поезд менструации где-то задержался. Да и к тому же сегодня выходной праздничный день. У нас запланирована поездка в гости к свекрови, а вот на обратном пути, заедем в аптеку, купим тест на беременность и узнаем результат. Скорей бы вечер. Ой, чего-то меня с утра штормит, лишь бы в обморок не бахнуться. А то хожу, пугаю мужа своим бледным видом. Он даже готов отложить поездку к своей маме, но я держусь, и мы едим с цветами в гости к свекрови. Там я на своё удивление и страх кушаю салат «Селёдка под шубой». Почему со страхом? Два года назад я приняла решение употреблять в пищу только термически обработанную рыбу, ибо солёная рыба кажется мне сырой. А тут взяла и поела селедку, правда чуточку. Меня слегка штормило за праздничным столом, я крепко держалась за табуретку, подстраховывая так туманное состояние. Старалась изо всех улыбаться и отвлекаться от мыслей: «Скорей бы вечер! Хочу в аптеку! В аптеку хочу!» После праздничного обеда в гостях, мы с мужем пошли в магазин за продуктами на ужин. И я увидела в магазине халву! Всё! Я страсть, как захотела халвы! Мы её купили много-много, разной-разной. И подсолнечную халву, и арахисовую, и кунжутную, и с грецкими орехами, и в шоколаде. Перед заходом домой, быстренько, на одном дыхании, забежали в аптеку за тестом на беременность.

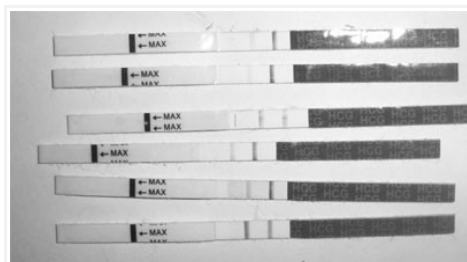
### ***Тест. Беременна !?!***

И вот мы дома. Тест у меня в руках. Я трушу. Медлю. Но, все же решаюсь. Прячусь в туалете. Совершаю манипуляции с тестом, согласно инструкции. Откладываю тест в сторону и иду к мужу на пять минут, скрестив пальчики за спиной. Волнуюсь. Смеюсь. Боюсь.

Проходит пять минут. Я тихо-тихо, медленно-медленно, подхожу к месту, где оставила созреть тест. Очень медленно направляю взгляд на заветное место. И... замираю. Вижу одну яркую, розовую полоску за синей чертой. Начинаю более досконально всматриваться в тест. Дрожа, подумываю: «А не сходить ли за лупой, в поисках второй полоски». И замечаю, как начинает проявляться заветная вторая полоска. Она такая бледная. Я даже несколько в замешательстве, а получилась ли беременность? А не истек ли срок годности теста? Что делать? Бежать за новым тестом? Смотрю на тест и улыбаюсь.



А ведь всё-таки их две! И пусть одна яркая, а другая светлая, почти прозрачная. Я же осведомлена из интернета про гормоны ХГЧ. Я знаю, что с каждым новым днём беременности их становится всё больше и больше и именно их количество влияет на проявление и яркость второй полоски на тесте. Главное сейчас у меня две полоски! Завтра сделаю ещё тест и вторая полоска должна стать ещё ярче! А сейчас - к мужу. Он ведь тоже томится в ожиданиях результата.



### ***Реакция Мужа на известие о беременности***

*День теста. Вечер.*

Муж сидит за компьютером. Я внимательно смотрю на его лицо, стараюсь внимательно следить за каждой мимикой. Показываю тест,

приговаривая: «Две полоски». Муж молчит. На его лице медленно появляется счастливая, трогательная улыбка. Продолжает молчать. Смотрит то на тест, то на меня и улыбается. И мне этой улыбке было достаточно, чтобы почувствовать, как муж по-настоящему счастлив.

Далее потекли дни беременности. Расскажу в этой главе, как муж воспринимал беременность на разных неделях.

*Идёт 8 неделя.*

У меня по вечерам крутит живот. Рассказываю мужу, что подобное происходит при вероятном выкидыше. Ох, как же муж разозлился после этой информации. Разозлился от того, что теперь он будет ещё больше переживать, думать, не спать ночами, работать с мыслями не о работе. А что Я? Я думала, будущий папа должен знать всё о зачатом малыше. Я даже и не предполагала взбудораженной реакции мужа. Успокоила его, да и саму себя, решением сходить на УЗИ. Заодно, очень хотелось посмотреть на ручки и ножки нашего малыша, послушать какое у него храброе сердце!

*Вот и 30 неделя уже.*

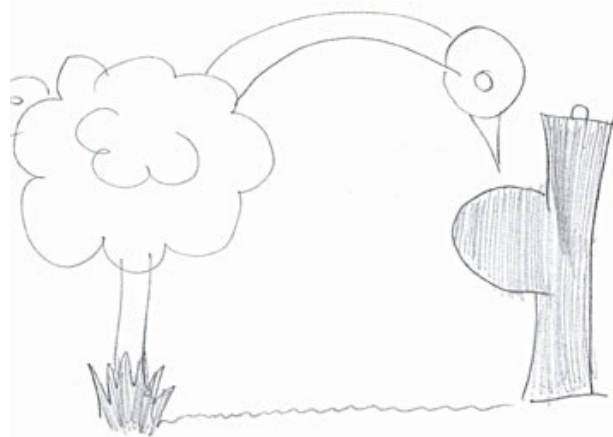
На дворе золотая тёплая осень, сентябрь. Теперь я знаю, что мой муж не только добрый, нежный и заботливый, но ещё и очень строгий. Вчера мне четко наказал по мобильному и радиотелефону общаться не более 2 минут, чтобы было меньше излучений и радиоволн вокруг растущего малыша в животе. А ещё муж строго следит за моим питанием. Под запретом все арбузы и дыни. Откуда на Урале настоящие арбузы и дыни? Согласилась, поняв, что муж прав. Я поначалу дулась, но после смирилась. Муж прав, лучше перестраховаться и не рисковать. Ведь если же чего случится, я сама себе потом этого не прощу. На строгость мужа, улыбаюсь, хотя, конечно, предварительно немного ворчу и проявляю недовольства. А что? Я беременна, и мне можно капризничать.

*Идёт 34 неделя.*

Посреди ночи проснулась от того, что муж стоял и смотрел, как я дышу. Я удивилась и тут же прониклась заботой, нежностью и отношением его ко мне и растущему малышу. Он очень переживает. Утром, разговорившись с мужем, я узнала, что всю беременность, он несколько раз за ночь проверяет моё самочувствие. Укрывает одеялом, прислушивается к моему дыханию, ходит на цыпочках. Вот такой у меня муж! За ним я, как за каменной, непробиваемой стеной! Сказочный муж!

***Токсикоз. Тушканчики.***

По многим фильмам, книжкам и рассказам подруг я знаю, что первый признак беременности – это токсикоз. В моих представлениях токсикоз выглядит так: девушек начинает дико воротить от какой-нибудь еды, запаха, аромата до такой степени, что с утра и до вечера приходится стоять в позе страуса над унитазом, при этом в теле всегда слабость и кружится голова. Ещё задолго до начала беременности, я загадочно улыбалась, примеряя токсикоз на себя: «любопытно, а как будет у меня?»



И вот я беременна.

*5 неделя*

Сижу, жду приезда токсикоза и размышляю. Токсикоз это, скорее всего, слово, сформированное от слова «токсины». Таким образом, получается, что токсикоз – это очистка организма от бляк. Ведь в домике у малыша должно

быть чисто. А поскольку я готовилась к беременности заранее, питала организм здоровой пищей и витаминами. Плюс ещё до зачатия я активно худела целых 2 года. То наверняка, с двадцатью четырьмя килограммами ушли и все бяки, и организм, наверное, уже чистый. Про похудение я расскажу в другой раз, а сейчас про токсикоз. Сижу. Жду. Ух, ну где же этот зверь токсикоз? Ведь я беременна уже 5 недель!

### *7 неделя*

Вроде бы у меня начал проявляться токсикоз. Меня стало подташнивать слегка. Я решила токсикоз в позе страуса называть тушканчиками. Так вот, вчера из меня даже один тушканчик выпрыгнул. Удивительно то, что я не знаю, какой продукт вызвал тушканчика. Заметила ещё, что я хочу жрать (да, да, именно жрать, а не просто кушать) все время, но любая мысль о еде будит во мне стадо тушканчиков. Сидят на старте, ждут свою порцию еды. А ещё очень удивительно то, что меня резко стало мысленно тушканить от моего любимого имени Янка. Может быть, это временное явление, но как только я слышу «Янка», тушканчики сразу дают о себе знать и требуют, чтобы отныне ко мне обращались только по имени Яна. Слава Богу, что не Ваше Величество, Яна Юрьевна.

### *8 неделя*

Тушканчиковым методом выяснила, что малыш не любитель апельсинов, помидоров, картошки, лука. Вчера съела 3 апельсина в течение дня, а вечером они все выпрыгнули в три захода. Сегодня с утра выпрыгнул помидор и салат. А потом я съела банан, и спустя 15 минут выпрыгнул банановый тушканчик.



*9 неделя*

Ежечасно трескаю бутерброды с зелёным луком и яйцом. И почему-то зелёный лук всегда выпрыгивает обратно, а вот хлеб остается внутри дома малыша. Похоже хлеб – это отличный строительный материал. Странно, что один хлеб кушать не хочется. Хочется именно с зеленым луком и яйцом.

*11 неделя*

Утром проснулась, и как чихну неожиданно, что аж кишки подпрыгнули вверх. Я испугалась. Было больно. Впервые так чихала. Я боялась пошевелиться. Ждала, когда кишки улягутся после встряски. Полежала 20 минут, оклемалась и попросила организм больше не чихать, или, по крайней мере, предупреждать заранее.

*Началась 12 неделя*

Тушканчики сидят в укрытие, похоже, всё ещё ждут своего часа. Но за прошедшие недели у меня появилось стойкое отвращение к компьютеру. Не могу за ним ни сидеть, ни лежать, ни стоять. Не могу слышать, как он шумит, не могу видеть, как он работает. Хочется от него убежать. Если я слышу, как работает компьютер, то я молниеносно раздражаюсь. И потому, дома строго соблюдается компьютерная тишина. Забавный у меня какой-то токсикоз ни от еды, а от компьютеров. Назову его компьютерный токсикоз.

*12 неделя подходит к концу*

Тушканчики стали время от времени выпрыгивать. Сейчас меня уже тошнит от халвы, а ещё от всего холодного на обед. Полюбила кушать всё только тёплое или горячее. Ещё появились тушканчики от ананасов и кукурузы. Сразу понятно, это продукты не нашего региона, от того и выпрыгивают на ходу обратно. А в целом гормональный токсикоз

просыпается к вечеру. Ни лежать, ни сидеть, ни спать не могу. Есть хочу и не хочу. Хожу и пыхчу, как паровоз «уф, уф, уф». А после охаю, как старушка «ох, ох, ох». Ещё стал крутить живот. Я предполагаю, что это мой кишечник перестраивается и внутри живота готовится пространство для большого уютного дома растущему малышу. Зачищается площадка, заколачиваются сваи, ну и далее, как положено всё по строительству. Если честно, то живот крутит не по-детски. И утром и днём и вечером. Строительство дома для малыша идёт круглосуточно. Держусь. Лежу в кровати и смотрю в потолок. Иногда встаю на горшок и к холодильнику, а потом снова в кровать. Иногда стараюсь договориться с животом и поработать за компьютером лежа в кровати. Но строительство требует покоя и каждое моё лишнее движение, даже каждая мысль в голове, включает неприятную крутилку в кишечнике. Всю неделю я пыталась найти компромисс с кишечником, а потом подумала: «Я ведь беременна!» и начала отдыхать, ходить и наслаждаться беременным самочувствием. Да подташнивает, да токсикозит, да происходит обмен гормонов, да все раздражает, да крутит живот, но ведь это малыш растёт внутри, моё сокровище. И я решила наслаждаться настоящим, поменьше работать, всегда в любой ситуации сиять и улыбаться. Быть счастливой и радоваться каждому тушканчику и крутилке в животе! И с принятием этого решения, меня перестало тушканить. С едой наступило полное взаимопонимание. И крутилка в животе стала мягче.

*С 13 недели по 31 неделю*

Токсикозная тишина. Мне всё мило и приятно.

*С 32 недели по 40 неделю*

Токсикоз вновь дал о себе знать. Начался звуковой токсикоз. Стало дико раздражать жужжание. Мухи, мотоциклы, самолеты, тракторы, машины. От

каждого звука морщусь, закрываю глаза и уши. Но, слава богу, звуки эти кратковременные. Самолёт пролетит и тишина. И можно дальше потакать гастрономическим прихотям и другим беременным капризам, которые сопровождают меня всю беременность.

***Хочу что-нибудь вкусненькое!***

### ***Сказ про гастрономические прихоти и другие капризы***

С подготовкой к беременности, я мечтательно любопытствовала у организма: «На какие же лакомства тебя потянет, родненький мой желудок?» К этому времени, я уже знала, что одних беременных дамочек тянет полизать железнодорожные рельсы. Другие грызут побелку на стенах и мел. Третьи просыпаются посреди ночи и требуют тонны мороженого. Одна моя подруга всю беременность уплетала зелёные яблоки и не переваривала запах жареной печени. Другая с удовольствием кушала селёдку с помидорами и запивала всё это литрами молока. Да уж. У каждой беременной леди свои гастрономические прихоти. И у меня были своеобразные кулинарные открытия в мире вкусов.

*Идёт 7 неделя.*

Сразу со дня зачатия у меня проявились определённые гастрономические пристрастия. Я резко начала есть всё мясное: котлеты, холодец, мясные пироги. Главное, чтоб было мясо, мясо, мясо. А я ведь до этого больше любила фрукты и рыбу. Какой-то мясной любитель зачался внутри меня. Каждый второй день варю себе большую кастрюлю холодца. А ещё в самые первые недели я угорала по халве, наверное, это витамин Е требовался организму. Вот так и питаюсь сейчас. В меню лишь халва и холодец. Муж бурчит: «Питаться нужно правильно!» Я с ним согласна, но вот растущий организм иного мнения. К тому же, во мне проснулся аппетит

гиппопотама. Все время ем, ем, ем и ем. Причем с утра и до обеда четыре часа непрерывного жевания, потом двух часовый перерыв и снова просыпается аппетит до ночи. Ещё на днях безумно полюбила лопать желтые яблоки, и очень удивилась, когда прочитала в умной книжке для беременных, что в желтых фруктах много кальция. Какой же умный малыш растёт. Сам знает, что ему надо для строительства дома внутри моего живота. Вот и просит у меня белок, витамин Е и кальций. А ещё на днях я проснулась с диким желанием насладиться земляничным вареньем. Долго раздумывать не стала, где бы его взять, а сразу оделась и поехала к маме. Как раз праздник Пасха на дворе. Заодно и яиц с майонезом наемся, пирогов мясных и сладких куличей. Приехала к маме и первым делом накинулась на баночку земляничного варенья. М...м...м... земляничное варенье - это восторг, нежность и обожание. И почему я раньше его не ела?

### *8 неделя*

На 8-ой неделе к мясному холодцу добавился плов. Халва отошла на второй план. Теперь у меня каждый день две больших кастрюли на плите – в одной холодец, во второй плов.



### *9 неделя*

Замечаю, что на все 99% в растущем малыше присутствуют гены и хотения мужа. Проявилась страстная любовь к хрустящим субстанциям в шоколаде. Отобрала сегодня шоколадку «Пикник» у мужа и так кайфанула!!! У...у... няма-няма. А после побежала в магазин покупать вафельный торт

«Причуда с фундуком», мечтательно представляя, как буду с наслаждением хрустеть. Слюнки текут от одной мысли.

### *10 неделя*

Идёт 10-ая неделя. Проснулась. Утро. Сажу в кровати и перебираю, чтобы мне такого навернуть вкусенького, и вспоминаю разные блюда из детства. Эврика! Хочу цыпленка тапака – блюдо грузинской кухни, с картофельным пюре! Уф, легче жить стало. Молниеносно одеваюсь и бегу в магазин за курицей. Вечером того же дня, доедая цыпленка, я чувствую, что именно сейчас мне дико хочется на десерт какао и минтая в яйце. Я с наслаждением облизываю косточки цыпленка, вновь стремительно одеваюсь и бегу в магазин за какао и минтаем. По пути звоню маме и пытаю рецепты по приготовлению этих блюд. Ведь хочется, чтобы было всё как в детстве! Интересно, у одной меня такая странная кулинарная прихоть на еду из детства или ещё у кого-то проявляется?



### *11 неделя*

Как же нелегко выбрать продукты питания в магазине. Сегодня 15 минут стояла у витрины тортов и пыталась принюхать и почувствовать: «А хочу ли я торт? А если хочу, то какой же торт мне больше всего хочется слопать?» Охранник магазина глаз с меня не спускал, а я тихо смеялась и тарасилась на торты, перебирая каждый торт в руках и детально изучая их химические составы. А еще потом 5 минут выбирала брать или не брать скумбрию горячего копчения. В итоге взяла скумбрию и вафельный торт с шоколадом и орехами. А дома за 5 минут всё это скушала, заедая рыбу тортом! Было вкусно и живот доволен!

### *12 неделя*

Я становлюсь страстным фанатом футбола, смотрю все матчи чемпионата мира. Болею за Аргентину и Мексику. Это впервые в жизни, когда я смотрю футбол с азартом, да и вообще когда я смотрю футбол. Правда и беременна я тоже впервые, поэтому и не удивляюсь своим новым желаниям и пристрастиям, а наоборот, очень им радуюсь. Я страсть как полюбила нюхать и улавливать аромат шашлыков. Иду по улице, чую, что где-то шашлыки готовят, останавливаюсь и наслаждаюсь, нюхаю, а потом говорю: «У! Это вкусные шашлыки будут! Пахнут дивно!» или «Фу... кто эти шашлыки будет кушать? Они же отвратительно пахнут! Из курицы?! А где мясо?», и убегаю подальше от аромата куриных шашлыков. А ещё я заметила, что стала уплетать с удовольствием то, что не ела последние три года. Так, я начну требовать у мужа блюда, которые не жалую с рождения, например жареную печень или красную икру.

*Ух ты, уже 19 неделя на дворе*

Сейчас меня тянет на сладкое, и именно на домашнюю сладкую выпечку. Мне кажется, я стала исконно русской женщиной. На днях впервые постряпала пельмени. Прошла весь процесс готовки пельменей от замешивания теста и до поедания первой порции. Я в шо-о-о-о-оке от себя. А ещё начала каждое воскресенье стряпать что-нибудь сладкое и вкусное. Сегодня пекла печеньё «Орешки со сгущенкой».

Мясопоедание вроде завершилось, ну, по крайней мере, сейчас варю холодец максимум 1 раз в 2 недели, а не каждый день по 2 кастрюли. А вчера в магазине унюхала ароматную итальянскую клубнику. 5 минут стояла у витрины нюхала клубнику и наслаждалась. Еще я чуею от аромата свежескошенной травы и цветов на лугу. Как унюхаю, так меня не оторвать. Могу 10 минут стоять и нюхать, нюхать, нюхать, главное чтоб никто не мешал и не жужжал под ухом. А то слух тоже очень обострился вместе с нюхом.

### *20 неделя*

На днях ходила с мамой на концерт духового оркестра при живой природе, т.е. играли прямо на улице в центре города. И у меня вдруг разыгрался животный инстинкт на кока-колу. Я была готова наброситься на каждого идущего с кока-колой и жадно ее отобрать, выпить и потом искать новую жертву. Проигрывала эту картину десятки раз и смеялась сама над собой. В мыслях это выглядело так, как будто я дикая большая горилла. Видать растущему малышу просто очень хотелось холодной воды попить. Хорошо, что с собой была бутылочка кипяченой воды. Спустя 15 минут дикого животного инстинкта, догадалась сделать несколько глотков и успокоилась. А ещё заметила, что на данном этапе беременности, меня тянет к обычной, простой русской еде. Чем проще еда – тем лучше дышится в животике. Например, когда пишу эти строки, мне хочется отварной картофель с луком. Ставлю точку. Пошла чистить картофель.

### *21 неделя*

Вечер, ближе к 24-00. Сегодня вечером ходила в продуктовый магазин за ужином. Выглядывая на прилавках «чтобы такое вкусенькое купить», я увидела плов и сразу, во рту потекли слюнки, глазки заискрились, весь организм затребовал: «Плов! Плов! Плов!» Купила мясо, сварила плов и вот, сейчас на часах 24-00, а я вместе с мужем ем плов и смотрю футбол. А самое главное – я наслаждаюсь пловом! Еле, еле выдержала, пока он томился под крышкой. А какой он вкусный получился. М... м... м... Организм доволен. Вот съела порцию, допишу эту строчку и сгоняю ещё за добавкой, а потом довольная прилягу баиньки.

Спать я стала крепко, аж по девять часов. Ночью также встаю 2 раза на горшок и обратно. Ну, к этому я уже привыкла. Такова участь женского

организма. Животик растёт, почки и мочевой пузырь пытаются как-то контролировать мою бурную жизнедеятельность. А ещё, я заметила за собой, что я стала материться и страстно желать секса. Ух! Какой-то хулиганистый мачо внутри меня растёт!

### *26 неделя*

День. Гуляю по улице и осознаю, что прямо сейчас, я бы съела целую тушку запеченной курицы с картошкой под майонезом. Бегу в магазин, покупаю курицу, майонез и мигом домой. Буду снова кулинарить. Самое удивительное, что все блюда, которые я сейчас готовлю, получаются безумно вкусные и при этом замечательно перевариваются в желудке. Чувствуется комфорт внутри организма, лёгкость и удовольствие! Мой животик плавно растёт, и я уже начала чувствовать в нём сладкие шевелюшки и ощущать, как малыш там доволен от того, что я кушаю. Эх... ещё бы, я ведь ем, всё, что он попросит. На полдник пятый день сырники с творогом и со сгущёнкой.

### *29 неделя*

Ух ты, чего-то я сильно объелась. И почему я так вкусно готовить стала, не понимаю. А объелась я борщом. Еще пристрастилась стряпать морковное печенье каждый день. Няма-няма.

### *30 неделя*

Начала просыпаться по ночам с диким желанием жрать. Первую ночь я ещё держалась, а сегодня все же поела ночью, то, что нашла в холодильнике. И это был плов.

### *32 неделя*



Наступил жор. По сравнению с этим жором, получается, что я первые 32 недели жила с умеренным аппетитом. А тут настоящий жор наступил... Съедаю помидоры килограммами. Сама от себя в шоке. Пихаю томаты везде и всюду в еду. Еще, уже который день, дико хочу конфеты ирис «Леопольд», но не разрешаю себе и растущему малышу ими лакомиться, ибо потом будет бо-бо от них в животике. Они там как будто слипаются и заграждают путь для всего нужного. Уже проходила этот этап в жизни. Не, ну конечно, если съесть по одной ириске в день, то будет всё в порядке. А я не могу сейчас по одной. Мне надо сразу всё и много. Вот поэтому и держусь. Забавно это всё выглядит на самом деле. Очень весело чувствовать себя беременяшкой.

### *33 неделя*

Проснулась страсть к сладкому. Начался конфетный период. Не сдержалась. Уплетаю за обе щеки по килограмму конфет в день. Главное правило – только благородные конфеты. Ещё очень полюбился торт «Причуда с фундуком». Я теперь большая, круглая сладкоежка.

### *36 неделя*

Я стала страстной любительницей спагетти и блинов. Уже третий день ем спагетти, то с гуляшом, то с тефтельками, то с колбасой. А блины... м...м...м... Когда я ещё не знала о беременности, уже чувствовала у себя странную страсть к блинам и тогда в один присест съела аж 4 порции блинов «Зимняя вишня. А ведь для меня это нечто нонсенс. Я же раньше худела и спагетти с блинами не ела. А вот сейчас лежу на диване и думаю: «Блинов что ли пойти нажарить, а то, то, что жарила вчера, уже съела. Ах. Как вкусно-то было». А на днях на ночь глядя, муж по моей прихоти, жарил мне блины.

### *37 неделя*

Уф... чем ближе к родам, тем всё страннее и страннее мои гастрономические желания. И откуда они только берутся? Диву даюсь своей кулинарной фантазии. Мне вчера перед сном дико захотелось пирожков с жареным фаршем и рисом, хрустящие, как продавали в СССР на улицах. Я сегодня с утра ещё держалась от своих прихотей, но к обеду взяла и постряпала! Вот теперь сыта и довольна!

Ещё я стала очень привередливой в еде. То не хочу, и это не хочу, а что хочу, не знаю, но знаю, что что-то хочу! Сладкое не надо. Знаю, что точно надо какой-то настоящей мужской еды! Осталось разгадать только какой! А на днях в магазине мне дико захотелось водки! Увидела, как мужчина покупает водку на кассе и у меня слюньки потекли. Короче, хочется вкусно поесть и по-мужски! А на вопрос своему животику, что именно хочется, порой мне малыш отвечает: «Придумай сама! А пока давай блины со сметаной и пюре с котлетами!»

### *38 неделя*

Я стала кофеманкой. Оказывается свежесваренный кофе в турке с добавлением сливок и сахара – это обалденно-о-о вкусно-о-о! Впервые в жизни так попробовала и затащилась. Хм... странно, и почему я раньше кофе не пила??? Только что снова настряпала блинов. Только в этот раз с мёдом и маком. Зата-а-а-а-ащилась!!! А вчерастряпала блины «Зимняя вишня» а-ля из кафе «Блинная сковородка». Очень вкусно получилось. Я разом съела аж 9 блинов. Ещё я стала любительницей сервелата. Ем его сейчас ежедневно, да по несколько раз. Это, наверное, какая-то химия в организме требуется для завершения строительства дворца для малыша внутри моего живота.

### *39 неделя*

Сегодня случился очередной беременный гастрономический бзик. Ближе к ночи подхожу к мужу и говорю: «Я чего-то такого хочу, только не знаю чего, но точно знаю, что если я этого не получу, то я взорвусь!» Муж рассмеялся. Мы стали перебирать все продукты, и я только успевала мотать головой: «Нет! Не хочу! Не это! Фу-у-у!» Потом перешли на игру в ассоциации, и в результате получилось, что я хотела нечто свежее, сочное, живое. Оказалось - это апельсины! Муж быстренько собрался, съездил в магазин и привёз мне много-много витаминов-апельсинов! Вот такой у меня заботливый Муж! Повезло! Спасибо Небесам за такой подарок! Ведь помимо гастрономической новизны у жены, мужу пришлось ещё привыкать ко многому новому. Ведь беременность меняет не только вкус у женщин, а всю женщину целиком! И получается так, что мужчина женится и живёт сколько-то месяцев или лет с одной женщиной, а потом бац и всего за несколько недель беременности, любимая и неповторимая жёнушка становится совершенно другой.

### ***Перестройка организма. Глава о тонкостях женского организма***

Ещё давным-давно, я слышала от подружек и беременных знакомых, что очень прикольно чувствовать, как внутри организма двигается печень, почки, перестраивается мочевой пузырь. Как всё меняется вокруг. Что это незабываемые ощущения полёта и счастья девять месяцев. Что ж, очень любопытно, как будет у меня с моим организмом. А со своим телом я разговариваю на ты. Я с ним дружу и славно его понимаю, ну, по крайней мере, до беременности я умела чудесно договариваться со своими частями тела.

*6 недель*

Я в курсе, что я беременна. Я счастлива! Но почему мой кишечник буйнит? Что там такое происходит, что с утра до вечера, он устраивает

водоворот кишок? Ни сидеть, ни лежать, ни ходить, ни скакать не могу. В маленькие перемены между буйством кишечника я отдыхаю и успеваю наслаждаться беременным состоянием. Моя беременность ещё пока тайна для всего окружающего мира. О ней знаю только я и муж. К ночным частым просыпаниям на горшок я уже привыкла. Значит так надо.

### *10 недель*

Щёки опухли, глаза навекате. Ощущение, что я после весёлой пьянки-гулянки. Уф... ух...

Ещё круглосуточно на горшок пись-пись часто хочется. Сегодня забежала к своим родным и попросилась в туалет. Вообще-то хотела до 12 недель стараться им не показываться на глаза, как и всем знакомым в округе, но так получилось, что в восемь утра туалет поблизости был только в доме у моих родителей. Наткнулась на маму и сестру. На все их расспросы: «Янка, что с тобой?», я старалась отшучиваться: «Я накануне много выпила воды, плюс ночь спала плохо, так как кишечник отчего-то крутил, наверное, что-то не то съела». Юркнула в туалетную комнату, а после быстро шмыгнула на улицу, чтобы меня не разглядывали. А то говорят над беременными нимб светиться, и вот чтоб его никто не заметил, я быстро и слиняла с родных пенат. Рано им ещё всё рассказывать. Подожду первого УЗИ в 12 недель, чтоб убедиться, что малыш крепнет и растёт по медицинской норме. А уж потом и буду делиться с ними радостью о прибавлении в семействе.

### *15 недель*

Начали шататься зубы. Забавно, раньше такого не было в моей жизни. Ещё начала зависать челюсть. Начинаю, что-нибудь рассказывать, а потом бац и челюсть зависла, и пошевелить ей не могу. 10 секунд разминки и челюсть снова на месте и можно продолжать разговаривать. Скорее всего, это у

малыша стали расти кости. Весь кальций из зубов переходит к нему. Отныне стараюсь больше есть кальция в виде творога. Вот вчера перед сном наелась творога, и сегодня уже чувствую, что зубки стали крепче. Однако челюсть отчего-то продолжает зависать, как будто кто-то нажал на паузу в момент моей речи. К тому же начала заикаться, зависаю на каком-нибудь слогe на 5-6 повторений, например «я бере-ре-ре-ре-ре-ременная!» И я всё ещё продолжаю терпеливо с любопытством ждать время, когда начну чувствовать, как будут двигаться почки, печень и другие, рядом находящиеся органы, с домиком малыша. Ведь живот скоро-скоро начнёт расти! Каждый день подбегаю к зеркалу, глажу животик и пытаюсь визуальнo оценить, на сколько миллиметров он уже подрос. Пока его можно увидеть лишь через лупу и то, когда я в облегающей одежде. Ещё ежедневно пристаю к мужу с вопросом: «А посмотри на животик, он подрос?»

#### *16 недель*

Ура! Живот стал тихонечко увеличиваться в размерах и стал уже виден через одежду. Круто! Теперь я точно беременна и это может увидеть каждый! Интересно, какая будет реакция у тех, кто меня давно не видел, а тут я - тили-тили-бом и с пузиком. Но, несмотря на то, что живот плавно растёт, я продолжаю ежедневно по несколько раз подбегать к зеркалу с мыслями: «Ну, когда же ты мой любимый животик станешь округляться?»

#### *Идёт 18 неделя*

Самочувствие идеальное. Слегка ноет копчик. Сохнут губы. Тяжело наклоняться. Учусь жить вместе с малышом внутри.

#### *20 недель*

Много и часто хочется писать-писать. Иногда бывает так. Только выйдешь из туалетной комнаты и снова сильнейшей позыв. Поворачиваешься и снова на горшок. А там кап-кап, всего-то 2 капельки, но после этих 2 капелек такое облегчение во всём теле, как будто литр пива выпустила из себя. Уф..., иногда бывает, что эти кап-кап организм делает самопроизвольно, не просясь на горшок. В результате приходится часто менять трусики. Ибо я люблю, когда сухо. А ещё заметила, что мой организм сейчас любит только натуральные ткани. Вот, например самая нежная часть моего тела согласна только на трусики их 100% хлопка.

Ещё моя ходьба стала плавной, неспешной. Быстро ходить организм протестует, да и не получается почему-то. Чувствую себя маленькой черепашкой. Правда на днях я обогнала другую беременную и чувствовала себя победителем на финишной прямой! Это, наверное, потому что другая беременная была на большем сроке, чем я. Посмотрю, что будет дальше. А спать я стала ровно 9 часов, а ведь раньше мне хватало всего пять часов ночного сна, для релаксации организма. А еще перестал широко открываться рот. То ли это мышцы челюсти напрягаются, то ли для экономии кальция в организме. В целом, изменений в организме много. Я чувствую себя ходячим зоопарком: то бегемотиком, то слоником, то черепашкой, то пингвином. Муж сейчас меня ласково величает пингвопах и черепингва.

### *21 неделя*

Чересчур часто бегаю на горшок. Стало очень забавно наклоняться, например обувь одеть. Живот то сейчас уже не гармошка, приходится изгибаться из стороны в сторону и играть в неваляшку. И сидеть более 5 минут с прямой спиной или с наклоном вперёд тоже стало сложно. Приходится сидеть как будто я в шезлонге, из-за чего из-за стола видна теперь только моя голова и руки, стучащие по клавиатуре.

А ещё самое забавное, я перестала видеть зону бикини. Обнаружила это в ванной, когда решила сделать интимную стрижку. Ох... ну и хохотала я сама над собой. Был шок и удивление: «Что делать?» Решила побриться наугад. Приходит муж с работы и начинает хохотать. Я к зеркалу и тоже сразу в весёлый хохот. Смеялись, как сумасшедшие, два часа глядя на мою стрижку «закрытыми глазами» в зоне бикини. А на следующее утро я начала приставать к знакомым и незнакомым женщинам-мамам с пикантным вопросом: «Как вы проводили интимную депиляцию во время беременности?» Мне ведь зарастать-то не хочется. Да и комфортно, когда в зоне бикини всё чисто, гладко и свежо. Плюс хочется в роддом приехать в комфортности для себя, да и чтоб врачам было приятно малыша встречать. И начала я тогда собирать хитрые методики интимной депиляции во время беременности и применять в жизни. Вот что получилось. Сначала я буду писать предлагаемую методику, а следом рассказывать, как это реализовалось в жизни.

1. *В ванную кладётся большое зеркало, на него садятся и вперёд наводить красоту.* У меня душ, да и зеркала большого нет, потому способ отпал сам собой.

2. *Наугад.* О! Это я делала частенько, и каждый раз мне был гарантирован смех и веселье.

3. *Никак.* Ну, это не для меня, да и не хочу плести косы до пола. Хватает одной косы с макушки и до лопаток.

4. *Муж.* Зондировала почву. Мне муж нежно сказал: "А может как-нибудь сама? А то это... вдруг я там чего-нибудь порежу ещё".

5. *Салоны красоты.* Я не рискую интимную депиляцию делать в салонах красоты. Вот если бы они были в женской консультации под присмотром врачей, то ещё бы подумала над этим шагом. А так даже не рассматриваю. Боюсь. Это же не просто стрижка. Это же чересчур бережное, нежное, мягкое, аккуратное, интимное действие. А вдруг что-то поранят?

Оттуда же малышу на свет появляться. Лучше как-нибудь сама. Ведь я себя лучше чувствую, чем чужая рука.

6. *В одну руку небольшое зеркало, во вторую бритвенный станок и аккуратненько наводится красота.* Почему-то карманное зеркальце быстро потеет и покрывается капельками воды, закрывая весь зрительный малюсенький обзор. И так, в позе "зю" приходится все делать, а ещё и зеркало протирать время от времени.

7. *Наносится крем для депиляции на 2 минуты, потом просто смывается душем и лепота.* Лично для меня неизвестная химия в кремах и беременность не совместимы. Я в обычной до жизни кремами не пользуюсь, а во время беременности уж точно. Я только за детское мыло!

Вот так, с 21 недели беременности, я стала веселиться в ванной и играть с зоной бикини в «ку-ку, ау». Тут главное быть очень аккуратной при домашней депиляции. А то я как-то сделала перед сном стрижку, хожу довольная, лёгкая. А потом пошла на горшок на пись-пись и обнаружила маленькие алые капельки крови. Перепугалась. За 1 секунду и паника, и волосы дыбом и глаза по глобусу... о-о-о... но потом вспомнила, что делала депиляцию и успокоилась, сказав себе: «Раз капельки алые и их всего 2 штучки, и они со стороны половых губ, то это я чуточку порезалась при бритье». Взяла себя в руки и отправилась спать молчком, сберегая нервы мужа. Уф... и всё равно ночь спала беспокойно. Каждый час просыпалась. Внушала себе: «Я поранила саму себя. Быстро спать. Расслабься». Утром проснулась, вскочила с кровати. Простыня чистая, нижнее бельё тоже. Ура! Счастью не было предела! На вечер было запланировано УЗИ, после которого я окончательно успокоилась и сказала себе: "Отныне я сама нежность и аккуратность!"



На улицу пришла Африка, что не свойственно уральскому климату. Чувствую, как мне дико-дико хочется свежего, прохладного воздуха. Душно. Спасаясь в тенёчке домашней спальни с подушками, ноутбуком и вентилятором. После полдника в спальню начинают заглядывать солнечные лучи, и внезапно становится душно во всей квартире. Спасают лишь прохладные бетонные стены. Уж лучше дома обниматься со стенами, чем на улице, где и ветерка нет. Жарко. Уснуть не могу. Ворочаюсь с бока на бок с частыми походами на пись-пись. Ладушки, хоть сегодня догадалась ночью лечь спать на пол. Было твёрдо, но слегка прохладно. Главное прохладно и я смогла два часика хорошо поспать. Эх, когда же будет дождик.

Начали болеть коленные суставы. Это необычно для меня. Стонать коленки начинают вечерами. Наброжусь днём по городу, а к вечеру организм говорит мне: «Э.. давай-ка снимем нагрузку. Вес-то у тебя сейчас о-го-го. Попробуй-ка сама на ногах двоих сразу же удержать». Начала бережно относиться к своим коленкам, делаю по вечерам массаж, ласково их благодарю за выдержку. И вроде бы контакт с коленками стал налаживаться. Они перестали меня будить по ночам своими стонами, я стала меньше бродить и больше отдыхать. И ещё мне сейчас очень хочется большую энергетическую пилюлю. Чтобы съел, жив, здоров и весел как минимум восемнадцать часов, чтобы в пять утра вставать и бежать на рассвете. Ох, как же я дико соскучилась по бегу на рассвете, а также по качанию пресса и хорошей физической нагрузке до седьмого пота.

### *23 неделя*

Что-то стала я очень быстро уставать. Засыпаю на ходу после 21-00. Вот сейчас дома нахожусь и понимаю, что если выйду на улицу погулять на 20 минут, то потом не осилю подъем на пятый этаж. Смеюсь сама над собой. Сажу на балконе в уютном кресле, гляжу в окно и дышу свежим воздухом

свысока. А я ведь всего-то лишь половинку беременности проходила. Уф... что же меня ещё ждёт впереди.

### *24 неделя*

По вечерам чувствую себя бабулей, а ведь мне ещё всего лишь 30. Заметно стало тяжело ходить. Если раньше я вбегала на пятый этаж, то сейчас я топчусь на месте. На каждом этаже останавливаюсь, отдыхаю и снова взбираюсь в горку на пятый этаж.

### *27 неделя*

Я стала ещё прекрасней. Смотрю на себя в зеркало и вижу волшебное отражение светящейся девушки с животиком. Мужчины мной любят на улице, заглядываются на личико, а когда видят живот, то стыдливо опускают глаза! Улыбаюсь вслед мужчинам и восхищаюсь собой.

### *31 неделя*

Я потянула челюсть и потому вот уже 3-ий день с трудом открываю челюсти, то ли суставы сместились, то ли подтянулись. Не знаю даже, а может это специально так задумано организмом, чтобы я много не ела или чтобы ела только мягкую пищу. Сегодня вот творог очень хочу! Значит, всё же кальций требуется организму и в очень большом количестве.

### *34 неделя*

Нос. Мой нос. Какой же он у меня сверхчувствительным стал и начал отчётливо разбирать запахи, ароматы. Вот и сейчас кто-то в подъезде жарит рыбу минтай. Фу... у... у... у... Почему-то этот аромат вызывает у меня отвращение. Держусь. Жду, когда соседи съедят рыбу и начнут готовить что-нибудь новенькое и вкусненькое. Вчера ароматно пахло домашними

котлетками с пюре. Я весь вечер просидела у квартирной входной двери и наслаждалась запахом этой еды. Почему то мысль приготовить самой это мне не пришла. Похоже, сейчас моим организмом управляет не мозг, а живот.

### *35 неделя*

Иногда хочется все бросить и полежать. Вот сегодня шла-шла по улице и устала. И от усталости стало так тоскливо, а рядом ни одной лавочки. Я тогда остановилась и спросила себя: «Кому гулять надо? Мне? Или мимо проходящей старушке?» И тогда сразу нашла силы действовать, идти вперед, не сдаваться. И на удивление это помогло. Главное двигаться и не распускать свою жизненную энергию попусту, лёжа на диване перед телевизором. К тому же по телевизору показывают скучные программы. Если всё время лежать, то за девять месяцев организм разучится ходить. А я мечтаю о лёгких родах, потому наказываю себе: «Ходить, ходить и ещё раз ходить гулять на свежий воздух! Гулять!»

### *36 недель*

Я когда не знала, что такое беременность, часто слышала, как девушки хвастались: "Беременность – это круто! Нет месячных, и забываешь о предменструальном синдроме". Тогда я думала: "Класс, долой прокладки и тампоны на 9 месяцев!" Ха-ха. Реальность оказалось другой, более интересной. С каждой новой неделей беременности чувствовались все чаще и чаще мелкие капельки беременных выделений. А гулять на улице во влажных плавках некомфортно. Сегодня вышла, и сразу случились беременные выделения, а ведь на улице так-то осень. Фу. Было весьма неприятно. Но когда пришла домой, поела, помылась, обсушилась, испытала настоящее блаженство. Тепло. Сухо. Комфортно.

На самом деле, эти беременные выделения меня очень даже измучили. До беременности я вообще не знала, что такое ежедневные прокладки. С приходом беременности узнала, что бывают выделения по чуть-чуть, плюс иногда мочевого пузыря может покапать в трусики. Всё это естественно. А я ой как люблю комфорт, сухость и чистоту в интимной зоне. В связи с чем, каждый новый месяц беременности пыталась подобрать себе прокладки. С середины беременности начала пробовать ежедневные прокладки. Начала с торговых марок «Милана», «Либресс», «Олвейс», «Котекс». Всё как-то не айс для меня оказалось. Одна капелька и я уже чувствую дискомфорт, и сразу приходится менять прокладку. В итоге за 1 неделю улетает 40 штук. К тому же заметила, что как только начала пользоваться прокладками (примерно с 25 недельки), то выделения участились. Когда было лето и жарко, я с лёгкостью обходилась частой сменой белья. Было проще. Кладу в сумку пачку х/б трусов и вперёд на многочасовые прогулки. А сейчас осень. В домашней обстановке, где более 30 шт. трусиков на 3-4 дня, легко соблюдать сухость, но когда выхожу погулять или в женскую консультацию, то подстраховываю свой комфорт прокладкой. Просто не очень удобно с пузиком, да ещё и в колготках менять трусики в тесных туалетах общественных мест. Иногда поход в женскую консультацию составляет по 3 часа. Потому всё же прокладки – это чудесная помощь для беременных. Помню, что однажды в жизни один гинеколог дал мне мудрый совет: "В случае необходимости пользоваться только отечественными прокладками без ароматизаторов, в них химии меньше".

Однажды я гуляла по магазину «Детский мир» и увидела специальные прокладки для беременных и рожениц под торговой маркой «МолиМед». Заинтересовалась. И купила на пробу. И осталась очень довольной! Ощущение лёгкости, комфорта, чистоты и натуральности. Прокладка вообще не чувствовалась, как будто я просто в лёгких плавках. Но опять же, это

прокладка. А с использованием прокладок, отчего-то организм ещё чаще начинает выдавать кап-кап, да и деньжата спускать на пачку в неделю как-то многовато (500 руб. в месяц). И на 38 недельке я решила опробовать советский проверенный способ. Взяла старое постельное белье, разрезала на прямоугольники, выстирала, прогладила с 2-х сторон, сложила в виде прокладки (несколько слоёв в прямоугольник) и начала использовать. Было очень комфортно! Очень-очень! Мягко, тонко, непромокаемо. Экономно (при стирке возможно многократное использование). И на удивление, все мучающиеся меня беременные выделения моментально испарились. Я начала радоваться и даже выходить на улицу без подстраховки! Этаким старинный бабушкин способ из деревни, а работает на все 100%.

### *37-неделя*

Поначалу я была больше бегемотиком, потом я стала чувствовать себя солнечным колобком-пирамидкой, а на днях я ощутила будто я – это большой мяч для игры в боулинг: тяжёлый, негибаемый, яркий. А когда меня видит сестра, говорит: «Ну, ты и наелась».

Сегодня утром заметила, что перестала видеть свой пуп. Забавно. Потом я учуяла, что моя моча стала пахнуть мёдом. Похоже, мёд в моём организме уже не усваивается на все 100%.

Разучилась делать несколько дел одновременно. Могу сейчас лишь 1 дело делать за 1 раз. Или стирать или разрабатывать сайт. А раньше-то я могла закинуть в стиральную машину вещи, поставить варить суп и пойти разрабатывать сайт. А сейчас... эх... как говорится, тише еду, дальше буду. Буду делать всё потихоньку, дело за делом, зато каждым делом смогу наслаждаться на все 100%. Вот стирается сейчас машинка и классно. А я сижу и наслаждаюсь этим процессом. Пытаюсь прочувствовать настоящее мгновение жизни.

### *38 неделя*

Забавно надевать носки и обувь на шнуровке или замке. Я уже давно поняла, что я сейчас не гармошка. Наклон сейчас – это нечто весёлое. Даже уже поза неваляшки не спасает. Усилий много, времени много, терпения много, а потом сладкий довольный выдох, глядя на мизерный результат.

Ещё с памятью у меня туго стало. Совсем перестала фиксировать, как что-то вокруг происходит, а когда замечаю, то смеюсь.

На самом деле в женщине во время беременности меняется всё. У неё растёт животик, она округляется и на её личике появляется таинственная волшебная улыбка. Многим кажется, что она летает в облаках, а на самом деле беременная женщина – это самое приземлённое существо. Когда внутри женщины мягкий, любимый, тёплый детёныш растёт, она ещё больше начинает думать о настоящей реальной жизни. Лично у меня с перестройкой организма, стал радикально меняться и мой внутренний мир.

### ***Изменения отношения к жизни***

До беременности я была взбалмошная, лёгкая на подъем, обожающая сюрпризы, экспромты, веселье, быстроту. Я жила личными амбициями, мечтами, желаниями. Могла с лёгкостью уволиться с работы и кинуться с головой в реализацию во внезапно пришедшую идею. Я была как маленький ребёнок – непосредственной, всегда куда-то мчалась, бежала, любопытствовала. Это как в песенке из мультика про обезьянок: «Должен он бежать и прыгать, всё хватать, ногами прыгать. Он всегда куда-то мчится». С первых дней беременности, я заметила, что всё, что было раньше, никак не укладывается сейчас в моей голове, с моими представлениями о настоящей жизни. Я поняла, что раньше я жила мечтами, не обращала на желания окружающих. А сейчас. Я стала приземленной. И на удивление я очень легко

сказала себе: «Прощай, прошлая жизнь! Впереди у меня настоящая, реальная жизнь! То, ради чего имеет смысл жить!» И я начала жить. По-настоящему. По-другому. И на удивление все мои внутренние изменения происходили сами собой, без усилий для меня, а наоборот даже в радость.

С каждой новой неделкой беременности, я всё больше начинала понимать жизнь, начинала чувствовать желания других. Порой огорчалась от того, что осознавало что-то очень поздно. Мне казалось, что если бы мне кто-то объяснил раньше эти важные моменты жизни, то я бы вела себя по-другому уже давно. А потом улыбалась и говорила себе: «Главное, я понимаю это сейчас. Сама. И не просто понимаю, а могу прочувствовать мысли, желания, ощущения своих родных и близких». Оф... как много всего написала. Да... Философия она такая, длинная и бесконечная. Кратко будет так: «С каждым днём беременности менялся и мой внутренний мир! Менялась я сама». Я даже составила список 10 отличий беременной жизни от прежней небеременной.

### ***10 отличий беременной девушки от девушки небеременной***

1. Обострилось чувство самосохранения. Я стала ответственной переходить дорогу. Отныне всегда жду зеленый сигнал светофора. Причём если я подхожу к пешеходному переходу, а там уже горит зелёный человечек, то я жду появления нового зеленого света. Если пешеходный переход без светофора, то ожидаю пустой дороги в один км в обе стороны. Бывает, стою по 10-15 минут, улыбаюсь, но потом со спокойствием перехожу дорогу.
2. Утвердилось чувство самостоятельности. Теперь я не просто знаю, а полностью осознаю, что я повзрослела, и теперь сама должна



обеспечивать свою жизнь, отвечать за каждый свой поступок. Скорее всего, правильной будет назвать это чувство взросления.

3. Стало знакомо чувство усталости. Я раньше не понимала, когда беременные подружки говорили мне: «К вечеру появляется дикая усталость, хочется просто лечь и ни чего не делать». Я всё вопрошала: «Как? Как можно так устать-то?». А во время беременности поняла. И, ведь самое парадоксальное, вроде целый день отдыхаешь, наслаждаешься, а вечером бац, как будто батарейки выключили, и всё тело шепчет: «Стоп! Всё я устал! Давай отдыхать! Быстро на диван, принять позу ленивца, расслабиться и продолжать наслаждаться жизнью без действий». Усталость – это когда вообще ничего не хочется и не может быть сделано. Раньше такого не было. А во время беременности с каждым днем усталости к вечеру накапливалось всё больше и больше. А в дни перед родами, я просыпалась уже с мыслями, что устала. Забавно.
4. Я узнала, что такое медлительность. Это странность. Если раньше я гоняла на своих двух ножках по городу со скоростью гоночной машины, тут с зарождением новой жизни, мой организм сказал мне: «Усё. Дорогая, теперь твоя максимальная скорость – это скорость запорожца и не рыпаться!» Я сначала смеялась и всё же старалась бегать по городу. Но однажды сдалась. Как-то так получилось, что и физически и эмоционально, я больше не могла придавать скорость телу. Мыслями вроде могу бежать, а вот тело не торопится. Идёт тихонечко, тихонечко, осторожно-осторожно. Всё время шутила: «Если раньше я шустрила со скоростью БМВ, то сейчас хожу со скоростью запорожца».
5. Открыла для себя, что мочевого пузыря умеет работать круглосуточно. Ранее он работал отлично с утра и в течение дня до сна, а ночью как мне казалось, отдыхал. А тут и заработал ночью. Частенько бывало так, что можно было за ночь 5-6 раз проснуться и потопать в туалет. Однажды



даже муж водил меня на горшок за ручку. Этаким маленький романтический променад был от постели до туалета. Всего два метра, а наслаждения, что обо мне заботятся так трепетно на всю жизнь.

6. Я стала очень требовательно, чуткой в еде. Настоящей гурманкой. Иногда такого чего-то захочется, чего дома нет, что приходится срочно топтать в магазин, поборов в себе лень. Однажды, поздним вечером, когда на улице шел ливень. Я дико захотела шоколадку «Сникерс». Поглядела в окошко, оделась, взяла зонтик и потопала по лужам на происки Сникерса. Мне казалось, что когда я его купила, я была самой счастливой беременной на свете.
7. Ещё я узнала чувство: «хочу всё время есть». Кушать хочется очень-очень часто. И самое удивительное, сколько бы я не съела, а за один присест хочется слопать сразу много, через 15 минут снова хочется есть.
8. Беременность раскрыла во мне настоящую русскую девушку. Я стала очень нежной, хозяйственной, домашней. Печь пироги, мыть полы, ждать мужа. Всё это стало для меня самым главным в жизни. Работа отошла на второй план.
9. Про усталость я уже писала. А ещё появилось чувство: «Срочно отдыхать!» Например, иду, иду по улице и бац в голове: «Сесть на скамеечку, отдышаться, отдохнуть и после можно дальше шагать». Вот так порой и гуляла с перебежками по скамейкам.
10. Ну и, наверное, самое главное отличие беременной девушки от девушки небеременной – это странность в поведении. Настроение, желания, эмоции меняются волнами. И порой очень молниеносно. Бывает, проснешься, и так лень идти работать, зевнешь, повернешься с правого на левый бок и хоп – сразу дикий прилив энергии, выпрыгиваешь из кровати и бежишь трудиться. Прибегаешь, и снова лень обурекает. Бывает, смеешься,



смеешься, а потом как заплачешь и истерика на 30 минут. Почему так? Это загадка женской природы во время беременности.

А в целом все отличия беременной жизни от жизни прежней чудесны, великолепны, привлекательны. И однажды побывав беременной, хочется ещё, ещё и ещё. Потому что во время беременности, если всегда улыбаться, то всё вокруг мило. Даже родная женская консультация и бесплатная отечественная медицина, становятся самыми родными. Главное верить только в хорошее, солнечное и счастливое настоящее.

### ***Женская консультация, участковый врач акушер-гинеколог, терапевт, окулист, ЛОР***

#### *Постановка на учёт*

Вести беременность я сразу решила в родной женской консультации по прописке. Ох... как же долго я ждала этого счастливого дня. Дня, когда гордая и счастливая зайду в женскую консультацию с пузиком, и скажу в кабинете врачу: «Здравствуйте! Я пришла вставать на учёт!» Мечтала об этом дне со школы. И вот этот день настал. Ровно в 9 недель, 9 апреля 2010 года, я пришла вставать на учёт.

Врач меня вспомнила, порадовалась, что так быстро пришла вставать на учёт. Правда, сначала пришлось отстаивать право наблюдаться по месту прописки, а не по жительству. Уверила врача и медсестру, что мне только в радость будет к ним ездить из-за тридцать земель с одного конца города на другой. При этом торжественно обещала соблюдать все инструкции и приходить на все приёмы точно в назначенное время в любую погоду. Ведь для лёгких родов рекомендуют ходить много, а мне как раз с остановки до поликлиники топтать в горку 15 минут, это будет для меня хорошей физической разминкой. Врач улыбнулась и согласилась поставить меня на

учет по беременности к себе на участок. Потом мне выдали направления на анализы (кровь, моча, кал), прописали пройти специалистов: ЛОР, окулист, стоматолог, терапевт и в 12 недель снова явится на прием.

### *Наблюдение беременности*

И вот идёт неделя за неделей беременности. Я езжу в родную женскую консультацию каждый раз, как на праздник. Улыбаюсь. Счастливая. Нет никаких претензий. Конечно, изредка бывают недовольства от женской консультации (однажды на приёме к окулисту просидела 2 часа), но быстро их выкидываю из головы. Ибо это мелочи. В моей женской консультации мне нравится всё (и даже эти мелкие недовольства). Мне нравится, что в женской консультации на ул. Подводников города Перми:

- чисто, уютно и сделан потрясающий классный ремонт, очень приятно на мягких диванчиках в очереди сидеть;
- все необходимые доктора (кроме стоматолога) приходят в женскую консультацию сами;
- кровь, моча тоже сдаётся прямо в женской консультации, плюс кровь можно сдать либо с утра, либо с обеда, правда только по записи;
- для анализов материал (баночки для мочи и кала) выдается в женской консультации, очень удобно.

На 28-ой неделе беременности моя врач ушла в отпуск, передав меня заменяющему врачу. Я была расстроена и всё время думала: «Как так? Я же беременна! Как так? Можно взять и уйти в отпуск? А как же медицинская ответственность?!?» Но потом поразмыслила, поставила себя на место врача и почувствовала, что у врача тоже есть семья, и ей тоже нужно отдыхать. Улыбнулась и пошла на приём к заменяющему врачу. Как и ожидалось, заменяющая врач приняла меня без радостного энтузиазма, сухо, но вежливо. В этот приём у меня впервые слушали сердечко малыша. Я лежала на кушетке

и ждала, когда новая для меня тётя в белом халате нежно прикоснется к моему животику деревянной трубкой. А она так сильно приложила ко мне трубку, что у меня аж шары из глаз повылазили. Рассказала вечером всё мужу, так он ахнул, перепугался и обязал срочно звонить подругам и узнавать, как было всё у них. Позвонила. Подруги успокоили. Сказали, что было всё также. А ещё на этом приёме мне сообщили, что у меня головное предлежание плода. По медицинским показаниям это норма. Я радовалась: «Классно! Всё происходит само собой естественным образом!»

На 32-ой неделе моя врач вышла из отпуска. И каждый раз, когда я приходила к ней на приём, я мысленно благодарила Ангелов за участкового врача. Ни каких муси-пуси ути-пути, только естественность, позитив и главный лозунг: "Меньше знаешь - крепче спишь". Меня не грузили числами лейкоцитов, гемоглобина и прочими медицинскими изысками. А просто смотрели на анализы и комментировали так: «Всё хорошо!» или «Всё чудесно. Вот попьешь ещё железосодержащие витамины и будет ещё прекрасней!» Быть может с одной стороны, кажется это глупо, вот так наблюдать беременность, не вдаваясь в подробности. Но я для себя решила: «Врач знает своё дело. Я чувствую, что мне реально хорошо. Так зачем себя нагнетать цифрами? Ведь мысль материальна! А раз сказано, что всё хорошо, то и будет всё хорошо!»

Но однажды, я вышла из женской консультации и разревелась. Случилась какая-то странная истерика, хотя врач сказала, что всё чудесно, малыш растёт. А у меня случился рёв на 30 минут. Еле-еле себя успокоила. Наверное, это чья-то энергетика из очереди на меня подействовала, когда ожидала целый час приема врача.

*Терапевт*

К терапевту я ходила три раза за беременность. Первый раз на плановый осмотр в женской консультации на 11 неделе. Прием происходит только по записи, а запись, как обычно в женской консультации, на месяц вперед. Но все равно почему-то ожидала приема в очереди 1,5 часа. Второй раз ходила на 17 неделе к платному терапевту. Требовалась срочная профессиональная консультация по вопросу двух недельных нескончаемых соплей и температуры. Обращалась к платным услугам. Мне предоставили женщину-терапевта аж из самого роддома, специализирующую на беременных и роженицах. Милая женщина внимательно осмотрела меня, выписала волшебные спа-процедуры для носа. И через три дня я забыла про заложенность носа аж на всю дальнейшую беременность. В третий раз терапевт был назначен снова на плановый осмотр перед выходом в декрет на 29 неделе. В этот раз он входил в процедуру КДД, и меня осматривала там приятная женщина. Только все было бесплатно и без очередей. На бесплатных приемах беседа с врачом состояла в форме вопрос-ответ. На платном приеме измерили мой вес, рост, давление, пропульсировали живот.

### *Окулист*

К окулисту я ходила два раза: на 11 и 29 неделе, согласно плановому осмотру. Оба раза сидела в очереди по 1,5 часа, хотя прием тоже только по записи и я всегда приходила к назначенному времени. Парадокс. У окулиста мне понравилось крутить глазами в разные стороны. Получалась великолепная гимнастика для глаз.

### *ЛОР*

К ЛОРу я ходила также 2 раза, как и к окулисту. Столько же было много беременных девушек в очереди, но я максимум 15 минут ожидала приема.

Симпатичная блондинка, врач-девушка, смотрела ушки и горло, всегда улыбалась и приятно говорила:

- Здравствуйте. Присаживайтесь. Что-то беспокоит? Нет? Чудесно. Но я сейчас все равно посмотрю ушки, горло, нос. Великолепно. Вы правы. Всё чудесно. До свидания. Хорошей и здоровой Вам беременности.

### *Очереди*

Про очереди в женской консультации я слышала много раз, но только в беременность я узнала, что такое на самом деле очередь и как долго может тянуться время.



В первый раз с очередью в женской консультации я столкнулась *в 10 недель*, когда счастливая приехала на приём окулиста. Передо мной было 10 девушек с пузиками, я думала, что всё пройдет быстро. И лишь только через 2 часа сама попала к окулисту. За это время я успела разглядеть всех девушек, снять два йогурта, пройти вдоль коридора много раз, перечитать все рекламные объявления на стенах и дверях по 2 раза, намозолить всем глаза. Ибо все девушки спокойно сидели и ждали своего приема, а я, как егоза кружила у них перед глазами с недоумевающим видом: «Вы же беременные? Почему сидите? Двигаться надо! Двигаться!» Вот я и двигалась, сбивая с толку внутренних тушканчиков и попытки кишечника взять надо мной власть вне дома.

*На 21 неделе* в очереди к участковому врачу я уже сама начала часто посиживать на диванчике, но опять не просто так. Сидела в очереди и одновременно развивала мышцы промежности. Выполняла упражнения Кегеля и готовила весь свой организм к облегченному родовому процессу.

*В 35 недель* я просидела на приеме 1,5 часа. Упарились вся. На улице осень. Наступили холода. Включили отопление. А я же езжу из-за тридевять земель и поэтому утеплилась. Надела колготки и шерстяную кофту. Мне

казалось, что я ожидала встречи с врачом в бане, сидя в парилке. В следующие заезды в женскую консультацию я стала одевать меньше одежды и стараться быстрее передвигать по улице, чтобы греть себя своими же движениями.

*На 37 недели* беременности в женской консультации творились какие-то чудеса. Было пусто и никаких очередей.

*38 неделя.* С утра ездила сдавать кровь и мочу. Муж привез меня в женскую консультацию в 7-50, а я только в 8-50 зашла на кровь. Женщин было о-го-го. Больше чем на приёме к окулисту в первый раз. Прямо какой-то ажиотаж был. Я веселилась, разглядывая других девушек и подслушивая их разговоры про предстоящие роды. А после смело поднялась к участковому врачу и задала несколько смешных вопросов про роды, про выписку и про воды. Заметила, что ближе к родам я стала смелой и везде стала открывать двери с улыбкой и уверенностью в глазах. А ведь ещё в 12 недель беременности, у меня дрожали поджилки, когда ехала сообщать родителям, что скоро стану Мамой. Вроде бы уже взрослая и самостоятельная и замужем, а всё равно тряслись поджилки, когда я трепетно и счастливо произносила слова: «У меня будет ребёнок!»

### ***«Папа! Мама! Я беременна!» Реакция окружающих на новость о моей беременности***

С момента зачатия, я с мужем однозначно договорилась не кричать на каждой улице о беременности. Во-первых, из-за суеверий разных: «Чем меньше трепетать перед другими, тем здоровее ребёнок родиться». А во-вторых, за время подготовки к беременности я уяснила для себя народную мудрость: «Раньше 12 недель лучше помалкивать, так как первый триместр самый решающий, и если вдруг что-то пойдёт ни так, то потом сожалеющие и любопытствующие людишки достанут». Муж со мной согласился. Договорились, что родителям и брату с сестрой сообщим о беременности

только после 1-го УЗИ, когда точно будем сами уверены, что всё хорошо закрепилось и малыш развивается чудесно! А вот друзьям и подругам решили сообщать по факту. Увидели меня друзья с животом - чудесно, спросили меня прямо по телефону – подтвердили, но все только в живую, никаких социальных сетей, e-мейлов и прочих интернет переписок. При этом мы договорились, о дате родов и сроке беременности не сообщать до третьего УЗИ, а там, когда точно будем спокойны, сразу всех оповестим о примерной дате родов и сколько недель я уже довольная кружу беременной. Да! Я уж очень серьёзно подошла к первой беременности. Поэтому со дня зачатия до 12 недель я старалась гаситься и прятаться от всех, а когда всё же случалось оказываться в окружении родных, то я старалась партизанить до последнего. Правда, это было нелегко делать, потому что беременная девушка – это сияющая девушка с волшебным загадочным взглядом.

*Идёт уже 7-я неделя.* Ух! Так хочется поделиться со всем Миром, что я Беременна! Хочется увидеть их реакцию. Хочется им улыбаться уже беременной сияющей улыбкой! Но я держусь. Договоренность – есть договоренность. Да и я себе слова дала. Честное. Держаться. Молчать. Жить. И тайно наслаждаться своей беременностью в тихушку с мужем. Сегодня забегала в гости к родным по маленькой нужде, и так хотелось им прокричать: «Мама! Папа! Сестра! Брат! Я беременна! Порадуйтесь со мной». Я лишь быстро шмыгнула в туалет, минуя встреч лицом к лицу со своими родными, так же быстренько выбежала из туалета, сослалась, что у меня кучу дел и пора бежать, помахала им ручкой со спины, надеясь, что моя спина ни так светится, как моё лицо. Выбежала из квартиры, села в лифт и выдохнула: «Уф... прокатило вроде бы. Успела и на горшок сходить и не выдать себя». Но не тут-то было. Днём позвонила сестра и так лукаво спрашивает по телефону: «Янка, а не беременна ли ты? Какая ты вся не своя сегодня была. Лицо опухшее, загадочное. Почему стремглав унеслась в туалет, а потом сразу на улицу. А?



Ну-ка рассказывай!!!» На что я шустро отшутилась: «Нет-нет-нет. Придёт время, и ты узнаешь одной из самой первой», и быстро повесила трубку. Да. Сестру не проведешь. Я думаю, что и мама моя тоже сразу всё поняла, но не спрашивает, так как в нашей семье так заведено: «если что уж случилось у кого-то, то никто не лезет в душу, не суёт свой нос». Но вот сестра. Она просто чувствует меня, как и я её. Было бы очень удивительно, если бы она не раскусила меня. После звонка сестры я очень порадовалась, что наша кармическая связь с ней всё же на самом деле существует и что я с сестрой связана какими-то невидимыми линиями по жизни. Улыбнулась её звонку, а потом тут же начала быстренько наглаживать животик и говорить: «Ты настоящий! Ты у нас есть! А родная тетя скоро всё узнает. Так что расти, крепчай мой малыш-партизан!»

*Идёт 8-я неделя.* Что за чудеса в мире происходят? Сама удивляюсь. И почему все стали мне звонить и спрашивать: «А не беременна ли?» Даже люди, с которыми по два-три года не встречалась, не общалась, вдруг звонят и первым делом спрашивают: «Янка! Да ты, наверное, сейчас беременная?!?» Ну, вот какое им дело? Уф... Так и хочется на них фыркнуть! Зачем всем всё надо знать? Их какие хитрые. Чем меньше людей о моей беременности знает, тем легче, просторнее и насыщеннее мне будет жить в беременной жизни. Ведь если признаюсь, что беременна, то потом, наверное, советами, расспросами закидают: «Что? Когда? А знаешь, у меня было так и т.п. и т.д.» А оно мне не надо? Меньше знаю – крепче сплю. А здоровый сон – залог благополучной беременности!

*Идёт 10 неделя.* Сегодня шла до автобусной остановки и, проходя по зелёному парку, меня осенило: «Беременность – это тайна, доверенное мне природой. Это священная тайна, которую надо охранять, беречь и нежить. Охранять от чужих глаз, рук, ушей, языков. Не доверять телефону. А если очень хочется с кем-то поделиться с этой тайной, то говорить с глазу на глаз.

Ведь внутри меня живая тайна и потому о беременности говорить по-настоящему в реальной жизни. Ведь так приятно видеть живые глаза собеседника. Чувствовать его живую энергетику. Видеть настоящую улыбку. Радоваться вместе с ним. Долой интернет! Да здравствует живое общение! В этом весь кайф! Живое общение, да ещё и в беременном состоянии. Настоящий улёт!» А тайна во мне растёт. Скоро уже расскажем всё родителям. Ух! Как же хочется видеть их выражение лица, глаз. Буду ловить каждую-каждую мимику их лица в момент объявления о пополнении в нашей семье.

#### *Реакция свекрови.*

И вот настал торжественный день. Ровно 12 недель, результаты УЗИ уже позади. Можно всё рассказывать родным. Ура!

Свекрови мы решили рассказать в её день рождения, сделать маленький новостной подарочек в дополнении к другим подаркам. Было это так. 1 мая забрали свекровь из дома, и не говоря, куда направляемся, привезли её в ресторан. Расположились, заказали блюда, попиваем сок. Я мужа толкаю локтем в бок: «Давай... начинай... пора..., а то я итак уже вся на иголках...» Муж начал произносить поздравительную речь с днём рождения и в конце добавляет тихим, волнительным голосом: «И мы ещё хотим сказать, готовься быть бабушкой, у нас будет ребёнок». Свекровь на мгновение застыла, глаза наполнились сверкающим счастьем, лицо засияло, ладошки захлопали, а потом полился поток вопросов: «Когда? Сколько недель? Кто? А на учёт уже встали? Да как же так? Боже мой. Я так счастлива? Ну же, расскажите мне всё-всё. Ой, как чудесно! Так всё интересно!» Но тут я сразу сказала: «Больше ни о чем не скажем, всему свое время. Это наше единственное пожелание». Свекровь чуточку огорчилась, но моментально понимающе улыбнулась и

сказала: «Хорошо. Главное, чтоб у Вас всё было хорошо. Обещаю никому не выдавать Вашу тайну. Сами, так сами». Уф... первое великое дело сделано.

### *Реакция папы и мамы*

Теперь надо как-то сообщить и моим родителям плюс брату и сестре. Ну, вот только как? Во-первых, всех одновременно застать моих дома невозможно. Во-вторых, в ресторан их точно всех не вытащить. А в-третьих, я очень волнуюсь. Чувствую себя маленькой девочкой, которой придётся отчитываться перед родителями. А в тоже время я знаю, что я уже большая, самостоятельная и уже не просто девочка, а будущая Мама! Долго выбирали день. А однажды, 7 мая я позвонила просто так поболтать с мамой и узнала, что все дома. Мы с мужем стремглав собрались и прикатили к ним под вечер. Родители даже испугались. Я попросила маму и папу собраться в большой комнате, предупредив, что мы хотим им что-то сказать. Сестра решила остаться в своей комнате (через стенку всё будет слышно). Брат уже куда-то укатил (ладушки, придётся ему позвонить по телефону). Папа разлёгся на диване. Мама уселась в кресло. Я стою напротив них, держу мужа за руку, у меня трясутся коленки. Итак, говорю: «Мы ждем ребенка, готовьтесь быть бабушкой и дедушкой». Уф... кажется, я сказала это вслух. А как полегчало-то. Смотрю на родителей. Мой папа улыбнулся, молча, прямо, как мой муж отреагировал на беременность. Моя мама сказала: «Ох, а я-то думала, что-то ужасное произошло». Сестра просто выслушала, а после, выйдя в коридор, сказала: «Видите, какая я счастливая и довольная, что стану тетей! Янка, я же сразу догадалась, что ты беременная. А ещё пыталась меня обмануть. Врушка!» А брат на мой звонок отреагировал по-мужски: «Удачи!» Ура! Два великих дела сделаны! Друзья и подружки будут узнавать о моей беременности по факту. Никаких плакатов и транспарантов не будет. Хотя так хочется уже всем-всем позвонить и поделиться своим счастьем. Но! Держу

себя в руках. Охраняю свою тайну от чужих разговоров и не поддаюсь сумасшедшему беременящему счастью. Думала получиться аж до самих родов походить беременной в тайне от своих подружек. Ибо в последнее время видимся редко и то чаще в интернете. Но облачка на небе решили по-другому.

### *Реакция подружек*

Из подружек первая узнала подруга с университета. Она позвала меня в крёстные к своей дочке. А так как я очень серьезно отношусь к вере и к церкви, то я её проинформировала. А то ведь разные бзики у всех бывают, да и вдруг беременным нельзя быть крёстными. Но всё сложилось чудесно. Подруга, очень обрадовалась. Так что я буду дважды Крёстной Мамой и Счастливой Мамой!

Потом я рассказала сама лично подруге со школы, той самой, с которой мы договорились родить в один год тигрят-малышат. На самом деле, я хотела ей самой первой из подружек рассказать о беременности, но уж так сложилось. Главное, что она стала первой подружкой, которой я сказала лично при встрече. Я знала, что она очень искренне за меня порадуется. Так на одной из наших прогулок я ей призналась, что уже давненько беременна. Она тогда была беременной на 9-м месяце и вот-вот собиралась рожать. Я любила гулять с ней и её пузиком с 7-го её месяца беременности (у меня тогда шёл уже 3-и месяц беременности) и даже себя как-то неловко чувствовала, когда на очередной важный вопрос подруги: «Ну, когда же Вы уже начнёте беременеть?» я скромно опускала глаза и тихо говорила: «Всему своё время». И вот время пришло раскрыться! Школьная подруга очень обрадовалась: «Ну, наконец-то!» А после мы гуляли по дворам детства два часа и трещали, как соловьи о прелестях и чувствах беременной девушки. Я даже потом несколько пожалела, что сразу ей всё не рассказала. Оказывается, так прикольно поговорить с человеком, который находится в этой же фазе жизни и пусть на

несколько месяцев вперёд, ведь никто так не поймёт беременную девушку, как другая беременная девушка.

Далее я рассказала подруге из жизни. Однажды я проснулась без сил и поняла: «Всё! Хватить дрейфовать в постели, пора заряжать себя драйвом!». Позвонила подруге за витаминизированной поддержкой и консультацией и проболтала с ней 30 минут. Я уже даже от одного общения по телефону зарядилась драйвом!

После узнала подружка с одной работы. Мы с ней даже как-то одновременно стали более тщательно планировать и готовиться к детям. И вот идём мы с подругой по набережной Камы, болтаем на разные темы, начинаем вновь обсуждать планирование беременности и я не выдержала, призналась: «Я беременна! У нас всё получилось!» Подруга заулыбалась, сразу потянула ручки к животику. Но я её вовремя остановила и сказала, что к тайне, т.е. к животику прикасаться нельзя. Таковы мои пожелания. Она немножко нахмурилась, но улыбнувшись, начала расспрашивать о сроках, но тут тоже встретила табу. Подруга удивилась, задумалась и спросила: «А о чём тогда можно тебя сейчас спрашивать? Ну, расскажи хоть как это быть беременной?» Я улыбнулась и рассказала ей о своих тушканчиках и частых ночных просыпаний на пись-пись.

Когда у меня была половина срока беременности, примерно 22 недели, наши ближайшие семейные друзья пригласили поиграть в боулинг. Муж сначала вроде как отказывался, но обсудив предложение друзей на внутрисемейном совете, мы всё же решили не прятаться, а поделиться своей радостью с друзьями. К тому же не видели их полгода. Я решила, что просто посижу, посмотрю, как мой муж и друзья катают шары. И вот подъезжаем мы к боулингу, друзья уже ждут нас на крылечке, я выхожу из машины, смотрю на жену друга мужа и шепчу с игривой улыбкой мужу: «Кажись жена у друга-то тоже беременная». Потом подходим к друзьям, молча, смотрим друг на

друга, разглядываем пузики, то у меня, то у жены друга, а затем начинаем хохотать, поздравлять друг друга с ожидающим пополнением в семьях.

Оказалось, что у меня почти одинаковые сроки беременности с женой друга мужа. Мы немножко с ней потрещали, потом всё же решили тоже играть в боулинг. Я катала самые лёгкие шары (вроде бы под 7 кг) из разных позиций ориентируясь на удобства животику, даже несколько раз получалось сбивать кегли. И вот с этого дня мы потом с нашими беременными друзьями встречались каждый выходной. Мужчины играли то в теннис, то в бильярд, то катались на коньках. А мы, беременные жены, гуляли, общались и радовались беременности.

Вот и всё, больше никому я лично и не рассказывала о своей беременности, да и никто лично не спрашивал. Мои родители, брат и сестра хранили молчание, по нашей просьбе. И на любые расспросы: «А не беременна ли у Вас Янка?» Они улыбались и быстренько, хитро уводили разговор в другое русло. За что им огромное спасибо! Ведь чем меньше меня расспрашивали о беременности, тем больше времени у меня было наслаждаться счастливым волшебным состоянием. Даже вроде есть такая примета: «Чем меньше трещать о беременности, тем здоровее ребёнок будет!» Да! Беременность первая. Много не известное и пугливое. Ко многим приметам и суевериям я прислушивалась, вникала и следовала. Но если честно, то мне кажется, что приметы оправдывают себя в жизни, ни от того, что мы в них верим, а оттого что мы сами их воплощаем в жизнь своими думами о них. И поэтому я выбирала только те суеверия, которые мне нравились, и которым я находила интерпретацию в реальности.

### ***Ой, верю я в эти суеверия***

Ох... примет много. Когда кто-то узнает о беременности, почему то в ответ сразу же пытается научить уму-разуму и насоветовать кучу

премудростей: «это не делай, а вот это можно делать так, иначе будет всё ни так». Так, например, когда я хотела со свекровью пообщаться по-девичьи и поделиться своими чувствами беременности, она начинала с интересом меня слушать, но тут же приходила в реальность и говорила: «Яна, не стоит об этом говорить, чтоб не сглазить. Примета такая есть. Надо сначала родить». Или вот школьная подруга всегда мне твердила по-доброму: «Старайся, как можно меньшему народу сообщать о своей беременности. Чем меньше знает – тем здоровее ребёнок будет. Подтверждено жизнью. Вон у соседки из соседнего подъезда двое сыновей. О первом она всем-всем рассказывала, хвасталась, сияла. О втором – молчала. И что в результате? Первый всегда на больничном, второй свеж и бодр и никакая лихорадка к нему не пристаёт. Так что, лучше молчи. Сначала роди».

Я с осторожностью слушала все эти приметы, суеверия, иногда дулась, но чаще прислушивалась и жила беременной волшебной жизнью по своим приметам. Вот приметы, которые я строго соблюдала (в скобках буду писать комментарии к приметам, точнее их интерпретацию в моём понимании по отношению к жизни).

1. *Не стричь волосы во время беременности.* Волосы – это энергия жизни. Зачем её укорачивать? Поэтому я ещё до планирования беременности сбегала в парикмахерскую, а после ни-ни. Даже порывы обстричь чёлку сумела в себе погасить, внушая, что чем больше волос – тем живее энергетика и связь с космосом.
2. *Не афишировать свою беременность.* Ну, об этом мне кажется, я в каждой главе книги рассказываю. Расшифровываю эту примету для себя так: «меньше слов – больше дел, а в итоге и положительных результатов» Лучше я позанимаюсь спортом, подумаю о малыше в животике, чем потрачу это время на болтовню по телефону или в интернете, рассказывая всем, насколько я счастлива. Сидячий образ

жизни и электромагнитные излучения, думаю явно не во благо растущему малышу. Ходить! Ходить! И ещё раз ходить! А вот на улице – кто увидит, значит так и суждено. Хочется поговорить об увиденном? Добро пожаловать в клуб ходячей беременюшки! Именно так и жила всю беременность.

3. *Думать только о хорошем!* Всю беременность говорила себе: «У меня всё хорошо! Всё чудесно! Малыш растёт, крепнет, здоровеет и по дням и по часам и по секундам!» Короче, занималась позитивным аутотренингом. А там, где все мысли только о хорошем, то и происходит всё только хорошее!
4. *Не раскрывать дату родов.* В русской традиции роды не афишируют, скрывают день. Чем меньше людей знают об этом, тем легче идут роды. Думаю это связано с тем, что чем ближе к родам, тем больше начинаются расспросы: «Ну как дела? Не родила? А когда?» И чтобы меньше нервничать на эти частые расспросы и сохранить себе нервишки и здоровье, то лучше помалкивать. Вот я и молчу. Играю в партизанку.

На этих 4-х приметах и основывалась моя счастливая беременность.

На самом деле за всю беременность я слышала от разных людей и встречала в интернете много примет. Но самая главное правило за всю мою беременность было таким: «Чем меньше об этом говорю и обсуждаю с окружающими - тем больше времени, сил и энергии у меня на саму себя и мой животик. Прислушиваться только к счастливым приметам».

А ещё есть приметы, по которым якобы можно сразу определить «Кто в животике растёт? Мальчик или девочка?» Таких примет и сравнений много. И для меня они все смешные. Ведь главное, что внутри живёт уже человек – здоровый, хороший человек. Именно так я и отвечала, когда меня спрашивали: «Кого ждёте? Мальчика или девочку?», но в глубине души я



верила, что пол моего первого ребёнка будет именно таким, о котором я мечтала с давних пор.

### ***Тук-тук. Кто в животике растёт? Мальчик или девочка?***

Со школьных годов я тайно мечтала о мальчике. Я хотела, чтобы мой папа гордился мной. А узнав, что у него появится внук, смог меня хоть за что-то похвалить. Например, «Янка, ну хоть что-то хорошее ты в жизни смогла сделать. Хвалю!» Конечно, всё это звучит глупо. Просто какие-то детские девчачьи желания. Видать просто порой так не хватало ласкового слова от папы. Уже сейчас, взрослая, я-то понимаю, что просто мужчины проявляют свои чувства по-другому. Поэтому, когда я активно начала готовиться к беременности, мы с мужем всё больше говорили о девочке, но почему-то что-то внутри меня всё же просило мальчика. Но уже, потому что просто очень хотелось воспитать настоящего Парня-Мачо! Храброго, отважного, умелого, обходительного, честного, смелого, добропорядочного. Короче, в тайне хотелось родить и воспитать самого-самого крутого Мужчину на свете! «Ну, а если вдруг вместо мальчика появится девочка», - думала я, - «То она будет такая же классная, как я. И я ей с первых минут жизни буду рассказывать как это круто, когда мужчины восхищаются девушками, и что вовсе этого не нужно стесняться, как было у меня в детстве и даже в юности». Уф.. вот так много всего я думала до беременности. А когда забеременела, то была счастлива сим фактом. И для меня уже главное стало – родить здорового, счастливого ребёнка. Просто я знала, что в жизни у меня точно будут и мальчик и девочка. И быть может даже ни по одному. Какая разница кто первый? Главное – что будет!



*Идёт 7-я неделя.* Мне кажется, что внутри меня растёт мальчик. Отчего-то резко меня потянуло на мясо. Варю себе холодец кастрюлями каждый день.

Видать в мясе хранится сила, мужество и храбрость. Ну а если я вдруг ошибаюсь, и внутри меня растёт сейчас девочка, то она точно будет страстной мясоедкой (в отличие от меня) и очень сильной, крепкой Красавицей.

*Идёт 11 неделя.* Меня дико тянет на мясо, водку и футбол. Какое-то мужское начало во мне проснулось. Видать, наверное, всё же растёт внутри меня малыш. Если бы была девочка, то, наверное, я уплетала сейчас конфеты и торты за обе щёки, а не кастрюли холодца.

*Идёт 22 неделя.* Я уже на 99% знаю, что внутри меня живёт мальчик. Почему на 99%? Потому что бывает так, что и УЗИ ошибаются, поэтому 1% оставим на погрешность. Так вот, хожу, улыбаюсь, что мои мечты сбываются, и я буду растить первого мальчишку-парнишку! Но пол нашего малыша держим с мужем от других ещё в секрете, и я загадочно любопытствую у родных: «А кто у меня будет? Что по мне видно?» Сестра и моя мама думают, что внутри меня живет девочка. Подружка у сестры тоже предсказывает девочку. Свекровь о девочке только и мечтает, но при этом очень аккуратно и нежно приговаривает: «Главное чтоб здоровым родился ребёнок, будет мальчик, так мальчик. Но всё же давайте лучше девочку. Хочу девочку» Мы с мужем слушаем родственников и загадочно улыбаемся. Не-е-е-е не смеемся. По-доброму улыбаемся. Ждём, когда ещё раз на УЗИ сходим, и там точно нам подтвердят, что виден Мальчик.

*Идёт 24 неделя.* Полдник. Едем в машине. Только что после УЗИ. Нам снова сказали: «Мальчик!» Я вся трепещу от радости и от нетерпения рассказать всё моим и родственникам мужа. Кручу в руках телефон. Муж за рулём, смотрит на дорогу и просит немного ещё подождать: «Давай вот домой приедем и в спокойной обстановке, вечером, ты позвонишь и расскажешь». Приехали домой. Хожу кругами по квартире, в руках телефон, сердечко колотится от радости, звоню. Уф... Выдала свой секрет. Рассказала родным, что будет Мальчик! Уф! Как я Горда! Своим родным я сообщала по телефону,

обзванивая каждого индивидуально. Мой папа довольный улыбнулся и сказал: «Хорошо». Моя мама с весельем прокомментировала мой звонок: «Ну и хорошо!» Сестра была довольна тем, что я сказала ей лично всё по телефону и одной из первых. Мой брат отреагировал так: «Ух ты!» Свекрови рассказывали в живую. Она в огороде собирала малину, и я ей в кустах сказала: «А у нас будет Мальчик!» Реакция была ожидаемая мной: «Точно Мальчик? Ах... Ну хорошо! Мальчик тоже хорошо!» А потом были искрящиеся улыбки в глазах свекрови от осознания мысли: «Главное, что Будет! Я буду Бабушкой!» Потом я рассказала о растущем малыше бабушке мужа. Она выслушала, чуточку огорчилась, что не девочка, но когда я торжественно донесла до неё слова: «Представьте! Это же будет ваш первый правнук! Ваш Правнук! Мужчина! Продолжатель рода!» Бабушка сразу заулыбалась и сказала тихо: «Спасибо», а потом угрюмо добавила: «Береги себя Яна. Об этом не рассказывай. Молчи. И вообще старайся, как можно меньше о беременности говорить, много не ходи, не перетруждай себя. Вот родишь – тогда и афишируй на весь мир. А сейчас больше отдыхай». Я улыбнулась в ответ. Потом мы ещё по-девичьи потрещали в кустах смородины на тему: «А как было у Вас бабушка в далёкие 1950 года? Как тогда рожали?» Бабушка вспомнила, рассказала. Мы вместе посмеялись, и я довольная, с чувством выполненного действия вернулась домой.

*Идёт 28 неделя.* Все кто видит мой живот - видят его по-разному и со своей колокольни, для кого-то он острый, как мальчишка, для кого-то он круглый, как девчушка. Аналогично, также судят по лицу. Если пышечка – то девочка, если красавица – то мальчик. А я и красавица, и пышечка, и с круглым животиком. А один знакомый дяденька сказал: "Вижу по рукам, что девочку ждёшь". Я потом долго хохотала и думала: «Интересно, это как он по рукам в перчатках увидел?» Ух! Вот такая я загадочная беременная для

окружающих. Я лишь слушаю мудрого дяденьку с УЗИ и своё чутьё, которое так и шепчет: «Мужчина!»

*Идёт 32 неделя.* С мужем начали ходить в школу будущих родителей. Слушаем познавательный материал, участвуем в арт-терапии, поём песни, занимаемся, учим дыхание. Мне всё нравится. Чувствую, как мой малыш тоже тащиться от подготовки. Всё классно! Правда вот на одном из таких занятий, по моему рисунку перинатальный психолог сказала: «О! Да я смотрю, Вы девочку ожидаете! Вот какие красные, сочные ягодки у Вас нарисованы. Будущие Мамы всегда ягодки к дочкам рисуют, а колоски к мальчикам». И что после этого думать? Верить трех кратному подтверждению на УЗИ или нарисованным ягодкам? Я даже растерялась. Да и к сладкому меня как-то резко уже вторую неделю тянет, а именно на благородные конфеты, кофе со сливками, мороженное, сладости, романтику и мелодрамы. А говорят от сладкого трепетать – девочку ожидать. И что теперь думать? Ладушки, ягодки ягодками, а я буду мальчика ждать! К тому же бабушки и дедушки уже на внука настроились. Через недельку снова пойду на УЗИ, там и развею сомнения.

## ***УЗИ, КДД, КТГ***

### ***УЗИ***

На УЗИ всю беременность мы с мужем решили ходить к доктору Беккер в клинику "Новая Жизнь", потому что Беккер мне очень понравился с первого приема! И комплиментов кучу наговорит и мужа успокоит и всё покажет, расскажет. Очень человечный доктор-врач! (Смотрите в первой части главу «Фолликулометрия и врач-мужчина»).

*В первый раз* я пришла на УЗИ после зачатия на пятый день от предполагаемых месячных, или если считать по акушерским методикам, то на

пятой неделе беременности. Малыш выглядел, как фасоль. Я смотрела на него и улыбалась. Доктор сказал: «Крепкое, естественное плодное яйцо!» Боже! Какой чудесный доктор! Каждое его слово – комплимент уверенности, что всё отлично! Я убедилась, что плод отлично закрепился в матке. Мне распечатали фотографию. Счастье есть! Теперь я 100% уверена, что беременна! И тому есть подтверждение! Гляжу на фасоленку, люблюсь, улыбаюсь. Так вот ты, какой мой малыш! Красивый!

*В 8 недель* мы снова поехали с Мужем на УЗИ. У меня крутил сильно живот, кишечник перестраивался и я даже запаниковали, а всё ли в порядке там у малыша. И чтобы развеять все сомнения и убедиться, что всё хорошо, мы с мужем снова появились в кабинете Беккера. Нам 2 раза дали послушать сердечко ребёнка. Я слушала, затаив дыхание и поглядывая на монитор УЗИ. Ух! У малыша очень крупное, сильное, мужественное, храброе сердце. Смотрю на Мужа. Вижу, что он довольный. Сияет, улыбается.

*В 12 недель* мы с мужем уже поехали на УЗИ, как положено по плановому осмотру беременной девушки. Естественно вместе с мужем, как же без него? Я думаю, что муж должен видеть, как растёт и крепнет малыш с первых дней! В этот раз мы видели, как малыш машет ножкой и шевелит ручками. Правда, Беккер сказал, что рановато приехали, лучше приехать в 14 недель, и тогда можно уже более тщательно проверить рост всех органов. Решили фотографий с УЗИ более не делать, чтобы не заострять внимание на увиденном моменте, и дать мыслям больше думать о том, как это всё растёт и с каждым днём становится всё больше. Уф... беременность первая, потому и заморочек с приметами ох как много. Что-то сама придумываю, что-то где-то вычитала или услышала. Может это и глупость, но всё же рисковать не буду. Ведь в каждой примете есть доля шутки и доля правды.

*В 14 недель* мы снова на УЗИ. Затаившись, я лежу на кушетке. Беккер наносит гель мне на живот, прикасается датчиком и о! Я его вижу! Вот он мой

малыш! Растет! А может и малышка! Ух ты, как за 2 недельки он вырос! Малыш стал длинноногим акробатом, крутился, вертелся и уворачивался от датчика в руках Беккера. Но Беккер доктор профессионал! Знает, как говорить с будущими родителями, а также и с растущим малышом в животике мамы. Беккер попросил Малыша притаиться и ура! Со второй попытки получилось снять все показания. Малыш растет смышленным! Да! И всё же мне кажется, что малыш – это мальчик. Скоро мы узнаем правду!

*18 недель.* Сегодня снова приехали на УЗИ. С 16 по 17-ю недельку я пролежала дома с ОРВИ (сухое горло, сопли рекой, температура). И чтобы себя успокоить, что с малышом всё в порядке, мы снова с мужем прикатили на УЗИ. Лежу на кушетке. Страшно. А вдруг там что-нибудь не то увидят. Чутьочку трясусь. Беккер берёт датчик в руки. Муж затаил дыхание. Ждём. И слышим, как Беккер говорит: «О! Вижу здорового, крепкого Мальчика!» Фу..... Как полегчало-то. Отпустило. И как я счастлива! Мальчик! Мальчик! Мальчик! Я очень обрадовалась! Думаю, дедушка Юра (мой папа) тоже будет очень рад. Ведь это будет первый внук у дедушки, а ещё и первый правнук у прабабушки Шуры (бабушки мужа). На этом УЗИ мы видели сердечко малыша, очень активное к жизни. Еще видели ручки, пальчики, позвоночник, головку, спинку, ножки. Мой малыш! Ура!!! Он Мальчик!!!

*24-неделя.* Плановое УЗИ 2-го триместра. Малыш сильный, мощный, похож на железного человечка, как в одноимённом фильме. Там главный герой одевает костюм железного человека и спасает людей от бандитов. Малыш у нас такой же храбрый, ловкий, умелый, сильный. А кулачище... о-го-го! Сразу видно, он нас с волевым, железным характером растет! Беккер улыбнулся моему видению и сказал: «А ведь вправду! У Вас похож на железного человека! Чаще на этом сроке видят там Буратино». Забавно.

*30 неделя.* Снова приехали на УЗИ. Снова себя успокоить, что с малышом всё в порядке, да и поглядеть на него. Соскучилась по нему. Доктор

Беккер посмеялся над нами, сказав: «Если животик не бо-бо, если выделения обычные и по чуть-чуть, то всё в порядке. Природа она ведь умная. Если вдруг что ни так пойдет, она сразу же просигнализирует!» А потом показал нам малыша. Ух! Какой же он храбрый и послушный растет!

*На 36-ой недельке* мы снова ездили на УЗИ к Беккеру. Он сказал, что малыш очень аккуратный, нормальный. Все чудесно! Пяточки под моими левыми бедрами, головка внизу, все, как и должно быть. Пуповина, как шнурки в свободном месте. И малыш очень свободно и слаженно плавает у меня внутри.

Часто на форумах в интернете можно встретить вопрос: «Подскажите хорошего УЗИ-специалиста!» А я вот, что надумала во время беременности: «Хороший УЗИ-специалист - это когда двойной тандем: УЗИ-специалист плюс высококвалифицированный врач гинеколог-акушер в одном лице». Наверное, поэтому, я так часто ходила на УЗИ к Беккеру

А однажды, во время беременности, когда я маме рассказывала, что УЗИ делает мужчина в годах, невысокого роста по фамилии Беккер, моя мама призналась: «Это тот самый Беккер, который вёл беременность, когда ты в животике жила. А ещё он роды принимал. Так что знай, этот человек первый взял тебя на руки». И после маминых слов, я засмеялась над собой: «Вон я крепкая, живая! Всё гуд-гуд! Тогда УЗИ ещё не было. Состояние здоровья малышей в животиках проверяли на ощупь. И чего я бегаю каждый раз на УЗИ? Врач то проверен поколениями!»

Но это были не все УЗИ. Ещё мне довелось делать УЗИ на плановой процедуре КДД, на которую направляет женская консультация.

### *КДД*

На процедуру КДД я ходила на 33 неделе. Процедура проходила в роддоме №9. Там смотрел терапевт, потом брали кровь из пальчика, после

было УЗИ. Мне сказали, что у малыша хорошее сердцебиение и чудесный кровоток. На УЗИ малыша в мониторе мне не показывали. Делала какая-то тетенька. Много-много (весь живот) залила гелем и далее просто говорила какие-то цифры. Кровь из пальца брали очень больно. Впервые было так колко. В приёмном отделении нас оформляли для процедуры очень медленно. На КДД отправляют группами из женской консультации, по пять девушек. Ой, одна была такая прилипала, что я даже порадовалась, что я избегаю знакомств с другими беременными девушками.

Помимо загадочной процедуры КДД, во время беременности я познакомилась ещё и с КТГ.

### *КТГ*

На КТГ я ходила два раза. На 32-ой и на 37-ой неделе. Оба раза послушно отсидела 40 минут в уютном кресле. В женской консультации на ул. Подводников города Перми КТГ делают сидя в мягком кожаном кресле с подушками. Малыш активно шевелился и танцевал, пытаясь активно спихнуть датчики. Однако, мой участковый врач-гинеколог, глядя на результаты волнообразного КТГ, сказала: "Всё норме! Раз двигается, значит, малыш всё чувствует! И сердечко ритмично работает!"

### ***Шевелюшки. Как было впервые. Ощущения, частота.***

*Идёт 15 неделя.*

Я очень жду, когда начну чувствовать шевеления.

*16 недель*

Слышу какие-то пузырьки внутри себя. Забавно. Может это уже малыш там активно шевелится. Полюбила лежать на диване и разглядывать животик с



мыслями: «А вроде бы малыш уже растёт и животик даже видно». И к мужу стала частенько приставать с вопросами: «Послушай, слышно, как он там живёт?»

*19 неделя*

Все ещё жду, когда начну чувствовать шевеления. Очень жду.

*20 неделя*

Пихается!! Сегодня уже 2 раза постучал в пузико. Забавные ощущения. А вчера днем были самые первые шевелюшки в виде лёгкого стука 3 раза в животик в р-не пупка, типа: "Привет! А вот и я!" Я сидела за компьютером и даже не сразу сообразила, подумав: «Кто это стучит у моего пупка изнутри». А когда глянула на животик, сразу расцвела в улыбке, и затем, до ночи, только и прислушивалась к животику, ожидая новые тук-тук.

*21 неделя*

С каждым днем малыш шевелится все активнее и активнее.

*22 неделя*

Внутри меня поселился футболист.

*23 неделя*

Толчки стали более плотными. Это значит малыш уже с кулачками и пятками.

*26 недель*

Я чувствую, как будто вулканчик или природный гейзер живёт внутри меня. Время от времени бульки внутри. Нет ни рыбки, ни щекотаний бабочки. Когда чем-то недоволен (напоминание, что мне пора сменить позу сидений

или пора идти топать за едой), то чувствуются маленькие щипки и постукивания (не более 3-5 раз в момент недовольства). Нет никаких стиральных барабанов внутри, никаких дискотек и ходячего животика, как описывают многие в интернете. Пытаюсь вечером с малышом поговорить, муж прикладывает ухо к животу и слушает, потом прикладывает ручку и слушает, а малыш прячется и молчит, а как муж отстанет от живота, так малыш сразу начинает подпинывать. Вот так забавно.

### *27 неделя*

Толчки стали сильнее, реально ощущается, как внутри растет, крепнет и набирает мощи малыш. Иногда пишу, кладу тетрадку на пуп, а малыш снизу пих-пих, требует не использовать его дом, как рабочий стол.

### *28 неделя*

Начинаю считать шевелюшки с утра и каждое десятое фиксировать на графике в диспансерной карте. Я сделала желтый браслетик а-ля чётки для подсчёта шевелюшек. Он очень солнечный, яркий, весёлый, вдохновляющий, свежий. Как малыш пошевелится, так одну бусинку передвигаю вперёд. Очень удобно



оказалось. Во-первых, не нужно всё время напрягать память: "Так... это который раз? Третий или пятый? " А во-вторых, ещё и очень красиво. И муж всегда может наблюдать, сколько бусинок уже нашевелилось.

### *29 неделя*

Малыш стал активнее шевелиться. И толчки всё сильнее. Уже чувствую, как ножкой передвигает. Доктор Беккер сказал: "Сила шевелений зависит от расположения плаценты. На передней или задней стенке матки. Плюс от

толщины стенок матки. Плюс от сало-жирового слоя живота Мама. И гиперактивность или мягкое спокойствие малыша ещё не означает, что именно таким малыш и будет после рождения. Если мама активна и папа активен, то и малыш станет следовать их примеру".

Ожидаю теперь увидеть выпирания ножки или ручки в форме бугорка из животика. Всё мечтаю увидеть эти выпирания хоть разок в жизни у себя или у кого-нибудь в живую. Видать, малыш настроил себе хорошие хоромы в моем животе впервые дни беременности, что ему сейчас комфортно и просторно. А так хочется увидеть хоть на секундочку эти выпирания.

### *31 неделя*

На днях муж водил ручкой по животу, а малыш изнутри за ней охотился и щупал её. Муж был довольный!!! Я наслаждалась. А ещё на днях малыш шевельнулся так, как будто валик внутри меня прокатился. Было очень забавно. А еще весело смотреть, как вместе с малышом живот ходуном ходит. А еще как-то перед сном малыш разгулялся в животе. Я сначала отчетливо почувствовала кулачок, потом коленку. Это достаточно трогательные чувства и ощущения. Я заметила, что если я перед сном дышу, гуляю свежим лесным воздухом, то потом сплю крепко. А если я ленюсь гулять, то малыш активно гуляет у меня в животе до трех ночи, а я ворочаюсь в постели. И я заметила, что малышу очень нравится, когда я прижимаюсь своим животиком к мужу.

### *32 неделя*

В выходные ездили гулять в хвойный лес, а потом спали долго-долго аж до 9-00, а потом и весь день малыш спал крепко-крепко и сладко в животике. А днем мы с мужем разговаривали на повышенных тонах, и малыш сразу проснулся и стал недовольно пинаться: «Чего вы там раскричались, когда

малыш сладко спит». Мы с мужем сразу обнялись, а малыш утихомирился и дальше спать отправился.

### *33 неделя*

До меня только сегодня дошло, что малыш каждое утро приветствует, и каждый раз перед сном желает сладких ночей. Это он меня слегка подпинывает и успокаивает. А я-то думала: «Чего это малыш возмущается». Вот я смешная. Продолжаю считать шевеления по утрам. Считаю только до десяти, а потом уже просто наслаждаюсь шевелюшками. Заметила, что чем больше срок недели, тем раньше десяточка получается. В начале было к 15-00 (с 28 недельки), сейчас уже в 11-00 нашевеливаемся. Считать начинаю ровно с 09-00, а на самом деле малыш просыпается раньше.

### *36 неделя*

До сих пор не понимаю, как себя нужно вести, чтобы ребёнок по рёбрам танцевал и так чтобы неожиданно и с внезапными криками "ОЙ" (это я вспоминаю отзывы своих подруг). Мы очень нежные. Если я некомфортно для малыша присела (на стул, в машину, в автобусе), то он нежно 2 раза постучит в мои ребрышки, и я всё сразу понимаю. Если я много хожу, то малыш чуточку надавит головкой на мочевой пузырь, и я тоже сразу всё понимаю. Присяду или встану в позу кошечка и отдохну. А потом снова "побегу" по улице. Если малыш начинает активно шевелиться, когда пора спать, то я два раза спою песенку, и не замечаю, как уже сладко и крепко сплю. Сделала вывод: с малышом даже в пузике легко договориться, если его слушать, понимать и играть с ним.

### ***Как величать Вас, Ваше величество? Как я с мужем выбирала имя***

Вопрос: "А как Вы назовете ребенка?", занимает второе место по полярности самых часто задаваемых вопросов и самых бесящих беременную девушку. Сначала мучают вопросом: "Кого ждете?", а потом сразу: "Как назовете?", и далее: "А почему именно так?"

В разные года жизни я мечтала о разных именах и для мальчика и для девочки. В девичьих облаках летали имена: Матвей, Тимофей, Сергей, Савва, Савелий, Тимур, Клементий, Калина, Василина, Анастасия, Маруся. Когда стали жить вместе с мужем, то мы как-то сразу (точнее, впервые же недели совместного бытия) сошлись на имени для девочки. А вот с именем для мальчика определялись более 4х лет. Мне хотелось, чтоб имя было сказочным, потому что с мужем я живу в сказке, и чтоб среди моего жизненного окружения я не знала людей с выбранным именем, чтоб как говорится по примете не повторять его судьбу, и чтобы имя легко выговаривалось ребенком с детских лет. Исключением из правил являлось лишь имя моего папы Юра. Время от времени я придумывала разные мужские имена, но на каждое имя муж отшучивался: "А давай его еще Зигазмундом назовем? Чем не имя и оригинальное даже!" Но однажды, примерно за месяц до зачатия, муж сказал: "Согласен! А что? Имя красивое, настоящее, мужское. Даю добро!" И было это так... (примечание - по семейному соглашению было принято имя малыша в книге не озвучивать).

На часах 22-30. 13 февраля 2010 года. Муж второй вечер подряд, увлеченно смотрит какой-то детективный сериал по телеканалу «НТВ». Я рядом делаю рабочие заготовки на день Святого Валентина, вся в мыслях о 14 февраля и краем глаза любопытствую, что же происходит на экране телевизора и почему муж увлекся этим фильмом. А муж редко смотрит фильмы по программе, только избранные сериалы по рекомендациям. И вот,

смотрю я-то в телевизор, то на мужа, то на свои рабочие материалы и слышу диалог из фильма:

- О! А ты остроумный парень, боец, находчив! Мне нравишься! И имя то у тебя интересное.

- Ага. Символизирует огонь.

И вот слышу я этот диалог, смотрю на главного персонажа и влюбляюсь в него заочно. Говорю себе мысленно: «Если у меня первым будет мальчик, то хочу, чтоб он был такой же лохматый симпатяшка, смысленый весельчак, легкий на подъем, простой, живой, храбрый!», а после добавляю вслух в сторону мужа: «А давай, если будет мальчик, то назовем его так же, как этого главного героя». Муж поворачивается ко мне и произносит: «А что! Мне нравится. Красиво. И с отчеством созвучно. Хорошо, но только если будет мальчик».

Я в ауте. Глаза округляются от удивления, что вот так просто муж взял и согласился. Пять лет придумывала имя для мальчика. А тут: «Вау-у-у! Мы выбрали имя мальчику!»

После я мчусь к журналу «Телесемь», жадно листаю телевизионную программку в поисках названия фильма, потом сразу бегу к компьютеру и запускаю поисковую систему в интернете. Узнаю, что меня ждет 18 серий этого знаменательного сериала в моей жизни. Мечтаю поскорей доставить все радости и подарки всем влюбленным, затем улечься на диван и, затаив дыхание, смотреть серию за серией судьбоносного мне фильма. Смотреть на главного персонажа и представлять, что именно такой у меня и будет сын однажды.

### *Диванный досуг: книги, фильмы, журналы про беременность*

Когда я проживаю, какой-то этап в жизни, мне всегда хочется знать, а как это было у других. Хочется найти чей-то опыт или просто погрузиться в этот мир по полной, смотреть только соответствующие фильмы, читать соответствующие книги, общаться с человечками, со схожими интересами. Правда почему-то в живую мне не очень хотелось разговаривать с другими беременными девушками, может, потому что у большинства беременных жалобные бзики, которые я просто не признаю. А может мне просто хотелось в жизни быть одной единственной беременной, летать, быть счастливой и потому недостающее общение я искала в интернете, в книгах и в фильмах.



Первым делом я погрузилась в чтение журналов «9 месяцев», «Мама и малыш», «Лиза. Мой ребенок». Что-то покупала сама, что-то надавали почитать с возвратом, за какими-то номерами аж в библиотеку ездила. Все читала, читала и погружалась в мир беременных. Было все-все интересно. Читала как голодная, вкушая журнал за журналом.

Потом накинулась на фильмы. Первым посмотрела отечественный фильм «9 месяцев». Лежала на диване, щелкала семечки вперемежку с халвой и растворялась в фильме. Далее я страстно рыскала в интернете в поисках названий других художественных фильмов, связанных с беременностью. За одну неделю беременности я просмотрела целых 8 фильмов, а именно:



- "Немножко беременна";
- "Уж кто бы говорил";
- "Марли и я";

- "Девять месяцев из жизни";
- «Тужься»;
- «Сваты», 2-ой сезон, там две серии, первая про беременность, вторая про роды);
- «Чудо»;
- блок серий про беременность в ситкоме «Одна за всех».

После фильмов я подседа на интернет форумы, читала, изучала а у кого как. И в одном из форумов нашла художественную книжку «Рожаю! Записки сумасшедшей мамочки», автор Ирина Чеснова. Читала книгу взахлёб всю ночь.

Где-то к 20 неделе я насытилась информацией. Вспомнила слова одной подруги: «Мне впервые недели после родов не хватало информации, что же делать с ребенком, а читать было некогда", и полностью переключилась на подготовку себя к статусу Счастливая Мама. Начала читать разные книжки про воспитание и игровое обучение, про дородовое воспитание, про гимнастику и массаж грудничку. Начала собирать и заучивать потешки, стихотворения на разные случаи жизни, скороговорки. Начала играть с малышом в тактильные ощущения, эмоции и слушать музыку.

### ***Ля-ля, тра-ля-ля или с песнями беременной быть веселее***

#### *Начало беременности*

Музыка-а-а-а на-а-а-с связа-а-а-ала... Напеваю строчки из песни и заливаю в телефон классику. Муж приобрел специально для меня Шопена, Бетховена, Моцарта, Чайковского. Я собираюсь на прогулку. Весна. Тепло. Начало беременности. Самое время гулять и наслаждаться симфониями. Начиталась я, что классика благоприятно воздействует на беременность, что малышам нравятся классические мелодии, что для гармонии души и тела



нужно слушать. Ну, нужно, так нужно. Иду по улице, птички щебечут, ветерок шумит, я достаю наушники и погружаюсь в классику.

На классику меняхватило лишь на 1 прогулку. Экстаза не испытала и решила на начальном этапе беременности не грузить себя классикой, и слушать то, что поют по радио.

### *Середина беременности*

Слушаю радиостанцию «Алла», «Наше радио» и «Ностальжи». Больше всех нравятся мелодии на радиостанции «Ностальжи», даже пытаюсь с растущим животиком пританцовывать под песни Джо Дассена.

### *Я в декрете*

Это по графику беременности. Пришло время оставить в жизни все позади и полностью раствориться в беременности. Да и к тому же умные люди говорят, что малыши в животе мамы все слышат и понимают, а если при этом свои действия жизни пропевать в словах, то малыш уже сейчас будет приучаться к ритму жизни. Плюс музыка способствует развитию гармоничному слуховому аппарату малыша. Доказательств этим словам я не находила, как и опровержений, поэтому решила отныне жить с песней и музыкой разных направлений. Если уж развивать, так всесторонне. И вот так, с декрета и до самых родов я жила с песней.

На пробуждение песня про потягушки, потом под веселое стихотворение маршировала на зарядку. Саму зарядку выполняла, а под звуки природы (лес, море, деревня и т.д.). Далее пела песни в душе от души, потом кушала завтрак (как и другие трапезы) под песенку о важности питания. Прогулки сопровождала веселой песней о животике и растущем довольном малыше. Домашняя уборка и сборы приданного для малыша сопровождались песнями из мультфильмов и сказочными радиопостановками. Все остальное

время жизни под радиостанции и различную услышанную музыку на улице, в автобусе или интернете. А как-то услышала одну милую песню, влюбилась в мелодию и сразу поставила её на звонок мобильного телефона. Вот так и наслаждалась беременностью с песнями. А когда укладывала свой животик спать, то пела колыбельную из мультика про медвежонка Умку "Ложкой снег мешая...", а если колыбельную мне пел муж, то я оказывалась в сказке и чувствовала, как мой малыш сладко засыпал, складывая малюсенькие ладошки под нежную щечку.

### ***Тик-так, тик-так. Что там по распорядку дня?***

Еще до зачатия я определила для себя, что буду стараться соблюдать свой режим дня, внося по необходимости корректировки.

1. Утро, пробуждение, потягушки.
2. Улыбка.
3. Горшок.
4. стакан теплой воды натощак.
5. зарядка.
6. Душ.
7. Обтирание лица кубиком льда
8. Геркулес на бодрящий завтрак.
9. Работа.
10. Фруктовый ланч.
11. Работа.
12. Обеденный перерыв. На обед мясо с овощами.
13. Прогулка.
14. Работа.
15. Полдник молочный и сладкий.
16. Отдых.

17. Ужин легкий.
18. Прогулка.
19. Душ.
20. Кефирная услада на ночь кишечнику.
21. Книга для души.
22. Ночной сон-релакс.

Вот такой насыщенный режим дня у меня установился еще задолго даже до подготовки беременности. А в саму беременность он даже помогал мне жить и всегда быть энергичной и позитивной, держать себя в драйве. Когда было тепло и лето, я выкатывало свое тело и пузик на зарядку на улицу. Как стало прохладно, перешла на домашний спорт. Конечно, были и ленивые дни, но редко ибо всю беременность ежедневно себе говорила: "Движение и слаженная работа всех частей тела по часам - это дорога вперед к легким родам!" А в декрете режим дня держал меня в тонусе. Даже когда я была колобком, и от одной мысли подъема на пятый этаж меня окатывало ленью, я все равно выводила себя на улицу. Правда два часа собиралась и пять минут гуляла перед сном, зато потом довольная собой крепко засыпала до утра. Режим дня благоприятно сказывается на беременности: легче шагается с круглым животом, да и к родам все тело и мозг подготавливается с улыбкой.

### ***Полноценное питание – залог легких родов***

Я думаю так: «Если и до беременности питаться полноценно и здоровой пищей, то и во время беременной жизни не придется себя в чем-то ограничивать, а наоборот даже начать баловать себя вкусняшками». Так я и поступила. Я смело лопала "запрещенные продукты", а именно сервелат, майонез, конфеты. Конечно в разумных пределах (не более двух тарелок в день). В умных книжках много всего написано, но только малыш в животе сам решает: «Чего бы такого навернуть вкусенького в сию секунду».

Человеческий организм - мудрое создание природы. Он не обманет. Прислушивалась к пожеланиям желудка и доставляла гастрономическое удовольствие: себе, растущему малышу и моему славному желудку.

Когда начала ходить в школу для беременных, то там мне ещё раз объяснили, что питание беременной женщине – это залог здорового ребенка и легких родов. Мне подробно рассказали обо всех витаминах, о последовательности их употребления по времени суток. И после всей этой информации я стала планировать меню на неделю, учитывая все особенности правильного питания. Правда под конец беременности на меня напала напасть, и я ежедневно кушала макароны, блины и майонез.

### ***А, В, С, D, Е. Абзац про витамины***

Витамины я люблю. И натуральные витамины в виде фруктов, овощей и аптекарские. До беременности я ежедневно по утрам выпивала солнечную витаминку «Супрадин». Эта единственная витаминка, которая меня поддерживала и бодрила на весь день. При подготовке к беременности я тоже подкрепляла свой организм Супрадином. А заодно стала вводить в свой витаминный рацион уже более специализированные витамины, а именно фолиевую кислоту, витамин Е и йодомарин. За несколько недель до зачатия, очередная солнечная упаковка "Супрадина" опустела, и я решила временно приостановить приём аптекарских поливитаминов, добавив в свой рацион двойную порцию овощей и фруктов. Благо весна позволяла наслаждаться зеленью на все 100%. А с 12-ой недели беременности включила в рацион поливитаминные комплексы. За всю беременность я успела попробовать следующие витамины: «Алфавит», фолиевая кислота, витамин Е, йодомарин, «Витрум форте» «Элевит Пронаталь». Больше всех мне понравился витаминный комплекс «Элевит». И естественно, каждый день были злаки на

завтрак, железо в виде мяса на обед или ужин, кальций на полдник в виде творога и на ночь в виде кефира.

### ***Мы шагаем, мы шагаем, тело к родам укрепляем***

Спорт - это моя страсть. В спортивном теле - закаленный дух и солнечная бодрость! И потому, я даже впервые недели порывалась бегать по утрам, чтобы резко не менять ритм жизни и тем самым не водить в заблуждение собственное тело внезапным отсутствием свежего воздуха в легких. Бегала правда тихо, с осторожностью и больше как ходячий бегун. В один из дней меня кликнуло: "А вдруг я стрясу Малыша?", испугалась и перестала бегать. Обливаться я перестала еще за несколько дней до зачатия, чтобы яйцеклетка отдыхала. И примерно первую половину беременности я провела без спорта.

А вот вторая половина беременности шла под девизом: «Физкультура по утрам – дорога к лёгким родам!» Моя врач, когда услышала, что занимаюсь домашним спортом, то у неё глаза от удивления на лоб полезли. Она были в шоке, типа: «Нельзя!» А я им улыбнулась и сказала себе: «Можно! И нужно! Главное нежно и аккуратно, мягко и с удовольствием!»

Расписала себе целый комплекс упражнений и выполняла их каждое утро и в дождь и в снег. В домашних стенах при открытой форточке любая погода благодать.

Какие я делала упражнения? Самые простые. За более подробной информацией настоятельно рекомендую обращаться к врачу, который наблюдает беременность, или в профессиональную школу для подготовки к родам, чтобы всегда быть под медицинским контролем. Я именно в школе для беременных открыла для себя специфические упражнения для укрепления мышц низа живота и для эластичности мышц промежности. Всё-таки спорт во время беременности, тема очень даже щепетильная.

На 30 неделе беременности я вычитала в одном журнале, что беременным нельзя выше третьего этажа подниматься. Вот я хохотала. Ведь я живу на пятом этаже. Это мне что? Переезжать жить на третий этаж или оставаться ночевать там, возвращаясь с прогулки? Смешные. Я многих понимаю, они все подстраховываются и оберегают беременных. Ну, я тут немного другого мнения: «Жить нужно ярко! Подвижно, но чуточку спокойнее во время беременности, в лёгком вальсе. Жизнь – это движение! И если я двигаюсь сейчас, то и роды будут лёгкими и малыш будет активным и любить жизнь. Естественно я делаю всё мягко и с любовью. Правда к вечеру чувствую, что моя батарейка садится, и я хочу лишь полежать, что и делаю по вечерам. Лежу на диване, ноги в потолок, смотрю телевизор, разные сериалы с мужем и наслаждаюсь отдыхом. А потом делаю массаж коленкам детским кремом «Свобода» и дарю мягкость и лёгкость ногам. Ещё я полюбила делать массаж животу под стихотворение «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы» и чувствую, как малышу нравится. Но после я узнала, что оказывается и массаж делать нельзя и живот полировать нельзя. Участковый врач мне сказал, что любое прикосновение к животу вызывает сокращение матки, а это может вызвать ранние роды. Ну, а я все равно своевольничала и поглаживала свой живот часто, и массаж делала. И в результате мой животик гладкий, блестящий, ровный. И тьфу, тьфу, тьфу не единой растяжки за всю беременность.

### ***Плюс 30 кг за беременность***

Задумалась я о беременности в 56 кг, встала на учёт в 64 кг, в декрет оформилась в 78 кг, а в роддом приехала с 84-тью кг. Каждый раз, когда вставала на весы, мечтательно улыбалась: «Какое это счастье вставать на весы и видеть прибавку в весе. Это счастье! Значит, малыш у меня растёт!» Оказывается, весы тоже умеют дарить солнечное настроение. И пусть



я с каждым днем становлюсь неповоротливым бегемотом. Главное, что малыш живёт и растёт в мягком, большом особняке. Ему там комфортно и мне хорошо. А превратиться из бегемота в стройную девушку я ещё успею. Ведь после родов меня ждут многочасовые пешие прогулки с коляской.

### *Прогулки*

Ах! Как же я мечтала гулять и гулять беременной. Думала: «Буду круглыми сутками на свежем воздухе сиять и наслаждаться счастьем растущего пузика». Но, в реальности, в большом городе, мечты о круглосуточных прогулках порой могут так и остаться мечтами. Всё из-за природных инстинктов беременной и частые позывы на горшок. И чем ближе к родам, тем пись-пись хочется всё чаще, но по капелькам и при этом сильно-сильно. А ходить надо много-много и на свежем воздухе, чтобы матка обогащалась кислородом и всегда была в тонусе, чтобы тело не затекало в пролёжке на диване, а всегда было готовым родить легко. Вот поэтому я и ходила гулять и утром и днем и вечером.

Днём ещё хорошо - есть общественные туалеты в торговых центрах, в кинотеатрах, я по ним и строила всегда многочасовой прогулочный маршрут. А вот ранним утром и перед сном как? Вечером после 22-00 уже все торговые центры закрыты, в ресторанах накурено. А утром все ещё спят. Приходилось совершать утренние променады максимум по 30 минут вокруг дома, уговаривая мочевой пузырь: «Потерпи ещё минутку. Всего-то осталось 3 этажа вверх, и ты окажешься на горшке. Пожалуйста, мой славный мочевой пузырь, мои милые дружные почки. Пожалуйста. Спасибо».

Ну а когда я стала ходить очень-очень медленно (с шариком от боулинга в животике не побегаешь), то мечта о многочасовых прогулках по городу стала для меня иллюзией. Привычный 30-ти минутный маршрут стала проходить за 1,5 часа. С каждой новой недели беременности, я становилась

черепашкой. А черепашка и многочасовые прогулки оказались для меня несовместимыми.


### ***42, 44, 48, 50, 54... какие штаны на мне сегодня застегнутся?***

*7 неделя*

О-го-го, да я в объемах хорошенько прибавила. А на дворе весна. Вчера купили мне обновки, платье, джинсы, кофточку, блузку в магазине «Я буду Мамой». Теперь я точно буду Мамой!!!

*12 неделя*

Я пухну как на дрожжах. И мне это нравится! Совершила сегодня снова беременный шопинг. Теперь в моём шкафу красуются джинсовые капри, спортивный костюм, платье, футболки. И главное: «Всё в пору! И даже на вырост».



Навела порядок в гардеробе. Все-все вещи из добеременной жизни разложила по мешкам и спрятала на антресоль. Авось когда-нибудь вернусь к 42-му размеру. А сейчас меня очень радует 48-ой.

*30 неделя*

Выпросила у мужа футболку, чтобы хоть в чём-то по дому ходить. Муж сначала возмутился и жаждал отправить меня шоппиться, но после моего нытья: «Хочу фууутболкуууу», выдал мне аж 3 широких футболки. А ещё хорошо, что моя мама и сестра покрупнее меня. Сейчас хожу в маминой куртке, в сестринских джинсах. Ещё пару неделек и я начну у папы просить вещи, он у меня о-го-го какой большой.

*34 неделя*



Осень. Холодает. Я целый месяц сопротивлялась уговорам мужа приодеть меня в зимний красивый пуховичок, всё думала: "А зачем, всего-то месяц остался". А потом однажды проснулась и сказала себе: "Месяц! И пусть каждый день этого месяца будет ярким, красивым и запоминающим! Ведь это жизнь и нужно наслаждаться каждым мгновением!" А после пошла в обычный магазин пуховиков и купила себе шоколадный пуховик до колен аж 54-го размера за 5900 руб. Вышла из магазина счастливая, счастливая и сказала себе: "Теперь будет повод себя на улицу чаще вытаскивать - выгуливать пуховик!" Уже месяц в нём гуляю и всё время радуюсь, что не стала на себе экономить. И придумала себе мудрость "На детях и беременных не экономят"

### *36 неделя*

Снова купила себе обновки – джинсы и шапочку. Теперь я весёлый шоколадный колобок в разноцветной шапочке. Прекрасная девушка в одежде 56-го размера.

### ***Общественный транспорт***

Я по жизни категорически против газелей и такси. Езжу или на общественном транспорте или с мужем на машине. И дорогу перехожу только на зелёный сигнал светофора. Однажды все-таки рискнула и поехала домой из женской консультации на газели. Я тогда очень устала, а тут как раз газель проезжала прямо до нашего дома, ну и села я, и давай трястись, переживать и мысленно колдовать на водителя восточной национальности, чтобы ехал аккуратно. На крайний случай, позвонила мужу и сказала что еду в газели, пусть встречает. Муж рассердился. Прочитал мне мораль. С тех пор на газелях я не езжу.



### *33 неделя*

Стала очень брезглива к общественному транспорту. На днях в городе горели торфяники, и было очень душно и угарно? Ездила к стоматологу на плановый осмотр, приехала с больной головой. Хорошо, что к вечеру пошел дождик. Стало свежо, влажно и хорошо дышаться.

А ещё сейчас какой-то период, что все вокруг чихают, кашляют. Прихожу домой и сразу в душ, смыть чужую энергию, наполнить свою добротой и при этом стишки разные рассказываю животике про здоровье. Держусь! И в результате бодрa и здорова!

На днях получилось так, что ехала в переполненном автобусе (маршрут №77). Когда понадобилось выходить, я осознала что если встану с сиденья, то меня расплющит. А если я не встану и не выйду на своей остановке, то лопнет мой мочевого пузыря. Я испугалась. Попросила мысленно малыша сгруппироваться и отправилась пробиваться к двери на выход. Приходилось всех вежливо направлять, проталкивать и шевелить. Правда думала, что если пассажиры автобуса начнут пихаться локтями, то я буду верещать на весь автобус «осторожно впереди дети!» Обошлось без криков. Вышла живая. Все пассажиры наоборот мне улыбались и сами пропускали вперед.

### *34 неделя*

Еду в автобусе. На моё счастье, в Перми пустили новый маршрут №28. Мне кажется, этот маршрут ввели Ангелы для благополучия моей беременности. Автобус всегда пустой едет прямо от дома и почти до женской консультации. В этом автобусе мне очень комфортно. А еще мне нравится, что от остановки до женской консультации и обратно нужно прогуливаться через парк.

### *35 неделя*

В целом транспорт это хорошо – легче передвигаться, но вот ожидание транспорта на остановке для моего обоняния сейчас настоящая газовая камера. Пахнет дешевым табаком, перегаром, алкоголем, плюс уйма машин с выхлопными газами. Наверное, нужно в противогазе беременной ходить. А однажды стояла на остановке и не понимала: «Почему все мужчины курят по утрам. Фу-у-у». В ожидании транспорта, пряталась на остановке то с одной стороны, то с другой, убегая от табачного аромата. Он очень противный. Фу-у-у.

### *37-неделя*

Мне надоели все куряки, чихаки и кашлики в автобусе и на улице. А еще бывают странные парфюмы, что мне моментально становится тошно. И ведь не скажешь рядом сидячей девушке в автобусе: «Девушка, не могли бы Вы пересесть на другой автобус?», потому что девушка то может и пересядет, а парфюм останется. А мне пересаживаться нельзя. Ибо если я встану, то потом стоя придется ехать, да ещё и о другие тела тереться в автобусе.

### *38 неделя*

Сегодня в автобусе мне попалась нежная, добрая тётенька- кондуктор. Она сама попросила пассажиров уступить мне место. Мне даже как-то неловко стало поначалу, но я согласилась присесть. Когда ещё так за мной кондуктора будут ухаживать? А когда сидела, то поняла: «А кондуктор молодец! Позаботилась обо мне. Автобус ведь может резко тормознуть, и я могу покатиться, как колобок по автобусу, а на сидении я в безопасности. Людей в автобусе много. Кто-то случайно и толкнуть может, если буду стоять. А сидя и комфортно и спокойно за малыша. Я ведь сейчас шарик. И сидя на сиденье, точно знаю, что не укачусь, так как впереди преграда – другое сидение».

На самом деле всю беременность, я старалась избегать массовых скоплений людей, во избежание подхватывания «апчиха». Ездила на автобусе либо очень рано или днём. По магазинам ходила с утра пораньше. В торговые центры лишней раз не заглядывала. Но однажды, я всё же где-то схватила «апчих».

### ***Заложенность носа, температура, апчих***

У меня заложенность носа была с 17-ой по 18-ю неделю. Потом надоело. Сходила к терапевту из роддома через центр платных услуг, и она мне прописала оздоравливающий спа-курс для носа. Спа-процедуры состояли из массажа, промывания, закаливания. И уже к 19-ой недельке нос задышал. С тех пор ежедневно начала делать спа-процедуры для носа, и нос чудесно дышал всю беременность.

### ***Изжога***

Есть народная примета: "Если мучает изжога, значит, малыш родится волосатым". А была ли изжога у меня? Меня изжога не мучила или я просто так и не поняла, что это изжога была. Иногда, после еды, я ощущала кисловатый привкус во рту. Чаще это было после кефира. Я тогда после еды чистила зубы и кислотно-щелочной баланс во рту восстанавливался. Но я очень хотела, чтоб этот кислый привкус и был изжогой. Ведь хочется родить малыша с волосами. А-то, как это, маленький человечек и без волосиков?

### ***Пищевое отравление***

На 22-ой неделе случилось у меня пищевое отравление во время беременности. То ли от кваса, то ли от сервелата. Хорошо, что всего 1 раз. Я два дня лежала пластом в обнимку с унитазом на 22 недельке. Все это время вела уверительную беседу с малышом, что все хорошо, а сама дрожала и

боялась пошевелиться лишний раз. И после каждого обещания клялась малышу отныне употреблять только полноценную и здоровую пищу, а пить только воду и кефир. Это был самый большой, страшный тушканчик за всю беременность. Уф. Через два дня тушканчик испарился, я расцвела и начала блюсти за своим питанием.

### ***Отёки – вымысел или правда?***

Отёки возникли лишь один раз - когда за один день скушала 1,5 литровую банку солёных огурцов. Увидела опухшие ноги, испугалась, что ни одна обувь не подходит по размеру, гулять только босиком или в обуви мужа. Вспомнила про огурцы, осознала совершенный капризный поступок беременной и с тех пор огурцы не ела. Дополнительно включила спорт в жизнь, пешие прогулки и весёлый настрой. Для профилактики (иногда) перед сном выпивала чашечку брусничного чая и делала упражнение "ноги кверху". Для меня это было действительно волшебное упражнение. Мне достаточно было полежать так пять минут, и в ногах появлялась волшебная лёгкость и мягкость, настоящее наслаждение.

### ***Бессонница, всегда ли?***

*7-я неделя*

Ночь. Не сплю. Почему? Вот и я думаю почему? Только что поела салат, огурцы и помидоры. Малыш вроде бы накушался, доволен. Уговариваю живот: «Давай, а баиньки?»

*8 неделя*

Каждое утро просыпаюсь в шоке. Но не знаю почему.

*20 неделя*

Выработала свой рецепт сна.

1. За 1 час съедаю какой-нибудь кисломолочный продукт.
2. Обязательно перед сном вывожу себя на прогулку минимум на 30 минут, иногда через не хочу. Благо рядом есть аллея и обязательно минимум 10 раз (а лучше 10 минут) расслабленно глубоко дышу во время прогулки.
3. Перед сном принимаю лёгкий тёплый душ
4. Укладываясь спать, пою мысленно колыбельную для малыша, называя его по имени и ласковыми словами. Иногда пою вслух. И вот так крепко и сладко засыпаю. Правда, иногда постанывают коленки, но засыпаю хорошо. Без подушек.
5. Прижимаюсь животом к спинке мужа. И под его нежное тепло засыпать, покачивая животик слегка, как бы колыбельку.
6. Соблюдаю распорядок дня. Пробуждение и отход ко сну в одно и то же время.
7. А если меня муж вечером вывезет в лес погулять, то я уже засыпаю на обратном пути в машине. Ах, готова жить в лесу.

*23 неделя*

Сплю крепко, это потому что много гуляю с малышом.

*25 неделя*

Вчера прошла пешком пять км. Спала крепко. Буду стараться ежедневно так делать.

*26 неделя*

В выходные ездила к родным на дачу. Прочувствовала, что спать комфортней на пружинистой кровати. Уютненько так проваливаешься и животик как в гамаке.

### *31 неделя*

За ночь просыпаюсь два раза всегда в одно и то же время. Врач сказала, что это малыш будит и просит его накормить. Раньше пила просто воду ночью. А сегодня подняли меня кулачным боем. Угомонила пол стаканом кефира и заново сладко спать.

### *38 неделя*

По ночам полюбила лакомиться детским пюре чернослив, слива и груша. Проснусь, схомячу баночку и далее снова спать. И так каждые 2 часа ночью.

## ***Летняя жара***

### *26 неделя*

В Перми жара. Это впервые за 30 лет. На улице +37-39 днем. Трендец. Хожу по дому в купальнике, ежечасно обливаюсь. Переживаю за малыша: «Интересно, а ему там внутри тоже жарко?» Надеюсь прохладно.

### *27 неделя*

На улице жарко, душно, грязно. На днях чуть не упала в обморок. До того тяжело стало ходить, что со слезами на глазах села на ближайшую скамейку. Отдышалась, и потом, сжимая зубы, шлепала домой. Всего каких-то 25 метров и 5 этажей. Пришла еле-еле домой, в слезах от усталости. Плюхнулась на кровать и 2 часа уговаривала малыша и матку успокоится, перестать производить толчкообразные движения, что еще рано рожать, что

все будет чудесно. Боялась вызывать скорую помощь и лишний раз тревожить мужа своим звонком посреди рабочего дня. Верила, что малыш побурчит ещё немножко от жары и уляжется спать в животике. И ведь получилось! Отлично! Вот они чудеса аутотренинга!

### ***Бандаж***

За всю беременность, я так и не узнала, что такое бандаж. Наверное, потому что занималась спортом и тренировала мышцы живота. Мне даже на 33-ей неделе врач как-то удивленно сказала: «Как ты без бандажа ходишь? Да ещё издалека ко мне ездешь? Живот сам справляется? Хвалю! Молодец!»

### ***За рулем***

Со дня подтверждения беременности и до 20 недели я за руль не садилась. Были у меня какие-то автострахи, заморочки, и хотелось всё время ходить пешком на свежем воздухе. С 21-ой недели стала иногда садиться за руль.

#### *24 неделя*

Когда я езжу за рулем, то малыш чуть-чуть щипается. Еще заметила за собой парковкофобию. Паркуюсь за два квартала, а потом топаю пешком. Смешная я.

#### *37-неделя*

Решила до родов за рулем больше не ездить, потому что пяточки малыша нежно упираются мне в рёбра. Плюс я ещё с трудом выкатываюсь из машины, как колобок. Настоящий цирк и смех.



## ***Страсть***

*36-ая неделя*

О-го-го. Похоже, во мне растёт страстный мачо. Возбуждает всё, что вижу. Муж уже остерегается лишней раз посмотреть на меня как-то ни так. Забавно.

## ***Тёмная полоса на животе***

*Идет 9-ый месяц*

Я жду эту загадочную темную полосу всю беременность. Я видела, как она выглядит у подружек. Я думала, она будет яркая, ровненькая, шоколадная. И лишь на девятом месяце беременности, я увидела на круглом пузе еле заметную светлую полоску, шириной примерно 5 мм. Она была волнообразная и делила живот не поровну, а в пропорциях 2/3. Забавно.

## ***Анемия***

Мне всю беременность ставили анемию. Каждый прием у гинеколога завершался фразой: «Ешь больше железосодержащих продуктов. Это поможет тебе в родах, чтобы не было обильных кровопотерей и если вдруг будут разрывы, то с достатком железа организм быстро сам залатается». Я не паниковала из-за низкого гемоглобина в крови, а просто ударяла по гречке и знала, что все будет хорошо. А Муж строго контролировал мой рацион и ежедневно спрашивал: "Сколько железа ты сегодня уже съела?"

## ***Коленки***

Начиная с 30 недель, коленки начали под вечер ныть. Ни ходить, ни лежать, ни сидеть не могла. Я терпела 3 дня и продолжала ходить и ходить по улицам, совмещая свежий воздух и физкультурную подготовку мышц таза. Коленки молили о снисхождении. На 4ый вечер я начала нежно

массажировать коленки перед сном, хвалила их. Благодарила за терпение и выдержку ходить и держать весь день мою тушу в 78 кг и растущего малыша в животике. И о чудо! Коленки откликнулись на мои ласковые слова и гордо стали помогать мне ходить по улице. Стонov больше не было. Каждый раз перед сном я чувствовала, как коленки получают удовольствие от массажа и сладко засыпают. А я выпивала стакан кефира, пополняя запасы кальция в организме, и сладко засыпала сама. Перед сном я молилась: "О! Боже! Подари мне ночь без судорог".

### ***Судороги***

До беременности я думала, что знаю, что такое судороги. Я ошибалась.

#### *На 16 неделе*

Я проснулась от дикой, колючей боли в районе икры. Я не могла не пошевелить ногой, ни перевернуться сама. Я боялась делать малейшие движения, так как каждая попытка совмещалась с ощущением, что в ногу втыкают одновременно сотню острых иголок. Я была растеряна. Телефона под рукой не оказалось. Муж в соседней комнате, в наушниках. Мои тихие визги до него не доносились. И тогда я стала молить ноги успокоиться, расслабиться. Я обещала их еще больше лелеять. Я просила небеса, чтоб судорога закончилась в обмен на мое послушание перед мужем. Мне казалось, что судорога длится вечность. Хорошо, что это было всего 2 минуты.

Утром муж меня проинструктировал, как себя вести в подобных ситуациях. И с этих пор я перед сном стала класть телефон рядом с собой, делать растяжку ног, вытягивая носочек стопы вперед и тяня на себя. Это помогало в дальнейшем мне спать почти без судорог.

#### *На 32 неделе*

Судороги вновь заявили о себе. Но я встречала их во всеоружии. И через 10 секунд упражнения "носочек от себя к себе", я уже вновь сладко спала.

### **«После родов Я...» или о чём я мечтаю, но ни-ни сейчас**

На 37-ой недельке я размечталась: «После родов Я...»



1. Хочу в баню по-настоящему: с веничками, да по полной программе, да после облиться ледяной водой, да по 3-4 захода в парилку, ух!!!!
2. Хочу пробежаться на рассвете.
3. Хочу полежать на животе в позе морская звезда.
4. Хочу крепко-крепко прижаться к Любимому мужу во время сна.
5. Хочу перестать лопать макароны, блины каждый день.
6. Хочу летом в автопутешествие на море, пожить в палатке 1-2 месяца.
7. Хочу летом в Казахстан за арбузами и дынями с полей.
8. Хочу снова надеть любимую одежду 42-го размера.
9. Хочу педикюр по полной программе с отпариванием ножек, пилингом.
10. Хочу в кинотеатр и в театр, чтобы спокойно, без побегов на пописы.

### **Забавности во время беременности**

#### *№1*

Пока дойду от машины до точки X, могу 3 раза вернуться к машине и проверить: "А точно ли я закрыла машину?". И так, каждый раз. Сама ржу уже над собой, пора, наверное, уже вместе с закрытием машины себе расписки писать, а то слуховая и зрительная память веселит меня.

#### *№2*

Обнаружила чистую вымытую кастрюльку в мусорном ведре, когда стала складировать в это же ведро чистые ложки/вилки. Веселье и смех сама над собой на два часа. Беременность - это весело!

### ***Государственные выплаты беременным предпринимательницам***

С момента подготовки к беременности, я начала сразу изучать вопрос: «Выплата декретных пособий для девушек - индивидуальных предпринимателей». Я читала законы, форумы в интернете. Консультировалась со специалистами в пенсионном фонде и в фонде социального страхования. Выходило все одно: «Девушку - предприниматель государство не поддерживает. Хочешь быть мамой - будь! Но раз ты еще и бизнесом увлечена, то будь добра сама себя обеспечивать, да еще и не забывай во время все налоговые обязательные отчисления делать. И если даже доход 0 руб., что, скорее всего и будет впервые месяцы после родов».

Покумекала я. Почесала репу, ругая себя: «Янка, надо было раньше об этом думать!» Посчитала. Выходит, что я остаюсь даже в минусе по деньжатам. Если я продолжаю числиться индивидуальным предпринимателем и имею доход 0 руб., то все равно мне надо будет делать выплаты во все фонды в размере 4500 руб. за квартал, плюс абонентские платы за р/с в банке, за интернет, за хостинг. А государство согласно лишь выплачивать пособие в размере 2500 руб. в месяц девушке-предпринимателю впервые месяцы ухода за ребенком. Поглядела на математику, посмеялась, улыбнулась и приняла решение закрыть предпринимательскую деятельность на последних месяцах беременности и выйти в отпуск по уходу за ребенком с легкостью, да еще и в маленьком достатке от государства.

### ***Беременность и работа или как и когда признаться***

Поскольку я работала сама на себя, то я избежала этой участи. Если бы у меня был начальник, то я бы призналась, лишь после того, как удостоверилась, что с растущим малышом все чудесно, т.е. после УЗИ в 12 недель. Если бы я была начальником, то была бы рада в это же время слышать о радостном событии своей подчиненной.

А коллегам когда? Я ходила бы и молчала. А зачем всем знать? Пусть малыш сам решает кому, когда и как открываться.

### ***Я чувствую! Я буду Мамой!***

*23 неделя*

В выходные меня окатило волной счастья. Я спускалась по хвойной аллейке и прочувствовала, что буду Мамой! Это незабываемое чувство нежности, любви, трепета и желания легко родить малыша, держать на руках, нежить, воспитывать, показывать жизнь!

### ***Декрет***

Декрет – это мечта всей моей жизни! Когда я ещё только заглядывалась на других беременных, я представляла себя в декрете. Я думала, что в декрете буду валяться на кровати с тарелкой шоколадных конфет, смотреть фильмы, ноги в потолок, гулять по лесным тропинкам, да и просто наслаждаться ничегонеделанием целых три месяца декрета. В реальности я, конечно, наслаждалась декретом, но по-другому.

*Идёт 31 неделя*

10 сентября. Сегодня мне должны оформить декрет. Заветный и долгожданный момент в жизни. Счастливая. Еду в женскую консультацию в предвкушении праздника жизни.

### *33 неделя*

Идет вторая неделя декрета, я поймала себя на мысли, что я всё ещё как пчёлка тружусь. То по домашнему хозяйству, то что-нибудь по работе. И потом поняла, что даже не представляю, чем ещё можно заняться в декрете. Походила 2 дня в задумчивости. Вспомнила, о каком декрете я мечтала до беременности и предалась декретному ничего неделанию. И вот уже как два дня веду себя так, как и полагается в декрете. Улетаю. Наслаждаюсь. Кайфую. Это так прекрасно чувствовать себя беременняшкой. Но мой статус безработной девушки и желание жить свободно и независимо от финансов несколько заботит и потому, я часто думаю о работе. А чтобы часто не думать о работе, я подготавливаю теоретическую базу для новой жизни в статусе счастливая мама.

### ***«А это как? А это что?» или вопросы беременной о будущем***

Когда я была беременной, у меня возникало уйма вопросов на тему будущего воспитания малыша и с каждым днем этих вопросов становилось все больше и больше. Я задавала эти вопросы всем, кого встречала на своём беременном пути. И мамам, и бабушкам, и подругам, и подругам подруг, и на форумах в интернете, и специалистам на курсах. Я искала ответы в разных тематических книжках, в видео пособиях, в интернете. И всегда получала разные мудрые советы. Так у меня накапливался теоретический опыт по уходу за малышом, и я становилась все спокойней и спокойней, повторяя себе: «Ух ты, как легко-то. Ага, запомнила. Угу, записала. Всё! Я готова!» Забегая чуток вперёд, скажу, что когда пришла практика, теория мне помогла, но прежде чем её применять я все равно миллион раз переспрашивала у мам-подруг, при возможности переспрашивала всё у участкового педиатра и всё время читала большую мудрую книгу педиатров Сирсов.

В этой главе я приведу список всех вопросов, которые у меня возникали во время беременности. Ведь кто-то однажды прочитает эту книгу и задумается: «А ведь и вправду, нужно сейчас, пока не родила, к этому подготовиться, а не потом бегать с большими глазами».

1. Как подмывать малыша?
2. В какой воде купать?
3. Детское мыло или вазелиновое масло? Зачем?
4. Сколько воды в ванночку наливать?
5. Слинги. Что думают врачи?
6. Как я узнаю, что у малыша температура? А как мерить температуру?
7. Как обрабатывать пупочная ранку? Сколько времени?
8. Если пятна красные высыпали? Что это такое? Что делать?
9. Как гулять?
10. Во что одевать?
11. Как чистить зубы и дёсна?
12. Зачем влажные салфетки для ребёнка?
13. Какие соки, бутылочки покупать малышу?
14. Какие стиральные порошки использовать?
15. Из чего должна быть зимняя верхняя одежда малыша? Из пуха или овчины?
16. Как обрабатывать ногти, кутикулы, заусеницы?
17. Чистить ванную хозяйственным мылом, содой или Доместосом?
18. Молокоотсос какой брать? А он вообще нужен будет?
19. А можно спать на балконе?
20. Как собираться на прогулку зимой? Кормить до одевания или после?
21. Манеж или кровать?
22. Какой матрас в кроватку? Ортопедический или простой? А подушка нужна?

23. Купать с мылом? А мыло сушит кожу? А травяные отвары какие?
24. Попу с мылом подмывать или просто проточной водой?
25. Каким термометром мерить температуру?
26. Как собирать мочу?
27. Как отсасывать сопли?
28. Чем питаться Маме после родов во время кормления?
29. Кочерга? Миф или реальность?
30. Положительно ли сказывается мятник у кровати на вестибулярный аппарат?
31. Баня младенцам?
32. Баня кормящей Маме?
33. А молоко из груди льётся во время сна?
34. Зачем брать в роддом свечки с глицерином?
35. Как одеть малыша при выписке?
36. Как гулять зимой? По 5 минут или часами?
37. А пустышка вред или польза? А она обязательна?
38. Какую ванночку для купания покупать? А сколько туда воды наливать?
39. Какой размер одежды у новорожденных? Что покупать на первое время?

Ответы на все вопросы искала поначалу в интернете, а затем у профессионалов в школах для беременных

### ***Школы для беременных***

На 30-ой неделе беременности осознала, что я реально нахожусь в состоянии паники "А что же потом делать с малышом? Как купать, пеленать и т.п.?" И начала искать разные школы. В итоге за время беременности, я посетили 3 разных школы для беременных: бесплатный курс в женской консультации, платный курс «Материнское искусство», организованный под руководством многодетной мамы, и школу «Анастасия».



Во всех школах всё было по-разному.

#### *Психоподготовка в женской консультации*

На 30 неделе прослушала лекцию по психоподготовке. Лекция длилась 2 часа. Занятия были посвящены родовому процессу. Это было бесплатно. Всё очень подробно, внятно, толково, по теме, кратко. Мне понравилось. Рекомендую! Очень полезно!

#### *Курс грудного вскармливания в женской консультации*

Длительность 1 час 10 минут. Первые полчаса показывали норвежский фильм о грудном вскармливании. На экране мелькало много разных обнаженных грудей. Мне лично было как-то неприятно их лицезреть. От фильма было какое-то возмущение. К тому же, так нечего и не поняла из фильма.

Потом полчаса очень хорошая тётенька из центра грудного вскармливания вкратце, за полчаса, рассказала о тонкостях грудного вскармливания и о дальнейшем прикорме. Понравилось, что было всё без акцента на какую-то рекламу. Кратко, но, по сути. Правда, без практики (а это очень важно). Потом акушер-гинеколог из женской консультации 10 минут что-то рассказывала, и в конце произнесла великолепную фразу: "В год малыша придёте к нам, мы Вам выпишем таблетки, вы её скушаете, и молоко у Вас закончится".

#### *Лекция по уходу за новорожденными в женской консультации*

Лекция проходит 1 раз в месяц. Специально выделила день, отложила все дела, заранее приехала в женскую консультацию, чтобы не опоздать. Первые 15 минут говорили: "Подождите, педиатр скоро будет. Он частенько задерживается. Понимаете. Работа". Следующие 15 минут были последними

минутами надежды на встречу с педиатром. И это-то беременных на последних неделях заставлять ждать педиатра! Спустя 30 минут моя душа не вытерпела, и я пошла искать правду: "Где же педиатр?" Врачи отправляли к заведующей, заведующей на месте не было. Я снова к врачам, но врачи позвонить заведующий боялись и говорили: "подождите ещё чуть-чуть". Еще спустя 15 минут, другая девушка "сгоняла" в регистратуру и пришла с известиями: "Говорят вроде, как педиатр на больничном, но может и прийти, типа подождите ещё". Итак, спустя 45 минут, не дождавшись педиатра, я улыбнулась бесплатной медицине, безответственности и равнодушию к будущему беременных, и утопала по делам. Остальные 25 беременных девушек остались ждать. Надеюсь, их ожидания оправдались. Не понимаю, почему врачи (и многие окружающие) считают: "Раз девушка беременная, значит ей некуда торопиться". А я для себя определила так: "Время беременной в двойне бесценно!"

### *Курс «Материнское искусство»*

#### *33 неделя*

Сходила на курсы по материнскому искусству. Я в восторге! Это высший класс!!! После них я такая вся спокойная, волшебная, нежная.

Уже после первого дня занятий я прилетела домой на крыльях "Мамское счастье" и давай в подробностях и в восхищениях всё рассказывать мужу, показывать на плюшевом медвежонке, как правильно нужно прикладывать к груди, как укачивать малыша, как носить на руках. Целый час всё ворковала и ворковала. А потом заявила: "Всё! Хочу лежать на диване и наслаждаться своим беременным состоянием и мамским счастьем!!!! Это так... так... так... волшебно, нежно, легко и просто и незабываемо!!!!!!" У меня прошла паника. Реально. Я с активностью и с праздничным настроением начала готовиться к встрече к малышу. В меня вселилось совершенное спокойствие, уверенность,

смелость, что я всё смогу, всё сделаю, и всё будет правильно! Я не буду бегать в роддоме за врачами, а также красть время у малыша и у себя, и упрашивать научить меня прикладывать малыша к груди. Я буду спокойна, если у малыша возникнет опрелость, колики. Я знаю, как его пеленать и купать. Я по-настоящему теперь, и с трепетом, ожидаю встречи с малышом. Потому что после курсов "Материнское искусство" и восьми часов доверительного, честного общения с консультантом по грудному вскармливанию, с педиатром, с патронажной медсестрой - я чувствую себя 100% подготовленной Счастливой Мамочкой! И ещё мне очень понравилось, что у нас была и теория и практика. Плюс порекомендовали много полезных книжек и сайтов в интернете. Пока было время до родов – читала эти книжки взахлёб, да и после родов часто к ним обращалась за помощью!

На курсе «Материнское искусство» была реальная практика жизни от довольных многодетных мамочек с соответствующим образованием, опытом работы и практикой общения с детьми! Уже после курса мне хотелось просто наслаждаться беременностью, валяться на диване. Держать малыша на руках, нежить, ласкать, играть, развивать. С каждым днем мой малыш в животике становился для меня номер один в жизни. Забавно, как меняются мозги, но это и очень приятно. Я думаю это естественно. Наверное, так и рождается настоящая женщина.

#### *Подготовка к материнству в школе «Анастасия»*

В школу материнства «Анастасия» я ходила вместе с мужем. Я планировала там довести до автоматизма навыки встречать схватки и тужиться. Да и каждый доктор по своему всё объясняет, поэтому была уверена, что чему-нибудь новому научусь. И многому научились.

Перед тем как идти в школу «Анастасия», я мучила своих друзей: "А стоит ли туда идти?" и они сказали «ДА!» Они в восторге и когда родилась их

первая дочь, у них так были отработаны все навыки пеленания, купания, кормления, что всё было без паники!" После таких отзывов муж сказал: "Решено! Идём именно сюда!"

Занятия проводила перинатальный психолог Анастасия, врач-акушер-гинеколог Галина Ивановна и педиатр, многими уважаемый и почитаемый в интернете, Ринат Ильясевич.

Было 12 занятий. Всего 6 встреч, по 2 занятия в каждую субботу. Сначала проходил тренинг от перинатального психолога, потом приходила врач-акушер. Проводила гимнастику, обучала дыханию, тужке, отвечала на все вопросы. А под конец курса, лекции читал педиатр.

С первого же занятия я начала общаться и играть с малышом, живущим в животике. Пела песенки, рисовала, читала стишки, потешки. И на удивление, я чувствовала, что малышу это нравится. Также скорректировала утреннюю гимнастику. Я думала, что уже итак все упражнения наизусть знаю. А тут мне показали классные упражнения на мышцы именно матки. Плюс нам очень хорошо и подробно разжевывали всё про правильное питание беременных. После первого занятия я уже была психологически настроена, что роды мои будут на отлично!

На втором занятии с перинатальным психологом для меня был переворот мозгов, очень полезный переворот! Если честно, поначалу я думала, что все эти предродовые арт-терапии вовсе не нужны. Но когда посетила два занятия по психологии (мы там рисовали, песни пели), то я кардинально изменила свой взгляд и стала ощущать себя уже по-настоящему Мамой. Какая-то нежная любовь, ласка, трепет проснулись во мне к моему человечку в животике. И весь мир стал другим для меня.

До посещения школы, мой муж всегда терялся на вопрос: «А поедет ли он со мной вместе в роддом?» После всех занятий в школе «Анастасия», я ему уже такие вопросы не задавала, так как 100% была уверена в том, что муж уже сам хочет

поехать со мной в роддом. На занятиях нам подробно рассказали и показали, какую помощь может оказать супруг своей жене в роддоме. И я спокойна. Я чувствую, что в родах мы будем одной сплочённой командой. Мне очень понравилось, что на каждом занятии отработывалась практика схваток и потуг. И очень понравилась лекция Рината Ильясовича, тем, что она была жизненной и практической. И было очень интересно всё слышать об уходе за новорожденными из уст мужчины.

Вот такой у меня вкусный компот знаний получился. После всех школ я вселила в себя уверенность: «Я готова рожать, хоть прямо сейчас! Ведь это весело!»

### ***В чем рожать?***

- В чем? В чем? - спрашивала я себя на 30-ой неделе. И решила так: "Я хочу, чтоб роды мои легкие, веселые, оптимистичные. Хочу ехать на роды как на праздник! Хочу встречать малыша в нарядном одеянии!" И тут же в мыслях вырисовался мой образ в роддоме: "Я в желтой сорочке, в желтых гольфах, с желтой заколкой на голове" Я буду Солнышком на родах! Мама, услышав мой очередной беременный каприз, воскликнула:



- И зачем так наряжаться? Испачкаешь ведь все в родах! Купи простую ситцевую сорочку, потом выкинешь, да и все.

А я не хотела выкидывать. Я хотела быть самой красивой в день родов, как на свадьбе. Ведь было у меня белое свадебное платье. Одевала его один раз в жизни, а приятное воспоминание о нем навсегда остались! Также хочу и с желтой сорочкой для родов! И поехали с мамой искать мне праздничный желтый наряд.

### ***Подготовка к встрече Малыша. Уборка. Покупки.***

*33 неделя*

Составила список приданного для малыша, но осознанно пока ничего не покупаю, по магазинам не хожу. Наверное, лишь на 36-ой неделе решусь.

### *35 неделя*

Началась генеральная уборка в доме. Готовлю для малыша место в доме. Думала вчера, что вымою пол за 1 час, а получилось за 4 часа. На удивление скорость моя снизилась. Совершаю героические поступки. Сегодня вот уборку в шкафах и в документах сделала. Чувствую себя чудесно. Еще подготовила список вещей на встречу с малышом. Начну сегодня принимать ставки на дату рождения малыша. Я думаю 5 ноября, муж настраивает на после 10 ноября.

### *35 неделя*

Снова совершила героический поступок и сделала уборку в шкафу за 3 часа (а раньше-то 15 минут на все уходило). А еще вечером нашла силы и погладила одежду. Глажка для меня – это вообще героический подвиг в обычной то жизни, а тут в беременной. Чувствую себя супер героем!

### *35 неделя*

С сегодняшнего дня я решила кушать по чуть-чуть, чтобы малыша не откормить, чтобы роды прошли естественно без разрывов, легко и малышу было бы приятно появиться на этом свете. Еще сегодня с мамой обсуждали список вещей приданного для малыша. Немножко по-доброму спорили. Мама хочет конверт и ленту голубого цвета на выписку, а я желтое одеяло и оранжевую ленту. Ух... эти стереотипы советских времен.

### *36 недель*

Ездила с мамой за приданным для малыша. Объехали все склады Перми и закупили пеленок и распашонок. Вот теперь думаю, в каком одеянии выписывать малыша из роддома. Хочется и в праздничном и в тёплом.

### *37 неделя*

Долго думала, как стирать вещички малыша. Решила сразу в стиральной машине, на программе «хлопок» при температуре 30С по цветовой гамме и не более 2-х чайных ложек детского стирального порошка на полную загрузку барабана. В качестве детского порошка был выбран «Ушастый нянь».

### *38 неделя*

Я на финишной прямой. Ездили с мужем присматривать коляску, кроватку, ванночку и другие аксессуары. Сошлись во мнении, что на детях не экономят. Очень понравилась коляска итальянской торговой марки «Peg-Perego».

Составили с мужем список дел, которые необходимо выполнить до появления малыша. Получилось 35 дел.

Начали стрелять ноги в ягодицу. Врач в женской консультации сказала, что это запустился процесс подготовки к родам и малыш ты постепенно спускается в родовой канал. Голова малыша при спуске к низу случайно зацепляет нерв, от того и стреляет. Забавно. Малыш какой-то воинственный растет. И овуляция была со стрельбой и подготовка к родам тоже стреляет.

### *38 неделя*

Замерила спальню. Буду играть во взрослый детский конструктор и обустраивать детский уголок.

Малыш похоже поторапливает совершить побыстрее все делишки из нашего списка дел до родов. Как присяду отдохнуть, так он сразу начинает активничать и подпинывать изнутри: «Давай вставай! Двигай попой!»

### *38 неделя*

Муж почистил автомобиль в химчистке для встречи малыша. Теперь она чистая-чистая, пахнет новизной и свежестью. И её марасть даже не хочется до родов. В итоге муж начал ездить на работу на автобусе.

### *38 неделя*

Открылась неделя гостей. Приезжала подружка с дочкой на 4 часа ко мне в гости. Девочка сидела и что-то агукала, глядя на мой животик, улыбалась, А малыш в это время нежно шевелился в животике. Наверное, они о чём-то общались на своём языке. Мне очень понравилось это наблюдать.

### *38 неделя*

Вчера собрала сумки. В момент сбора я осознала, что я несколько трушу собирать сумки, так как это первый осознанный шаг, что вот-вот и малыш приедет. Полчаса бодрила себя и потом с улыбкой собрала чемодан на выписку за 3 часа. На чемодане написано «Барон». Забавно. Самого барона к себе домой привезем из роддома. Солнечного баронище, в желтом одеяле с оранжевой лентой.

### *39 неделя*

Усё, я готова к встрече малыша. Муж последний день на работе перед отпуском. Все делишки переделаны. Жду.



## **Свекровь**

Моя свекровь приятная женщина, привлекательная, интересная и обаятельная. А в придачу ещё и чудесная, покладистая. Но, тем не менее, почему-то меня еще до беременности очень настораживало слово "Свекровь", наверное, это анекдоты и прочие рассказы про взаимоотношения невестка и свекровь сыграли свою роль, что время от времени во мне просыпался вредный жучок жужажиный под ухом про свекровь. А когда забеременела, так вообще стало пугаться этого слова. А еще начиталась разных форумов на тему назойливая свекровь и беременность, что даже стала побаиваться лишней раз общаться со свекровью, чтобы не нервничать самой и настроение свекрови не портить своими капризами, ибо, узнав о беременности, свекровь стала ещё больше меня опекать. А я воспитана в духе свободы: «Человеку важна свобода в любых действиях, ему важно самому прожить свою жизнь, со своими ошибками, падениями и взлетами. Нельзя за другого жить! Живи за себя!» И потому, каждая попытка уберечь меня от какой-то невидимой мне опасности, сразу воспринималась мною в штыки: «Как так? Я должна сама всё прочувствовать в этой жизни! Я должна сама понять, что можно мне делать, а что нельзя. Только мои родители смеют управлять моей жизнью, но благо они просто рядом и не советуют мне что делать, а что не делать. Фр-р-р-р». Старалась очень сильно себя сдерживать, и улыбаться на каждый совет свекрови, потому что я понимала, что это всё от доброго сердца. Но при этом осознавала, что во время беременности мне нужно будет беречь свои нервишки, и потому с момента планирования беременности я стала продумывать дальнейшую политику взаимоотношений со свекровью, чтобы моя беременность была мирной, да и вся дальнейшая моя жизнь под девизом «я + свекровь = дружба». И вот что получилось.

*Первый дипломатический подход «я + свекровь = мирная беременность и вечная дружба»*

Для начала перед каждой поездкой, звонком или воспоминанием о свекрови, я говорю себе так: "Это не свекровь - это мама моего Любимого!", а после как-то всё сразу вокруг меняется, и все назойливости исчезают. А может быть, я просто перестаю церемониться, нежиться и общаюсь с ней на подсознательном уровне, как со своей любимой Мамой: просто и чётко отстаиваю свою позицию с улыбкой. А может просто свекровь всё понимает и с момента, когда она узнала, что скоро станет бабушкой, стала очень осторожно любопытствовать о моей жизни.

*Второй дипломатический подход «я + свекровь = мирная беременность и вечная дружба»*

Я представила, что у меня один сын, и в будущем я тоже стану свекровью. И при этом мне явно очень захочется поделиться своим опытом беременности с кем-то, пережить всё заново. А с кем? Если нет дочки, а есть только невестка? Вот после этого я ещё больше начала дорожить общением с мамой моего мужа. Но когда начинаются сыпаться советы один за другим, или пытаются рассказать, как по уму-разуму положено по её мнению, или как было в её времена с жалобами на то, что «сейчас-то легче». Сразу говорю стоп с улыбкой: "ути-пути, да неужели" и предлагаю пообщаться о более позитивном.

*Третий дипломатический подход «я + свекровь = мирная беременность и вечная дружба»*

Это был запасной план. Я придумала, что ещё можно предложить свекрови написать книжку, вести дневник, писать письма для внука/внучки, пусть все, что хочет сказать - пишет туда, а потом на 18-летие подарит внуку/внучке. Быть может, на это предложение у свекрови нашлось бы тысячу отговорок, ведь сказать легче, чем написать, а может быть и нет. Не знаю. Ибо

этот план до сих пор считается, как запасной для меня, потому что с 12 недель беременности потекла мирная жизнь и приятное общение со свекровью. Я порой даже стала ругать себя за прежние годы и порой не сладкое общение с ней. А ведь она у меня золотце!

Но однажды, произошло именно то, что я боялась больше всего от свекрови – это мой моральный срыв на чрезмерную опеку свободолюбивой самостоятельной беременной девушки. На 26 неделе беременности, когда мой беременный животик уже стал виден, мы поехали с мужем на дачу к его маме и бабушке. Я была в приподнятом счастливейшем настроении и морально была готова ко всему. Но я даже предположить не могла, что когда сяду в машину, уезжая с дачи, я облегченно выдохну: «Ох... как я устала от опеки и заботы за час: присядь, не таскай сумки, тяжело, туда не ходи, упадешь, не наклоняйся и т.п.» После этой поездки, по какому-то волшебному обстоятельству, моя заботливая свекровь перестала опекать меня лично, но при этом стала делиться своими переживаниями с мужем. После очередного телефонного звонка, муж мне сказал: «Теперь я тебя понимаю. Сегодня мне вновь сказали, что ты должна много кушать, еще больше чем сейчас». Я сбегала, глянула в зеркальце и посмеялась: «О! Я вроде и так уже бегемот, неужели свекровь хочет, чтоб я была похоже на бегемотище, хи-хи». Весело со свекровью общаться и получать от неё послания! Да! Мне повезло со свекровью. Я знаю, что она на самом деле очень добрая, учтивая и с открытым сердцем, просто очень-очень все близко воспринимает и переживает. А мне нужно просто научиться жить рядом со свекровью. И тогда будет мир и дружба навечно! И я счастлива, что благодаря беременности научилась!

И когда на 36-ой недельке, я с небольшой опаской начала рассказывать свекрови о моих мечтах про выписку, я прочувствовала, до чего же у меня

свекровь – золотце! Я очень переживала, что свекровь воспримет в штыки планируемую систему воспитания растущего малыша в животике, идеи, рекомендации, пожелания, но свекровь ответила просто и по-доброму: «Вы будите делать так, как желаете, а мне расскажите, как все делать. Желаете выписывать малыша в желтом одеяле – делайте. Это ваш ребенок и вам его растить! Первые недели, месяцы, я даже приезжать не буду. Зачем мешать, приезжать, нарушать ваш график и ритм жизни. Вот позвоните, попросите помощи, вот тогда и приеду». После этих слов моя свекровь в моих глазах засияла брильянтовым блеском на миллион карат.

А звать мою свекровь Нина Никитична. Спасибо Вам Нина Никитична, что Вы у меня есть! Спасибо!

### ***На финишной прямой***

*38 недель*

Я вышла на финишную прямую. Ура!

Я настолько привыкла "летать" по городу беременной, что мне уже кажется, что я так и жила всю жизнь и буду жить также дальше с животом. Гинеколог говорит, что родить можно в любой миг с 38-ой по 42-неделю. Вот и копошусь в домашней берлоге. Увлечена сборами приданного, уборкой дома и завершение прочих делишек. Уф... как много времени уходит на мелкие дела. Если раньше дом могла убрать за час, то нынче минимум за 2,5 часа управляюсь. Живот-то не сгибается, да и по дому как маленькая черепашка-неваляшка передвигаюсь. Быть беременной на финишной прямой - это так сказочно!!!!

На финишной прямой я договорилась с мужем и с малышом, чтоб рождался после 10-го ноября, чтобы после всех праздников и каникул, чтобы, когда малыш будет учиться в школе, смог отпраздновать день рождения прямо

на уроках. Договор – договором, но малыш сам решит, когда ему родиться. И даже ПДР тут не помощник. ПДР – это лишь компас, ориентир.

## ***ПДР***

ПДР расшифровывается как примерная дата рождения ребенка. Как только я начала планировать беременность, я сразу же полезла в интернет и стала высчитывать примерные даты рождения планируемого ребенка по каждому месяцу зачатия, чтобы знать, до какого месяца можно не волноваться и спокойно готовится к беременности. Мне очень хотелось родить в 2010 году в год Тигра. Я ещё как-то давненько в шутку со школьной подружкой договорилась родить по тигрёночку. И вот она уже шесть месяцев ждала своего тигрёночка, вынашивала его в животике, а я ещё только планировала составить ей компанию.



### *Идёт 5 неделя*

Ура! Я беременна. Снова бегу к календарям в интернете, забиваю все параметры беременного калькулятора и получаю результат: «Примерная дата рождения Вашего ребёнка 14 ноября, а также Вы можете родить в любой день с 23 октября по 2 декабря. Но если 2 декабря Вы ещё не родили, то смело езжайте в роддом. Вы же не планируете слоника вынашивать». И стала я считать недели до ПДР.

### *19 неделя*

Мне приснилось, что мой малыш родится 31 октября. Еще приснилось, что пора начинать собирать вещи в роддом.

### *20 неделя*

О том, что я должна родить примерно в ноябре пока знаю только я, муж и акушер-гинеколог. На вопросы других: «Ну, когда?», я отвечаю: «Когда будет снег». А сегодня заехала в гости к своим родным, и мой папа с порога стал хитро любопытствовать: «Янка, ну когда же ты родишь? Колись!» Уф... стараюсь играть в партизана, но под напором папы не выдерживаю и быстро бормочу: «Ладушки, скажу, в этом году. Но больше ничего не добавлю. Не мучайте меня. Придёт время, и вы всё узнаете первыми». А про себя бормочу: «Эх... а так хочется папе рассказать всю правду, и о ноябре и о том, что в моём животике растёт мальчик. Ладушки. Придет время, и всё им расскажу, осталось то подождать всего-то несколько недель».

### *24 неделя*

В голове крутится дата 5 ноября.

### *25 неделя*

Я время от времени тусуюсь в интернете и вижу, как девушки радостно пишут: «Ура! Наш ПДР 2 декабря!» или «Мне сегодня подтвердили ПДР 15 марта!» А всё читала эти радостные строки и не удомевала: «Как и кто эти ПДР считает?» Я, конечно, знаю, как по месячным считать (именно так и считают календари в интернете), но не понимаю, откуда в подписях на форумах берутся точные даты. Мне все врачи говорят просто: "с 38 по 42 неделю родите».

### *33 неделя*

Сегодня ходила на КДД в роддом. Так там даже посмеялись над моим вопросом о ПДР, сказав: "Ой, девушка, Вы, что не знаете, когда все рожают? С 38 по 42 недельку". При этом спрогнозировали мне срок беременности по УЗИ на 2 недели меньше, чем по месячным.

Короче, на 33 неделе мне надоело, что мне так никто ПДР и не говорит из врачей. Тогда я взяла и сама себе насчитала по разным методикам примерную дату родов и стала ожидать начало родов аж с конца октября до начала декабря (это я учла, что нормальные роды - это роды с 37 недели по 42 недельку). Потом всё же по-хитрому выпытала у своего врача её видение: «когда же я рожу». И получилось у меня следующее: дата родов по зачатию 28 ноября (типа 280 дней со дня зачатия), по месячным 14 ноября (то же самое говорят и календари в интернете), по сроку моего участкового врача 19 ноября, по графику беременности с 25 октября по 2 декабря.

### *35 неделя*

На 35-ой неделе я озвучила родным все свои предполагаемые даты родов и начала принимать ставки. Они все порадовались и почему-то все стали считали, что роды будут в начале ноября. Сестра и брат думают на 4 ноября. А муж ругается и говорит, чтобы только после 10 ноября. Как раз с этого времени начинается отпуск у него. Мой папа посмеялся и с ходу сказал: "12 ноября". Потом тут посмеялась моя мама и сказала: «Ну, прям как муж у Яны». А наши мамы наотрез отказались участвовать в ставках, комментирую так: «Пусть сначала родится, а там уж посмотрим какого числа». А я сама думаю, что рожу 5 ноября, но муж настраивает меня на после 10 ноября. Обещала ему с 25 октября жить налегке, меньше двигаться, чтобы не вызвать роды по раньше времени. А на самом деле, я считаю, что малыш сам прекрасно знает, когда будет готов и сам начнет рождаться!

Ладушки, посмотрю, как всё получится в жизни, а пока буду ждать родов. Организм уже во всю тренируется. Вчера весь день потягивал животик к низу.

*39-неделя. За 9 дней до родов*

Сегодня родила подружка, та самая, с которой мы вместе гуляли по выходным во время беременности (смотрите главу ««Папа! Мама! Я беременна!» Реакция окружающих на новость о моей беременности»). А мой малыш, как снайпер затаился в засаде, и ждёт подходящего момента, чтобы потом с 1-го раза быстро и легко появиться на свет. Выбираю 8 или 12 ноября, а потом 19 или 25 ноября. Очень любопытно знать какое число выберет сам малыш.

*За 7 дней до родов*

7 ноября – красный день календаря, а я ещё не родила.

*За 6 дней до родов*

8 ноября – гуляю по аллейке, осень, темно, накрапывает дождик. Через каждые 25 минут что-то ойкает внизу живота. Я останавливаюсь. Прислушиваюсь. Живот успокаивается. Я выдыхаю: «Уф... хорошо, что это еще не роды, а то до дома еще пилит и пилить на своих двух ногах».

*За 4 дня до родов*

10 ноября. Вчера снова были активные тренировочные схватки. Засекали время с мужем, получается пока каждые 25 минут. А сегодня, похоже, матка отдыхает или сказала себе: "Ну что ж, тренировочные прошли чудесно, выдержали, тогда добавим-подкрутим оборотов немного и далее приступим. "Ух!! Как же это всё любопытно!!!»



Заметила, что день за днём я всё чаще спрашиваю: «Ну, когда же я уже рожу?»

### ***Ну, когда же я уже рожу?***

*Идёт 34 неделя*

Мне кажется, что я всё время буду беременной и что всю жизнь живу с малышом в животике. Мне легко и комфортно. И чего многие жалуются на последние дни беременности? Не понятно. Объяснил бы мне кто-нибудь: "Как проявляется чувство – «Побыстрее бы уже родить»? И зачем побыстрее? Ведь ходить беременной, с подвижным маленьким человечком внутри - это наслаждение!

Вот и 39-я неделя шагает. Мне всё еще комфортно, легко, хорошо, уютно. Правда скорость стала очень низкой. Но вот мысли "побыстрее бы" ещё не возникало, как-то наоборот думаю "эх... как время быстро летит, вот бы ещё хоть чуточку побыть беременной, хотя бы недельку". Может всё от того, что у меня ещё есть десяток делишек, которые хочу успеть выполнить до родов и не даю себе расслабиться. Одно чувствую точно, что с рождением моего малыша - я сделаю большой серьёзный шаг в новую жизнь, и всё будет по-другому. Я уже буду за другой дверью жизни, куда нет доступа еще небеременным девушкам, а также мужчинам. Это будет совершенно другой мир - яркий, красочный, живой, наполненный иными мыслями, ценностями и желаниями!

Сегодня поймала себя на мысли, что жду выхода слизистой пробки, как манну небесную. Ну, ведь очень интересно, как она выглядит и увидеть её в живую. Я, конечно, в курсе, что она может выйти уже в потужной период с отходом вод, но всё же... Ещё хочется видеть, как воды фонтаном отходят. Ух!! Да чего же весело будет, наверное! Буду радоваться, как маленькая девочка. А ещё сегодня узнала, что многие из нашего дома, в котором я живу, ждут появления нашего малыша. Я была в шоке. С утречка ходила гулять, а

соседи встречали меня с ласковыми улыбками и со словами: "Здравствуйте! Ну, когда же Вы уже? Мы же ждём... А вы всё ходите и ходите". Было очень забавно. Я даже и не знала, что за мной наблюдают соседи. После того, как меня спросил очередной сосед по дому: «Ну, когда же Ты уже родишь?», я поняла, что очень хорошо, что подстраховалась на эту тему с первых дней беременности. Во-первых, о моей беременности до сих пор знает лишь ограниченный круг людей, а я уже вот-вот рожу. Во-вторых, когда люди узнавали о беременности, я сразу на все любопытствующие вопросы: «Кто? А когда? А кого хотите?», отвечала с улыбкой: "В этом году. Ещё раз спросите и сразу пойдёте в игнор". Сейчас, когда на финишной прямой, родным сразу сказала: "Ждите прямых трансляций, скоро-скоро. Сама обо всём расскажу". Самые близкие и любимые люди поняли и приняли мою позицию. Я за это им очень благодарна. А для соседей продолжаю отвечать с улыбкой: "Скоро, скоро".

### *За 8 дней до родов*

Сегодня 6 ноября. Завтра будет ровно 39 неделек. Я заметила, что уже вторую ночь просыпаюсь и сразу думаю: «Началось? Потом чувствую, что малыш в животике просто хочет покушать, а мочевого пузыря проситься на пись-пись, и встаю с улыбкой и мыслями «Но когда же?» Начала чувствовать себя воздушным шариком, но большим и тяжёлым. Ещё чувствую себя в заточении. Скучота. Долго гулять не могу. Муж далеко не отпускает, а у меня проснулись культурные капризы, и потянуло к искусству. Дико хочу пойти в какой-нибудь музей. Плюс ещё никто не звонит. Похоже кроме вопросов: «Не родила ещё? А когда?» больше и спросить у меня нечего, оттого и тишина вокруг. Стараюсь занимать своё свободное время разными мелкими делишками. Заготавливаю потешки для малыша. Ещё пытаюсь найти в нынешнем состоянии плюсы, ведь нужно наслаждаться каждым мгновением и

даже снайперским дневным затишьем в животе. Хотя утром мой малыш, как бурундучок, активно копошился в моём животике. Похоже, рыл себе подкоп к выходу на свет, а днем спал. Чувствую, что мои мозги выключены. В обед для себя открыла, что на животик приятно складировать еду, тарелки, фрукты. К вечеру снова внизу потягивал животик. Похоже, малыш проснулся и начал разминаться перед стартом в новую жизнь.

### *За 7 дней до родов*

7 ноября – красный день календаря, а я ещё не родила. Вчера смотрела кино про поезда. Там главного героя звали также, как и в первом фильме-вдохновителе на имя для малыша. Главный персонаж в фильме мне понравился: отважный, сильный, смелый, решительный, целеустремленный, каким я себе и представляю малыша с первых мыслей о зачатии.

### *За 6 дней до родов*

8 ноября Пошла 40-я неделя... ух... и ох... как быстро меняется ощущения в теле. Реально стало тяжело переворачиваться по ночам в кровати, особенно когда просыпаешься с переполненным мочевым пузырьком и осознаешь, что нужно сначала проделать сальто, чтобы сползти с кровати.

Потом прогулка... Хожу, как неваляшка, со скоростью стоячей черепашки, при этом в моём животике очень активно гуляют ножки малыша. Это мило.

Сегодня с утра было белоснежно и волшебно! Ах... так бы и поехала в роддом рожать в праздничном настроении, но всему своё время. Я решила с сегодняшнего утра встать на верный, правильный путь жизни! Здоровый! Долголетний! Перестать переедать! Чтобы моему животу было всегда легко, комфортно. Лучше я буду часто кушать, но по чуть-чуть. И лучше гречку вместо макарон.

Днём съездила в поликлинику в женскую консультацию. Врач сказала: «Малыш ещё активно шевелит головкой и на выход не торопиться, но в любой момент могут начаться роды». По срокам пора бы уже и разродиться – потом врач поставила 38-39 недель, что было для меня странным. Я-то знаю, что по месячным у меня во всю уже шагает 40-ая неделя. Главное, малышу хорошо и уютно в моём животике.

В женской консультации 10 минут пыталась сегодня надеть на себя бахилы, было потешно, но я справилась. Шнурки как-то легче самой завязывать, а вот носки/гольфы - мне нравится, как мне муж их одевает на ножку. Пока ехала обратно домой, малыш активно гулял в моём животике, да и потом аж до вечера всё гулял и гулял. Эх... разгулялся он там что-то или аль пирушка у него там, типа простава, отпускная перед всеми органами моего тела и веселье в честь скорейшего появления на свет?

А ещё сегодня, впервые, за все 9 месяцев начал тянуть живот вниз, как бывает иногда при месячных. Тянет весь день. Чем активней хожу, тем активней тянет. Если ложусь - проходит. Думала, думала и решила больше ходить, может, так быстрее схватки придут. Мне хорошо, хожу, брожу по улице как медведь-шатун, выгуливаю себя. Правда, хожу сейчас очень медленно. Ох..., как медленно. Думаю, черепашки бы меня опередили в пешеходном забеге. А еще очень раздражаюсь, когда вокруг много народа и все обгоняют меня. Вот недавно были праздничные дни (4 ноября). Вот это был рай для меня на улице. Больше всего порадовало в праздничные дни - это малолюдьё на улицах, в точности мало чихающих, кашляющих, и мало машин по утрам (воздух чище)!

Долго думала, чем себя занять и отвлечь от мыслей: «Поскорей бы» ага, стали такие появляться. Я насобирала себе потешек и русско-народных сказок, слушаю, учу, развлекаю свой пузик и мужа.

### *За 5 дней до родов*

9 ноября, 40-ая неделя. Сегодня ночью частенько просыпалась и всегда с ощущениями, что в промежности активно проходят тренировочные распираания, а может и не тренировочные (время покажет, но суть в другом). Просыпаюсь, чувствую, как у меня внизу всё распирает, и начинаю бормотать: "Ну, организм, ну что такое, ну давай поспим, а? ну как я такая сонная поеду рожать? У меня же ни сил, ни глаза ещё не открылись, ну давай поспим, а вот с утрачка я готова ехать в роддом. Ну как? " В итоге утром проснулась в бешеном настрое и дико голодная, а организм снова затих. Отныне решила с маткой-природой не шутить, а полностью ей довериться и только помогать, пусть хоть даже ночью, но постепенно готовиться к родам, тянется сколько ей угодно, разминается.

### *За 4 дня до родов*

10 ноября, 40-ая неделя. Был тихий, спокойный день. Похоже, матка готовится к настоящему забегу. Чувствую внизу живота затишье. Ощущение, что готовится нечто грандиозное и важное. Мне весь день хочется в кровати лежать и отдыхать. Что и делала с превеликим удовольствием, время от времени топя к холодильнику и много размышляя о жизни и предстоящих родах. Мечтаю, чтобы головка начала в роддоме появляться, пусть хоть сразу в приёмном, главное чтобы успеть доехать до роддома аккуратно на собственной машинке без воя сирен, переодеться в заготовленный наряд и родить под контролем умелых врачей. Говорю себе, что в роддом поеду спокойная, с праздничным настроем, счастливая и весёлая.

За весь день поняла, что мне очень не хватает человечка рядом а-ля домашнего гинеколога-акушера, чтобы в любой момент смог посмотреть "началось ли или это всё мои фантазии".

### *За 3 дня до родов*

11 ноября, 40-ая неделя. Вновь проснулась с диким, бешеным, взбудораженным, сумасшедшим аппетитом и сразу помчалась беременным галопом на кухню, варить много-много овсянки, да с орехами, да побо-о-о-ольше орехов!! Может, это я уже рожаю? Может это мой малыш решил подкрепиться перед стартом? Что-то многовато нужно сил и энергии для запуска родов.

Мозги мои выключены. Выключены от работы. Мне бы пофилософствовать. Я раньше не понимала, отчего всем любопытно: «Сначала куда поступишь, потом с кем-то встречаешься? После когда свадьба? Далее, когда будут дети? И т.п.» А сейчас понимаю. Жизнь – это линия и на этой линии есть отрезки от точки до точки. И вот эти точки и есть самые важные, эмоциональные в жизни, а всё остальное забывается или помнится в нескольких деталях. А вот точки! Это поворотные точки в нашей судьбе. Когда меняются мысли, сознание, ценности в жизни. Одни точки яркие, другие чуточку светлее. Это как звёзды на небе. Есть яркие звёзды, а есть вспомогательные. О! Как меня философствовать-то понесло после сытного энергетического завтрака! Ух!!!

Вечером ездили с мужем гулять на набережную. Я думала 10 раз подняться и спуститься по лесенкам, ведущие от художественной галереи к набережной, тем самым ускорить родовой процесс. На третьем подъёме, я поняла, насколько я была глупа. Не нужно торопиться. Нужно, чтобы всё было плавно, равномерно, последовательно. Чтобы всё играло в гармонии с природой, чтобы у малыша с рождения была свобода выбора действий. Так я решила завязать с активными лесенками и продолжила заниматься домашним беременным спортом. Решила плавно подготавливать и тренировать матку, чтобы она храбрилась и плавно готовилась к команде малыша «Готово! Пора! На старт!»

Ощущение, что моя промежность – цветочек и сейчас в нём набухает бутон и вот-вот на днях бутон распустится и оттуда появиться роскошный, ослепительный красоты цветок. А из цветка вырастит сладкая ягода! Представляю малыша пухленьким, розовеньким, с улыбкой и с океаном в глазах. Вот родиться малыш и довольный ползёт ко мне – к самой красивой, волшебной Маме.

Ещё сегодня ночью просыпалась и чувствовала, как внутри меня, внизу, в районе промежности, идут тренировочные распирающие, а может и не тренировочные, но я так спать сильно хотела, что уговорила организм: «Если рожашь, то давай с утра, а-то спать дико хочется». А утром встала и тишина. Рассказала всё мужу, а он меня отругал. Обещала ему и себе больше не тормозить процесс, а всячески ему помогать.

Для укрепления и придания сил в матку, а также для уверенности себя, я сказала организму: "Я готова! Предоставляю полную свободу Вам с малышом самим решить, когда к нам выходить". Так я учу себя доверять малышу и отпускать его в свободную, вольную жизнь. После этого внутреннее бешенство прошло, аппетит угомонился, матка продолжила разминаться, а я счастливо заулыбалась, что контакт есть.

Ещё есть ощущение, что я нахожусь в компьютерной игре типа Марио, в которой пока все яблочки не соберешь, на другой уровень не перейдешь. Вот теперь думаю, какие же я ещё яблочки не собрала.

Ещё хочется поиграть в баскетбол, покататься на велосипеде, покачать пресс так, чтобы на утро была приятная, мягкая тянучесть, плюс хочется обалденного вина..., но это уже всё скорее будет всего после грудного вскармливания.

*За 2 дня до родов. 12 ноября, пятница, 40-ая неделя*

Проснулась с ощущение, что сегодня начнутся месячные. Бешеная. С диким жором. За завтраком в план на день вписала пункт «Роды». Буду делать так до самых родов. Всё раздражает. И при этом, что хочу, не знаю, и не знаю, хочу ли я чего. Ещё и на горшок часто бегаю. Обычно у меня всегда кишечник очищался за несколько часов до месячных. В очередной забег на горшок, я поймала себя на мысли, что боюсь ходить по-большому: «А вдруг это уже малыш выходит». Уф... вот так забавно и живу в ожидании малыша!

В ожидании написала 10 поводов «Почему поскорей бы уже родился малыш»

1. Хочется чувствовать нежность и теплоту малыша.
2. Хочется ощущать и улыбаться малышу.
3. Хочется знать, что такое роды.
4. Хочется перейти в новый мир – мир мамы.
5. Хочется чувствовать нас с мужем единой семьёй.
6. Хочется порадовать бабушек и дедушек.
7. Хочется развивать малыша и показывать мир.
8. Хочется, чтобы малыш нас поскорей бы увидел.
9. Хочется жить вместе с малышом.
10. Хочется всё делать для малыша!!!

Ещё, я сегодня песни сочинила для матки и для малыша. Вот что получилось:

Тили, тили, тра-ля-ля  
Мы поедим в роддом с утра  
Наша матка сладка!  
Шейка матки открывается  
Как бутончик цветка распускается  
Она красива и нежна



Свет золотистый испускает она  
Скоро-скоро малыш родиться у нас  
Роды будут мягкие и сладкие  
А Малыш самым желанным!

Спать укладывалась с приятными мыслями: «Усё! Теперь уж точно на миллион процентов готова к встрече с малышом! Оформила беременные мысли в "письма для малыша". Расписала 10 поводов, почему я захотела "Поскорей бы родить", придумала песенку для шейки-матки, смазала все двери в квартире, чтоб не скрипели по ночам. Круто! Можно смело рожать! Все дела сделаны! Теперь буду 100% кайфовать и бездельничать до начала легких родов. Спокойной ночи Малыш. Я тебя жду!»

### *За 1 день до родов*

13 ноября, 40-ая неделя. Ночью была ощутимая, такая хорошенькая схваточка. Я даже обрадовалась и такая говорю матке: «Хорошо! Я готова! Давай!» Но матка решила, похоже, снова добавить оборотов и ушла в затишье, подкручивать винтики. А я пошлепала к холодильнику и начала жадно грызть пирог «Ореховый калач». Впервые за всю беременность разрешила себе мучного, да ещё и ночью! Испытала истинное удовольствие.

Поедая пирог, сочинила песенку: «в интернет я более не хожу, на форумах не жужжу и тогда я вмиг рожу!» Решила петь эту песенку весь день, как мантру.

Днем гуляла с мамой, ходили по магазинам в поисках для меня молочных коржиков, но негде их не нашли. Мама привезла пельмешки и солёные огурчики и картошечку. Мы с ней прогулялись. Я как медляшка-черепашка еле-еле взобралась на 5ый этаж и решила больше на улицу в этот день не выходить. А потом с обеда и до ночи я в скукоте слонялась по квартире, что-то пыталась программировать по сайтам, и сдерживала себя от

соблазна выйти в интернет. Мантру нужно не только петь, но и исполнять. Под ночь дико захотелось есть! Мамины пельмешки пришлись ко времени. Я их быстренько отварила, приправила острым красным перцем и начала уплетать вместе с мужем за обе щеки. А после, в 24-00 я отправилась спать.

*Дата родов*

14 ноября, воскресенье, ровно 40 неделек, ночь. Ура! Началось!

## Часть 3

### Роды

#### **Начало родов. Что же я почувствовала.**

*Природа очень умная, она знает, когда ей лучше Вас в роддом отправить, чтобы всем было комфортно и хорошо. Главное прислушайтесь к Вашему животу.*

*Он самый верный подсказчик.*

*Я*

Ночь. С субботы на воскресенье. Ровно 40 недель по месячным. Просыпаюсь в два ночи. За окном слышна музыка из ближайшего клуба. Кто-то ругается на улице, создавая шум в ночной тишине. А я в это время чувствую, что внутри меня, точнее внизу живота что-то происходит странное. Какие-то движения необычные, такого раньше ещё не было. В районе промежности что-то происходит, тянется, расширяется. Спать совершенно невозможно. И тут проскальзывает мысль: «Неужели началось?» Как обычно встала с кровати, сходила на кухню, скушала черносливовую пюрешку, протопала до горшка и легла дальше спать. Спалось не ахти. Всё время ворочалась, мешали ссоры молодых за окном, «а может это был знак, что пора просыпаться и ходить, ходить, ходить». В 4 утра я окончательно проснулась, и, ощущая, как что-то сокращается внизу живота, сказала себе: «Не... неужели и вправду началось? Да не... не может быть...» Встала, походила по квартире на цыпочках, сбегала снова на горшок и легла в кровать. Слушаю, как играет бум-бум в клубе, как снова кто-то ругается, и ощущаю, как в моём животике



малыш стучится типа: «Мама подъём, собирайся меня встречать! Я сегодня к Вам приезжаю. Стук-стук. Есть приём?» Я удивилась своим мыслям, улыбнулась чутью, окончательно встала с кровати и решила ходить по квартире с часами, засекая время странных телодвижений внизу живота. Тут же проснулось во мне дикое желание ходить и именно на свежем воздухе. Я открыла форточку и стала топтаться около нее, поглядывая в темноту за окном. Через каждые 5 шагов меня тянет на горшок, то пи-пи, то ка-ка. Если это начало, то должны быть регулярные ощущения с кратностью 5 минут в течение 2-х часов.

Через 10 минут моих хождений на цыпочках между форточкой и горшком, проснулся Муж. Я ему так осторожно, шёпотом сказала: «Похоже, я рожая. Ты спи, а я тут тихонечко похожу по квартире, позамеряю ощущения в животе, но за 10 минут уже 2 раза схватило». Муж встал. И начали мы с ним ходить по квартире. Я ему и говорю: «Давай, я сейчас кашку приготовлю, поем и если к пяти часам утра продолжится движение, то начнём постепенно собираться в роддом. В пять часов утра что-то продолжало происходить внизу живота. Этакое маленькие подталкивающие лёгкие движения, как будто кулачок сжимается и разжимается, этак легко, волшебю. Я ещё подумала: «Если это и есть схватки, то это ж здоров! Они такие лёгкие и приятные!» В 5-00 утра было принято решение собираться в роддом. На 6-00 был намечен выход. Я сбегала в душ, поела овсянки, сделала на всякий случай ксерокопии документов (полиса и паспорта), погладила футболку мужу, оделась, навела марафет. Ровно в 6-00 (*2-ой час родов*) мы с мужем присели на дорожку и со словами: «Ну, с Богом, с лёгкостью! Поехали в роддом!», вышли на улицу.

### ***Роддом. Мечты сбываются.***

Со школьной поры я мечтала рожать в роддоме им. Тверье, именуемый в народе «девяткой». Я всегда говорила себе, что роды у меня будут лёгкие, забавные, быстрые, стремительные, добрые, волшебные. Так оно всё и получилось в жизни, не смотря на то, что в середине беременности я узнала невесёлую весть: «Мой роддом-мечта закрылся на ремонт, и принимают туда только острых беременных». А поскольку я была «сладкая беременная», то чтобы мне туда попасть рожать, должно было свершиться волшебство. Я даже собиралась объехать другие роддома, познакомиться, посмотреть, как и что, но как-то всё не складывалось. Откладывала всё на потом, а потом уже наступила 38 неделя по месячным, и муж мне строго-настрого наказал избегать общественных мест. Как будет, так будет. Решили, что в «девятку» мы поедем наобум.



И вот мы на улице. Муж прогревает машину. Я глубоко дышу и делаю зарядку. На улице я вспомнила, как мы с мужем по утрам отправлялись в дальние автопутешествия. Вот и в этот раз было точно также. Все спят, а мы уже греем машину, грузимся, улыбаемся, смеёмся. По пути решили заехать в банкомат, снять деньжата на всякий случай, купить воды. В 6-15 мы отъехали от банкомата напрямую в роддом. Я, как и обещала, черкнула своим смс-ки: «Мы едим в роддом... продолжение следует...» и стала наговаривать добрые мысли во вселенную: «Мы едем в роддом, счастливые и довольные. Сейчас нас там примут и встретят волшебники, с распростёртыми объятиями, с добрыми улыбками, без очередей и сразу же примут нас в роддом». А поскольку роддом был на ремонте, то мы ехали рискованно наобум, и я просто была уверена, что нас там примут! Слова как-то вселяли уверенности всё

больше и больше. По дороге в роддом я ощущала каждую кочку, яму в дороге. Я и не думала, что в Перми настолько ямистые дороги, особенно в р-не ул. Попова – Центрального рынка.

### *Третий час родов*

В 7-00 мы приехали в роддом. Смело с улыбкой шагнули в приёмное отделение. Внутри было пусто. Пахло белилами. Пришла девушка, улыбнулась и без всяких вопросов, вежливо оформила нас, предложила переодеваться и сказала: «Сейчас я Вас передам в дородовое отделение». Мы примерно 20-25 минут тусили в приёмном. Я не спешила. Переоделась во всё жёлтое, как и мечтала во времена беременности. Знала, что процесс не сиюминутный, да и схватки были лёгкими, подумаешь уже каждые 2-3 минуты, но ведь приятными. Мы о чём-то смеялись с мужем, шутили. Фотографировались. Потом нас проводили в лифт и нажали на 5-ый этаж. Тут я расцвела в улыбке! Ведь нас везут сразу в родовое отделение (а не в дородовое)! Это же здорово! Значит, я точно буду рожать в «девятке»! Ура!!!

На 5-м этаже, где рожают, было пусто, тихо, чисто. Мне понравилось. Мы 10 минуток посидели на лавочке, я ходила вокруг и любопытствующими глазами всё разглядывала. В одной из палат шёл процесс рождения малыша. Было очень приятно это слышать и осознавать, что сегодня и я тоже рожу. Я видела, как в коридоре сидел новоиспечённый папаша и нервно, трепетно ожидал услышать крик своего ребёнка. Было очень трогательно. А потом послышался детский крик-приветствие, и папа заулыбался и ушёл в палату к своей любимой и к малышу. Пока я наслаждалась этим трогательным моментом в живую, а не в кино, нас заселили в отдельную родовую палату номер 507 и вежливо сказали: «Сейчас идёт пересменка врачей, мы предлагаем вам подождать новых докторов, чтобы они потом и вели весь процесс ваших

родов». Мы с радостью согласились. Я всё ещё ходила, улыбалась. Ждала и наслаждалась: «Я в роддоме. Я не верю. Это всё по-настоящему!»

### *Ах, эти первые схватки*

#### *Четвертый час родов*

В 8-30 к нам в палату зашла милая брюнетка и сказала, что будет контролировать у нас роды. Мы сразу же познакомились. Её звали Римма. Она была акушеркой, и она же в последствии принимала моего малыша. Далее зашла милая женщина блондинка с сияющей светлой улыбкой и сказала, что она врач, и она тоже будет нас наблюдать и предложила лечь на кушетку на осмотр. Мы познакомились, обменялись улыбками. Её звали Елена Леонидовна. Я легла на кушетку, мысленно просчитав в голове родовую математику «за 1 час шейка матки открывается на 1 сантиметр, а мне надо все 10 сантиметров, ну, или хотя бы 9 сантиметров». Раз всё началось в 2-00, то значит, в 8-30 шейка матки должна открыться уже на 5 см. Легла на кушетку и жду слова Елены Леонидовны. А она улыбается и говорит: «Раскрытие 3 см, к 14-30 должна уже родить». Вот тут меня как ледяной водой окотило: «Как 3 см? это мне на 2 часа дольше нагуливать схватки, чем я посчитала? А с другой стороны... хм... 14-30... всего-то нечего, полдня и малыш уже будет на моём животике. Я справлюсь!»

Далее я встала с кушетки и пошла нагуливать схватки по коридору вместе с мужем. Я стала чувствовать, как сжатие внизу живота становится всё сильнее, даже бы я сказала острее. Как будто в живот время от времени (точнее периодически) втыкалась иголка и каждый раз всё острее и тупее. Или как будто ремень на животе с каждым разу всё сильнее и сильнее затягивался. Потом отпускало и по новой. Но я всё ходила, улыбалась и говорила себе: «А чего... нечего вполне терпимо, так-то я протерплю до 14-30».

### ***А вот и воды потекли***

На финишной прямой беременности у меня был страх отхода вод где-нибудь в пути, например, на прогулке или в магазине. Ведь воды могут отходить и фонтаном и по чуть-чуть, и неизвестно когда, и до схваток или после схваток или уже в самый пиковый момент родов. У всех все по-разному. У меня было так.

В 9-30 я ощутила, как из меня потекли воды. Тёплые, приятные, маленьким ручейком. Зелёенькие. Цвет вод очень насторожил Римму и Елену Леонидовну. А я всё ходила, улыбалась и кайфовала, что наконец-то почувствовала, как отходят воды. Ну и фиг, что не фонтаном, главное, что они сами решили отойти. И пока мои доктора совещались, как быть с моими водами, я ощутила первый барабанный бум в спину. Да! Да! Как будто две металлические тарелки со всей мощи ударились и при этом ёще и барабанной палочкой добавили. И весь этот удар мне в спину-поясницу. Через 5 минут снова. Потом снова. И тут я сказала себе: «Ой, маменьки, так вот они какие схватки... и почему же они отдаются в спину, а не в живот как везде написано? Меня же не готовили к спинным схваткам?? Ой, маменьки, почему же никто правду то не сказал. Я бы тогда ещё качала спину и тренировала мышцы позвоночника и поясницы, а то тренировала себе только мышцы живота и промежности. Правда, с мышцами промежности лукавила, но это не в счёт... но почему про спину то никто не сказал!!!» Бум! Бум! Бум! О-го-го. Уф... когда спина успокаивалась, я приходила в реальность и говорила себе: «Ну, ничего, терпимо! Справлюсь».

### ***Роды как лотерея, некогда неизвестно повезет ли выиграть естественные роды***

Тут пришли врачи и приняли вердикт: «Положить меня на кушетку, пристегнуть ремни КТГ и так до финиша». Я испугалась впервые. Боясь



ответа, я спросила Римму: «А что дальше?» А она немножко растерялась, и тихо сказала: «Ну, если показания будут неудовлетворительные, то, как врач решит, может быть и кесарево сечение». Вот этих слов я вообще испугалась. Я быстро взяла себя в руки, твердо сказала себе: «У меня все хорошо! Я рожу сама! Я все сделаю, как надо, но рожу сама! Слышишь малыш-крепыш? У нас с тобой все хорошо! Мы здоровы!» И после с испуганными глазами, с незнанием повезет или не повезет, я пыталась договориться с врачами, смилостивиться надо мной и не подключать КТГ так, чтобы я лежала без движений. Но они сказали, что надо в любом случае подключить датчики, однако согласились, что я лягу на бочок, а не на спину. Полежала я так 15 минут. Муж был всё время рядом и пытался хоть как-то подступить к моей пояснице для массажа и облегчения схваток (барабанных ударов). После зашла Римма, я жалобно на неё глянула, и мы решили совместить КТГ с сидением на мячике. Ведь в схватках самое главное подвижность, а на мячике хоть из стороны в сторону можно раскачиваться, да и муж сможет за спиной к пояснице подступить. Ё-моё! Ааааа....



Ура! Мы сели на мяч в 10-00 (шестой час родов)... и вот тут началось!!!!!! Настоящий музыкальный оркестр из барабанов, металлических тарелок в моей пояснице. Каждую 5, 4, 3, 2 минуту в моей пояснице раздавались сильные звуки. Муж смягчал удары своими тёплыми крепкими руками. С каждым разом схватки удлинялись по времени и укорачивались по промежуткам между ними. Я только и успевала нежно шептать мужу: «Схватка!» Он подбегал и начинал давить мне на поясницу, а я раскачивалась из стороны в сторону и глубоко дышала. В нашей комнате были часы от фирмы «Хаггис» с Винни-пухом, этакие забавные, классные. Я всё время на них смотрела и считала время. И с каждым новым часом говорила: «А ведь и вправду всё забывается! Я уже не помню схваток, которые были час назад, ни их силу, ни ощущения. Но уже чувствую новую схватку.. а.а.а.а.» Это мы с какой-то схватки-часа решили с мужем начать голосить, как нас учили на курсах в школе материнства «Анастасия». И вот, как идёт схватка, я начинаю медленно, монотонно запевать: «А.а.а.а.а...ааа». Тут пришла Римма, улыбнулась и говорит: «Мантры поёте? Ну, молодцы! Сейчас Вам ещё один приёмчик по массажу покажу. Захват тазобедренных костей и сведение их к крестцу». Сначала мне это не понравилось, уж очень добавило чувствительности в схватку, но после только этот приём и смягчал ощущения в пояснице. После каждой схватки муж поглаживал мне поясницу и растирал её.

А голосение и вправду помогало, правда на потужных схватках я брала более высокие ноты и уже пела АААААА. Ну, об этом далее, а пока... я сидела на мяче, каталась вправо, влево, пела песни «аааааа», глубоко дышала и получала удовольствие от тёплых рук мужа на пояснице.

Время близилось к 12-ти (восьмой час родов). Я поняла, что затекаю сидеть на мяче. Хочется походить. Пришла Римма и предложила сходить до

душа и попробовать там ослабить схватки, типа многим помогает. Я сначала отказалась, но потом подумала: «А почему бы и нет, нужно попробовать, я же впервые рожаю! А вдруг и правду станет легче». Взяла полотенце и пошлёпала с мужем в душ в другой конец коридора.

На полпути я осознала, что сделала это зря. Ё-моё! В считанные миллисекунды. Сила схватки увеличилась вдвоё! Отдышавшись, я все же приняла решение,



дойти до душевой кабинки и испытать душ: «А вдруг и правду станет полегче?» Еле как я зашла в душевую кабинку. В кабинке тоже был мяч. Я присела на него, направила тёплую струю воды в поясницу. О..Боже... На фига я попёрлась в душ-ш-ш-ш-ш-ш!!!! Муж стоял за ширмой, барабанная дробь в спину.. о-о-о-о-о..ooo... к следующему заходу схватки я успела увидеть звезды в своих глазах, и по-новой, с новой силой ощутить бум-бум-бум в поясницу. И тогда я подумала, смеясь над собой: «Ах... а я ещё четвертых хочу... мне бы для начала первого родить!» Когда схватка закончилась, я пулей понеслась обратно в палату, на родимый мяч. По пути меня, конечно же, снова застала схватка, но мысль об ожидающем меня мяче согревала и нежила. Наверное, поэтому на полпути к палате я стойко выдержала очередную схватку в коридоре. После забежала в палату, села на мяч и облегченно вздохнула. Муж встал за спиной и каждый 2-3 минуты на мой возглас: «Начинается! Схватка! Давай! Вперёд!» Муж активно начинал растирать мне поясницу и сжимать кости. Тут я почувствовала, что ходьба до душа и обратно усилила мои схватки и по ощущением и по времени. Они стали длиннее, чаще и громче!

### ***На что же похожи схватки***

Мои схватки я ассоциирую с болезненными ощущениями в пояснице после окучивания или



выкапывания картофельного поля от рассвета до заката без отдыха. Только во время схваток эти картофельные ощущения в десятки раз чувствительнее.

Ещё схватки схожи с болями в пояснице, когда её продувает. Люди часто ещё при этом говорят: «Да спину надуло, вот поясница и ноет». Так вот, во время схваток, поясница ноет в разы эмоциональнее, чувствительнее. То зашкаливает. То утихает.

А если Вам хочется знать, что же такое потужная схватка, то представьте, как во время болей в пояснице, всё время по спине стучат ещё кулаками с разной силой в разные стороны.

Вот такие они весёлые схватки.

### ***Неожиданные гости с салатом Оливье***

В 12-30 был назначен новый осмотр шейки матки. Я смотрела на часы замороженным взглядом и смотрела на то, как тикают стрелки, приближаясь к 16-00. В 12-15 в палате появилась моя Мама со словами: «Привет! Салатик Оливье желаете?» Я рассмеялась, забыв об очередной схватке. Настоящая доставка радости в момент схватки. Ухохотаться. Мне даже полегче стало, я просто сидела и смеялась на мяче, что откуда не возьмись, прибежала моя Мама из дома, нашла палату, зашла и болтает с нами как не бывало. А я ведь тем временем между прочем рожала! И ааа...аааа...акала на схватках!! А ощущение было, как будто мы с ней просто встретились и общаемся за кружечкой чая на родной кухне. Так мы три схватки втроём и проштутили. Потом я не выдержала: «Ой, Мама, не стой над душой. Посиди в коридоре, скоро будет осмотр, там посмотрят на шейку матки и точнее скажут, во сколько я разрожусь!» Мама посмеялась, всё поняла и послушно вышла в коридор. А мы с мужем ещё немного похохотали и продолжили смотреть на часы, как на манну небесную. В 12-35 мне сообщили, что раскрытие 6 см! Я вздохнула. Ура! 6 см – это больше 5 см!!!! Круто!!!! Значит до 10 см ещё

примерно 4 часа тусить на мяче!!!! Уф... но ничего! Справлюсь! Стерплю! Всего-то 4 часа надо провести. Кстати, время летело незаметно. Я была этому очень удивлена и рада, потому что, читая разные отзывы о родах, многие писали, что время тикало медленно. Для меня же оно летело минутами! Может, потому что мне всё было любопытно, интересно, загадочно, и я радовалась, что рожаю в роддоме своей мечты! Короче, врач сказала, что к 18-30 я рожу. Далее я отправила маму домой с наказом всё рассказать папе и свекрови, а сама себе сказала: «12.30 + 4 часа = 16.30. К этому времени я 100% рожу!»

Мама довольненькая ушла домой, а я продолжила насиживать схватки на мяче. Правда, думаю, нахаживать было бы эффективней, побыстрее бы разродилась. Но я была на КТГ с проводами и уже ощутила всю прелесть насколько «эффективней нахаживать схватки». Повторений не хотелось.

### ***А где же слизистая пробка?***

В последние дни беременности я очень жаждала увидеть слизистую пробку. Мне гинеколог еще на 36 неделе сказала:

- Яна, в любой момент может отойти слизистая пробка в виде серовато-желтой слизкой консистенции, будь спокойна. Это значит, что с момента выхода пробки в течение 2х недель родишь. Вот я и ждала. Читала на форумах торжественные сообщения:

- у меня сегодня отошла пробка,
- и у меня,
- и у меня.

А я все ждала и мучила мужа: "Ну, когда же я уже тоже увижу эту слизистую пробку! Любопытно же! Хочу видеть ее!"

И вот, когда я уже родила, лежу счастливая на родовом столе, муж меня спрашивает:

- Ну что? Видела слизистую пробку?

- Нет.

- А я видел

- Когда? Какая она? Почему меня не позвал посмотреть?

- Она такая длинная, серая, спиралькой. Тебя когда осматривали в последний раз перед потугами, слизистую пробку и достали. Еще очень забавный звук был: "Пум". Как будто пробку из бутылки вина достали.

- Эх..., - вздохнула я. – Значит, в следующий раз буду внимательней разглядывать все манипуляции врача с акушеркой. Главное, что слизистая пробка была и она не миф.

### ***Первые потуги на схватках***

Села я на мяч после осмотра шейки матки и извлечения из меня слизистой пробки и вот тут началось!!!! Воды всё время продолжали отходить, тёпленькие, зелёнькие, приятные. Я не стеснялась своего внешнего вида, вся мокрая, растрепанная, смешная. И вот тут начались первые потужные схватки. Это нечто. Это когда приходит схватка с барабанной протяжной дробью в спину вместе с ударной отбойной кувалдой, которая резким металлическим звуком бьёт по всей спине с напором вниз! Поначалу это было терпимо. Но с каждым разом удар кувалдой становился всё активней и тяжелее. А тужиться рано, так как можно всё внутри порвать. Нужно стараться убежать от потуг. А давление было такое... что вместе с водами, тут же опорожнялся мочевой пузырь. И уже через час я сидела в коктейле зелёные воды а-ля тёплая мочевина. Вот именно в потужные схватки и пригодился приёмчик с захватом тазобедренных костей от акушерки Риммы.

У мужа начали краснеть руки от многочасового массажа. Мы смеялись, что моя спина ему руки намозолила. Муж поначалу сидел на корточках за мой

спиной, но потом мы нашли стул в палате. Он оказался жёлтым. Я ещё пошутила: «Смотри и стул жёлтый, всё как я хотела, всё вокруг жёлтое».

В одну из потужных схваток я вспомнила, что одна девушка на Украине во время родов считала количество плиток на стене. Я глянула на стену. Плитки есть, но их считать как-то вообще не интересно. Плюнула на это и стала просто смотреть на часы и улыбаться им. Очень радовалась, когда в палату кто-нибудь заходил. Это отвлекало от часов и от потуг. Каждую потужную схватку я продолжала напевать громкие арии ААААААА. Даже как-то зашла Римма и попросила по тише, а то я всех рожениц распугаю песнями. Мы посмеялись. Я пообещала постараться. Я и вправду старалась, но потом плюнула и поняла, что это звук природы, зов природы изнутри меня, ему я сопротивляться не могу.

Ещё во время потужных схваток муж вспомнил, что нужно по максимум расслабиться, а точнее расслабить таз. И начали стараться расслабляться. Каждый мой громкий распев «ААААА» сопровождался требовательными комментариями мужа: «Расслабься, расслабься, расслабь таз!!!» И это мне очень помогало!

Следующий осмотр шейки матки был запланирован на 16-30, но я-то уже была уверена, что к этому времени рожу и потому посылала мысленно сигналы врачу, осмотреть меня в 15-30.

Примерно к 15-00 (11-ый час родов) мои потужные схватки превратились в одну нескончаемую схватку. Точнее схватка началась и не заканчивалась... Всё время ныла спина с барабанной дробью. Потужные схватки участились, и стали приходить каждые 5 минут и при этом по 2-3 удара за раз. Вот тут я думала: «Всё! Пипец! Так вот Вы какие настоящие схваточки-потуги! Так вот Вы какие миленькие!!! ААААААААА! И почему мне никто про спину не рассказывал!!!!!!!!!! Почему никто не рассказывал, как это рожать на самом деле???????? Я бы подготовилась!!!» Хи-хи... правда как? К



потугам я даже не знаю, как часть тела готовить... хотя знаю... нужно учиться расслаблять промежность, чтобы, когда отбойная тяжеленная кувалда бьёт вниз в сторону промежности, то если промежность хоть чуточку расслабить, то получается, как бы удар чуточку мимо. Я потом стала так играть и уворачиваться от потуг в расслабленном виде. За час единой схватки и жизни потуг у меня получилось увернуться лишь два раза по-настоящему, из более 50 раз, а может и ещё больше... Я не считала. Как-то не приходило в голову считать. Я просто смотрела на часы и посылала мысль врачам: «Всё-таки меня нужно посмотреть ранее 16-30, всё-таки давайте где-нибудь в 15-30». И это сработало. Мысль материализовалась.

Видать на мои частые «АААААА» Елена Леонидовна всё же решила откликнуться. Она заглянула в палату со словами: «Хорошо, давай посмотрим, что там». Я еле как залезла на кровать. А это ещё тот экстрим во время потужных схваток совершать сальто. И услышала: «Раскрытие 8 сантиметров». Ой... что тут было в моей голове: «Как, ещё 2 часа этих ударов по промежности???

Ё-к, ё-к... уф... что ж... и в ленинградскую блокаду рожали и я справлюсь, наверное». Слово «наверное» я произнесла в мыслях с тихой надеждой, что так оно и будет. Глубоко вздохнула, еле-еле слезла с кровати на мяч, и снова стала смотреть на часы, как на волшебника моей жизни.

### ***Рожать легко!***

После осмотра врача в палату зачистила Римма. Она стала готовить какие-то инструменты на соседнем столике. Я стала туда поглядывать, и в моей голове проскочила мысль: «Готова, чтоб мне разрешили промежность, лишь бы поскорей разродиться». А схватка как началась в 15-00, так и продолжалась без остановки. При этом потуги уже наступали с такой силой О-о-о... и при этом одна потуга заходила на другую, и когда приходила третья,

то первая лишь начинала отступать. Я крепилась, как могла, улыбалась и расслаблялась. В 15-45 зашла Елена Леонидовна и, увидев мои большие глаза, вылезающие из орбит, сказала: «Ну, давай попробуем. Присаживайся на корточки и в момент потуги, дави, что есть мощи вниз промежности». В этот момент я чувствовала себя самой счастливой. Я поняла, что мне осталось совсем чуть-чуть терпеть, стараться и я стану Мамой!

Я села на корточки и с улыбкой начала сильнее тужиться в момент потуг, стараясь изо всех сил вытолкнуть потугу в промежность. Сейчас я от неё не убегала, а наоборот шла к ней на встречу. Ведь до этого потуги нужно было сдерживать и не тужиться. А тут мне разрешили тужиться!!! Ура!!!! И вот сижу я на корточках и тужусь. В какой-то момент я поняла, что схватка куда-то испарилась и меня теперь только тужит и давит в промежность. От этого осознания стало как-то легче, и я поняла, что рожать то на самом деле легко. Нужно всего лишь то расслабиться, и поднадавить на потугу со всей богатырской мощи! На корточках я тусила 5 минут. После мне дали команду залазить на стол. А на родовом столе меня начали усаживать в позу ниндзя. Мне надо рожать, а я боюсь упасть со стола в позе ниндзя и хохочу от этого. Муж был всё время рядом. Он обхватил меня с одной стороны, Елена Леонидовна с другой и я в позе ниндзя продолжаю тужиться. Елена Леонидовна говорит мне: «Жди схватку, лови и старайся». А я сижу, улыбаюсь и говорю: «Так нет схваток, они ещё на корточках улетучились, остались лишь потуги». А Елена Леонидовна мне и отвечает: «Так потуги, это и есть схватки сейчас, лови потугу и давай! Давай! Давай! Давай!» Так мы делали в три захода по 3 раза каждый! Я, если честно, старалась расслабленно, в момент потуг мечтала, чтобы как-нибудь само собой вышло и мне порой казалось, что я делаю вид что стараюсь, а сама отдыхала в позе ниндзя. Но когда я слышала слова Елены Леонидовны: «Молодец! Умничка! Процесс движется! Надо ещё чуть-чуть, да посильней!», вот тогда я приходила в реальность и начинала

работать сверх мощи! Потом я услышала слова Риммы: «Я вижу чёрненькую головку, всё получается, давай ложись на стол и слушайся меня сейчас». В этот момент я почувствовала, насколько я близка к встрече с малышом. Я словила ощущение, что как будто я с утра съела волосатый кокос, и этот пушистый кокос пытается сейчас найти выход. Я легла на стол и со второй потуги по команде Риммы: «Тужься, тужься, не тужься, а теперь тужься, тужься, тужься», в одно мгновение выскользнул малыш. Время 16-10.

### ***Моя первая мысль на родовом столе***

Когда достали малыша и мне показали, я сразу глянула в его глаза и сказала вслух: «Какой он красивый, он вылитый муж!», а внутри пронеслась командная мысль: «У малыша глаза мужа. А теперь Янка соберись! И срочно-срочно запоминай отличительные черты, чтоб не перепутали в роддоме!» Муж стоял рядом, видел, как отрезают пуповину. Я видела, как у мужа по щеке течет слеза счастья. Муж обнял меня за руку и сказал: «Я очень люблю тебя!» Затем мне положили малыша на животик! Он был таким тёплым-тёплым, родным-родным!! Я смотрела на него, ждала, когда у меня появятся слёзы счастья, а вместо этого, я лишь лежала и ощущала блаженство, наслаждение от тепла, излучаемого от моего тёплого комочка на животе. Я лежала, смотрела на него и не верила, что я – Мама! Я просто понимала, что это МоЁ! Тёплое и навсегда!

### ***Третий период родов. Плацента.***

В первых мыслях и чувствах после рождения малыша, я узнала, что плаценту тужить не надо, что она должна выйти сама в течение 30 минут. Вот так я и лежала 30 минут, ждала плаценту и болтала с врачами о моих родах. Нам с мужем сразу поставили 5 баллов за роды. Малыш тихо лежал и смотрел на всё вокруг. Я улыбалась.

Спустя 30 минут мне сообщили, что плацента прижилась и крепко держится за переднюю стенку матки, сейчас будут делать ручное выскабливание под общим наркозом. Я сначала дико перепугалась, даже слово наркоз меня не остановил от испуга, ибо боялась отходняка и глюков. Но потом услышала, что наркоз всего на 15 минут, плюс я вспомнила, что в жизни ни разу не была под наркозом, и что будет чудесно прочувствовать, что ж это такое и я заулыбалась. Пришёл анестезиолог и медсестра. Поставил капельницу и укол. Я почувствовала, как улетаю куда-то, потолок поплыл, и я лишь успела сказать: «От травки такого улёта не бывает, как от наркоза». Хотя травку то я ни разу не курила. Слышала лишь только про неё в рассказах от других. И снится мне почему то местный интернет форум «Герон» со своими зелёными полосами. А потом я прихожу в себя и мне хорошо, я слышу голоса врачей: «Поскорей, она просыпается». Открываю глаза и чувствую, что ничего не ощущаю болезненного, что мне хорошо. Смотрю, как муж держит на руках малыша, укутанного в роддомовское одеяло, и прослезилась от счастья. После попросила показать мне плаценту. Передо мной покрутили прозрачным пакетом с мешочком чего-то внутри типа мягкого мяса тёмно-бурого цвета. Я рассмеялась, прокомментировав плаценту: «Как будто рыбки в пакете плавают».

### ***Первое прикладывание к груди. Молозиво.***

Затем мне поднесли малыша, активно приложили его к груди, дали слизать капельку молозива, сказали, что груди негодные к кормлению, при этом резко и достаточно болезненно сжали грудь. Но как позже я узнала, что это было лишь начало шупаний грудей в роддоме. А пока... потом пришла Римма, резко нажала мне на живот. Было достаточно неприятно, но я знала, что так надо (спасибо книжке «Акушерка-ха») и потому терпела с ахами и гримасами.

## **Цифры**

Когда до родов, мне сообщали о рождении нового человечка, указывая параметры веса и роста, я всегда ахала, восхищалась, но совсем не ощущала, сколько это на самом деле килограммов или сантиметров. А сейчас, когда я все пережила, когда увидела в живую все эти цифры, прочувствовала их, я сразу понимаю о чем идет речь, когда говорят: «Родились в 16-10, вес 3650, рост 52 см, длительность родов 12 часов, рождение с 3-ей потуги ровно в 40 недель, Апгар 8/9 баллов». Это наши цифры.



И когда моя добрая приятельница, спустя 2 недели родила и сообщила вес 4500, рост 55, я сразу же представила, какой у нее родился бутуз-карапуз, а нам еще расти и расти. И как чудно, что я родила малыша с оптимальным весом и ростом. Мой малыш старался все сделать так, чтобы ему было легко и уютно появляться на свет! Но и потом я во время беременности химией не откармливалась. Может потому у меня так оптимально получилось с весом и с ростом, ни мало и ни много, как сказала наша педиатр: «Отлично! Вы в золотой середине!»

## **2 часа после родов**

После родов, роженица продолжает оставаться под контролем врачей-акушеров на протяжении 2-х часов.

В 17-00 в палате снова появилась моя Мама. Она очень удивилась, что мы уже родились, заулыбалась, немножко растерялась. А потом она сидела два часа рядом со мной и мы болтали о жизни, о моих эмоциях и впечатлениях. Малыш лежал рядом и спал. Муж звонил своей маме и друзьям. Время от времени приходила Римма и давила мне на живот. Из меня выходили хлопья крови. Мне поставили капельницу для восстановления сил после наркоза. Ещё я узнала, что такое катетер для вывода мочи. Скажу сразу не айс. Терпимо.

Процедура вставления катетера занимает считанные секунды, но жжёт резко и неприятно. Я молча строила гримасы.

Во время потуг и рождения малыша, я чуточку «порвалась». Елена Леонидовна сказала, что разрыв промежности очень маленький, первой степени, не более 1 см и зашивать его не больно. И ведь на самом деле, я совсем не чувствовала когда промежность рвалась и потом совсем не ощущала, когда её зашивали. Видела только, что Римма вводит чем-то в районе промежности, как бы что-то штопая там. А я просто лежала и в потолок смотрела.

В начале седьмого вечера мне разрешили встать. У меня взяли малыша на обработку и предложили перемещаться в другую палату. Я встала. Перед глазами всё поехало, голова закружилась. Тут я осознала, что совершенно осталась без сил. Я присела, 5 минут отдохнула и снова привстала. И снова головокружение. Я вспомнила, что ничего не ела с пяти утра (более 15 часов). Мама надыбала где-то кусок хлеба, муж воды. Этим я подкрепилась, нашла в себе силы и стала переезжать в послеродовую палату.

### ***Кайфовый отходняк от родов***

Одно осознание, что роды уже прошли – уже сам по себе кайф. Но я ещё испытала одно кайфовое ощущение, когда начался отходняк от родов в районе промежности.

После родов ещё в течение двух часов чувствовалось, как распирает всю промежность. Потом начался кайф, сила в промежности стала ослабевать, и я испытывала там лёгкость, как будто промежность парит в облаках, как перинка. Длилось это чувство недолго. Всего примерно полу часика, но эти полчаса были блаженством. Нежными, мягкими ощущениями.

## *Мои роды в рисунках*

Как бы я нарисовала весь процесс родов? Когда мы ходили на курсы, на первом занятии я рисовала свои роды так. Один большой смайл и вокруг везде шарики, праздник.



Наш перинатальный психолог глянула, и с улыбкой сказала: «Эх... похоже, Яна, Вы ещё плохо представляете, что такое роды». А я уверенно сказала, что наоборот, отлично представляю и морально готова ко всему! На последнем занятии на курсах мы снова рисовали наши представления о родах, т.е. когда нам рассказали уже всё о схватках и процессе родов. Тогда я нарисовала много смайлов.

Таким образом, после занятий в школе материнства, ещё легче и веселей начала относиться к родам. И вот сейчас, спустя пережитые все эмоции, чувства и ощущения, я рисую свои роды так: большой белый лист, а посередине маленький-маленький смайлик. Этот смайлик и есть мой малыш, с

которого всё и начинается в жизни. Начинается моя настоящая жизнь. А то, что было до родов.. это неважно, потому что всё забылось и даже не хочется всё это вспоминать. Просто всё с чистого, белоснежного листа началось ровно в 16-10, 14 ноября 2010, когда мне на животик положили мой тёплый маленький смайлик!



## ***Часть 4***

### ***Жизнь в роддоме***

#### ***Первые часы в послеродовой палате. Тет-а-тет с моим сокровищем***

Обычно после родов, спустя 2 часа, мам с младенцами переводят в послеродовые палаты. Для нас свободной палаты не нашлось, но обещали: «Как только палаты освободятся, мы сразу же переведем Вас в детское отделение на второй или третий этаж, а сегодня переночуете у нас на этаже, в родовом отделении. Мы Вам определили палату в конце коридора». Я тихонечко туда дошагала. Тихонечко, потому что боялась, что шов разъедется, да и еще промежность чуточку распирала. В палате было чисто, мило и уютно. Я с мужем и мамой зашли в палату, и нам сразу принесли малыша. На пеленальном столике врач объясняла одной девушке, как одевать, пеленать и купать ребенка. Я слушала всё в вполуха и любовалась Сынишкой. Потом подошла моя очередь. Мне быстренько все показали. Оказывается распашонку нужно одевать задом наперед и две штуки сразу, плюс пеленка плюс одеяло косынкой. Как купать, мне показали на словах. И когда впервые вышел меконий у малыша, я даже не представляла с какой стороны подступиться, чтобы его попа оказалась под краном. Кружила вокруг пеленального столика очень быстро, так как помнила, что меконий, как смола – застывает быстро, отмывается после плохо. И нашла выход. Если попа не подстраивается к воде, то, значит, вода поедет к попе! Взяла ватку, смочила под краном и вытерла попу на пеленальном столике. Ух... первый шаг выполнен.

Пеленать я полюбила с первого раза, потому что мне это давалась легко. А вот надевать распашонки нет. Я очень боялась вытягивать ручки, чтобы натянуть рукава от распашонки. Ведь впервые дни жизни малышей, их ручки

всегда согнуты в локотках. Я потом забила на распашонки и стала просто в 2 пеленки пеленать плюс одеяло (лишь уже дома к 2 неделям приноровилась надевать распашонки и начала это делать с огромным удовольствием).

Так вот... подмыла малыша и положила его в маленькую детскую кроватку. Стала смотреть на Сынишку и приходить в реальность. Первым делом легла на живот в позе морская звезда и ощутила кайф... Потом достала телефон и начала звонить и писать смс-ки подружкам, родственникам, друзьям и принимать поздравления. Поскольку не все знали, что я беременяшка, то многие были в шоке от моей смс-ки: «Сегодня, 14 ноября в 16-10 я родила Сынишку, чудесного Мальчишку с богатырским именем!»

Время было уже за ночь. Я лежала на животе и смотрела на Сынишку и думала: «Как же я сейчас усну-то? И как вообще можно заснуть, когда рядом такое теплое и нежное? А вдруг он проснется и потеряет меня, а я буду дрыхнуть и не услышу». В таких мыслях я все же смогла закемарить, но на каждый шорох, побряхтывание и любой другой звук, исходящий из детской кроватки, я моментально просыпалась. И тут я поняла – это и есть материнское чутье, я всегда услышу своего Сынишку. В палате присутствовали еще две новоиспеченные мамы-девушки и один Малыш, но я всегда просыпалась только на звуки своего теплого смайла.

Мне дали строгий наказ: «Каждые два часа тормошить малыша, раздевать, осматривать, заново пеленать и прикладывать к груди, чтобы он ел молозиво и активировал срочный приход молока». В один из таких прикладываний, зашла врач и ахнула: «Мамаша, что же Вы делаете! Бестолковая! Ну как покажите Ваши груди. Да они у Вас негодные к кормлению!» И далее, как ущипнула меня за груди, что я аж вздрогнуть не успела от дикой боли. И далее заворчала: «Сейчас шприцы принесу, будите смесью кормить, а то сын у вас всегда голодным будет!!» И через час принесла огромные шприцы (3 шт.) с каким-то белым содержимым внутри, положила и

скомандовала: «Насильно вливайте в ротик малыша по пол шприца за раз (50 мл)» и ушла. Я схватилась за голову, потеряла дар речи и плюхнулась на кровать. Лишь на второй день, другой педиатр, увидев мои молящие глаза о помощи, сказала мне тогда, что вливать не нужно, нужно лишь просто вкладывать шприц аккуратно в ротик, и малыш сам будет из него посасывать. Что смесь должны менять каждые три часа. А мне как принесли шприцы в первый раз, я так ими и пользовалась девять часов. Уф... мучила Сынишку, но не переставала каждые пять минут прикладывать к груди и выдавливать молозиво на его крохотные губки. Я все смотрела на его ротик и думала: «Как он такой маленький и возьмет мою большую грудь? Как объяснить малышу, что ему надо очень-очень широко открыть ротик? Как его эффективно растормошить ото сна, чтобы он есть захотел?» Это уже дома до меня дошло, а потом я увидела, что малыш действительно сам открывает ротик, когда хочет кушать. Он чмокает язычком и дразнит мамины груди. Он сам просыпается, когда проголодается. А в роддоме я этого не знала и, получается, мучила малыша, насильно будя, открывая ротик и впихивая грудь. Это меня так в роддоме научили. Ай-ай-ай мне за эти уроки и послушания. Наверное, это я от паники, что малыш сам не берет грудь, стала подчиняться словам врачей из роддома.

На утро в палату пришли люди в белых халатах и начали осматривать малышкой (в палате был мой Сынишка и еще один богатырь-малыш). После осмотра малышкой в палату начали приходить разные врачи, щупать груди у новоиспеченных мам, ахать и возмущаться, пытаясь насильно запихнуть грудь в рот малышу. После каждой такой манипуляции, мой Сынишка пускался в рёв, а я в псих. Вот так я жила первые часы в роддоме после родов. Больше лила слезы, чем смеялась. После обеда меня с малышом перевели в настоящую послеродовую палату на второй этаж, в детское отделение.

### ***Немного слов о физиологическом внутреннем мире Мамы после родов***

Впервые часы я очень боялась идти на горшок, всё думала: «Вдруг швы разъедутся». А ещё, помня наказ акушерки на курсах: «Старайся часто бегать на горшок, минимум каждые 2 часа. Это способствует быстрому и гладкому восстановлению матки. А ещё стремись подмываться всегда после пописов». И я старалась это выполнять.

И вот, иду первый раз на горшок и мысленно трясусь: «А вдруг там что-то разъедется?» Еще оказалось, что туалетная комната находится в противоположном конце коридора. Иду тихонечко, топаю и смотрю, как другие рожают, папы волнуются и мне так легко от этого стало. Я осознала, что я-то уже родила! Отпереживалась! Отпотужнилась! И от этого осознания я запарила и не заметила, как оказалась в туалете. На унитаза так и не решилась присесть (лишь на третий день рискнула), а в первый раз зашла в душ, зажмурив глаза и с замиранием сердца, ощутила, что писать не больно. Потом также, с замиранием сердца, подмылась, аккуратно направив струю душа в район промежности. Без мягкой губки. Руками ничего не щупала и не изучала, так как очень боялась, там, в зоне бикини, после родов, что-то не то нащупать. Тут же я поняла, что прокладки нужно менять часто. У меня в день улетало по пачке после родовых прокладок, 15 штук. Зато всегда было чисто, сухо и комфортно! И матка быстро на место встала. Меня даже похвалили на четвертый день после родов и готовы были тут же выписать с малышом, но... я жила в роддоме семь дней и старалась насладиться каждым мгновением в нем.

### ***Переезд в послеродовую палату на этаж детского отделения***

Заселилась я в одноместную палату, как в гостиный люкс. С таким настроением мне все было интересно, любопытно и в радость. На все были очень

большие радостные глаза. Малыш славно устроился в специальной наклонной люльке на колесиках. Я составила весь свой багаж в угол к окну. На тумбочку выставила аптечные принадлежности. На подоконнике организовала себе мини-столовую - пищевой уголок. На умывальнике поселилось мыло. На пеленальном столике аккуратно лежали больничные пеленки, сложенные стопкой. Рядом стояло чистое пустое ведро для грязных пеленок. Дверь не закрывалась ни на замок, ни на шпингалет. Над потолком светила лампа. Над кроватью примостился ночник. Я села на кровать, спрятала телефон под подушку и стала ждать, когда придет время снова будить и тормошить малыша для прикладывания к груди. Так началась жизнь в роддоме в палате 211, которая длилась пять дней и пять ночей.

Как только я устроилась и присела отдохнуть, тут же набежали доктора друг за другом. Сначала заглянула детская медсестра, рассказала, где и что находится на этаже. Рассказала про последовательность действий с малышом: разбудить, подмыть, перепеленать, приложить к груди, через два часа все сначала, и так все время, пока в роддоме и дома желательно также. Далее ощупала груди. Ответила на волнующие меня и мужа вопросы, и мило улыбнувшись, ушла, промолвив, что скоро вновь заглянет и узнает, как делишки. И ведь вправду заглянула и нежно показала, как следует прикладывать малыша к груди. Следом за детской медсестрой зашла старшая медсестра-акушер. Рассказала все то же самое, что и детская медсестра, потом резко и очень грубо ощупала груди, что аж сверкнули искры из глаз и полились слезы градом. После, чуть мягче, пропульсировала матку через живот, заглянула в район промежности, отрапортовала, что все хорошо и прописала: «Ходить в душ и подмываться каждые два часа, менять прокладку чаще», - заверив, что так быстрее и благополучно все заживет внутри. И станет, как раньше, до родов, и даже лучше.

Только я пришла в чувства и реальность от посещения старшей медсестры-акушерки, как пришла проверить нас заведующая детским отделением. Попросила разбудить и раскутать малыша, осмотрела его, проверила, как я его подмываю, пеленаю и прикладываю к груди. Выдала свои рекомендации, правки, ответила на все мои расспросы и ушла, подарив добрую улыбку на прощание. Все это время муж находился рядом со мной в палате, также как и я, внимательно все слушал и запоминал.

Когда все врачи разошлись, я оставила мужа наедине с Сынишкой и пошла с любопытством изучать второй этаж роддома. Я аккуратно, как партизан, заглядывала в каждую палату, любопытно же, как в других палатах живут. Потом нашла туалет с тремя кабинками без шпингалетов, биде без замка и душ на ключе. Счастливая от находки душа я решила, что надо сходить, помыться, освежиться, да и себя в порядок привести на ближайшие дни жизни в роддоме. Я как-то наивно полагала, что в душе чисто, светло и уютно, как в простеньких гостиницах, но на самом деле в душе было настоящее потрясение для меня.

### *Душ в роддоме*

На втором послеродовом этаже роддома душ был один на весь этаж. Он закрывался на ключ. Ключ хранился на столе дежурной медсестры-акушерки. Перед походом в душ, нужно было подойти к этому столу, отметить в специальном журнале время взятия ключа, номер своей палаты и фамилию.

В самом душе две кабинки. На этом радостные картинки заканчиваются. Начинается сам душ. p.s.: Если Вы читаете книжку за едой, самое время начать читать следующую главу.

Итак, душ. Две кабинки. На одной сероватая шторка, которая когда-то давным-давно была белой. Одно мусорное ведро, доверху забитое кровянистыми прокладками. Причем гора этих прокладок была по высоте 2

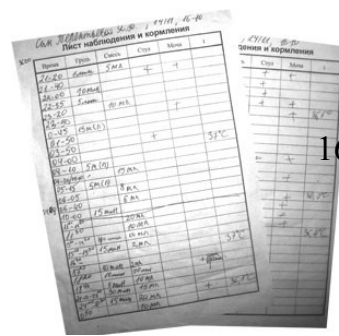


раза выше самого ведра. Какие-то прокладки плавали рядом с ведром. Именно плавали, так как перед кабинками был сантиметровый слой воды. Стены все в кровавых сгустках аж до потолка. На потолке ползет какая-то лохматая гусеница. Крючка для одежды нет. Я смотрела на весь этот ужас не более минуты. Быстро захлопнула дверь. Сдала ключ. И счастливая, что выбралась из душа живой, побрела в палату, по пути размышляя, как жить дальше без душа. Бегать на пятый этаж далековато, да и роженицам он нужнее. И тут на мое счастье я нашла чистенькое, уютное биде. Я до сих пор в жизни не знаю, как правильно пользоваться биде, но это меня не останавливало. Найдя чистую, уютную комнату, умывальник, биде и широкий подоконник в одном месте, я каждые два часа шагала через весь коридор походкой медведь-шатун.

И возвращаясь к душу. Однажды, я все же рискнула там освежиться. Когда на третью ночь в моих грудях начался фейерверк. Когда я ревела навзрыд, не зная, как уговорить парнишку разгрузить груди. Когда была ночь и все на этаже спали. Я со слезами на глазах топала в душ в надежде смыть себя психоз, освежить голову, морально восстановиться, и с чистым состоянием души, всё сначала начать осваивать азы грудного вскармливания. Я уже не замечала грязи в душе вокруг себя, меня не пугали лохматые гусеницы, я просто стояла под душем и твердила себе сквозь слезы: "Яна! Возьми себя в руки! У тебя все получится!"

## **2-ая ночь**

Время 01-25. В коридоре изредка раздаётся детский плач, в целом тихо. Малыш намопелся тити и сладко спит на пеленальном столике. Я разжёвываю чернослив и курагу, лежа на кровати под фонарик телефона. Режим дня прост. Подъём, кормление грудью минимум 15 минут, распеленание перед кормлением и запеленание, далее кормление грудью плюс детское питание в шприце, после снова



повторное пеленание и проверка на пись-пись и ка-ка. Вся последовательность действий занимает около часа. Потом еще надо записать в специальном листочке время кормления, что поели и когда поели. А и ещё температуру малыша измерить и тоже записать.

Во время кормления чувствуется, как просыпается матка на каждое почмокивание малыша. Матка сокращается, делает свои правильные действия, что-то внутри шевелится и чувствуется, что снова на свет вышли послеродовые остаточные кровянистые выделения. После того, как малыш уснул, я сразу мчусь в сторону туалета-биде. Очень хочется подмыться и сделать попис. Писать рекомендовали часто для благополучного сокращения матки.

И вот бегу я из одного конца в коридора в другой в сторону биде походкой мишки-шатуна со скоростью черепашки и думаю, лишь бы успеть добежать и вернуться обратно, пока малыш сладко спит. Забег по маршруту палат-биде-палата занимает 20 минут. Остается еще 40 минут из 2-х часового круговорота в роддоме. За эти 40 минут можно успеть поспать, поесть, написать смс-ки мужу и новоиспеченным бабушкам, перебрать вещи малыша, позвонить мужу, сестре, маме и т.п. Я в этот заход решила перекусить, попить вкусного фенхельного чая «Крепыш», который мне мама принесла для установления и поддержки лактации. А пока пью чай, сразу же раскладываю чистые пеленки для Сынишки на ближайшее пробуждение.

Итак, проходит 2 часа. Позвонить мужу не успеваю, ограничиваюсь смс-кой «Всё хорошо. Малыш спит». Далее всё по кругу. Вот и малыш уже просыпается, я сейчас пойду его распеленовывать, подмывать, запеленовывать и кормить. Время 02-25. Ах... вздыхаю я с улыбкой. А ещё бы поспать. Попробую в следующие 40 минут свободного времени хоть полчаса вздремнуть. Вроде бы с 3-х до 4-х ночи даже медсестры спать укладываются,



так что точно никто не должен внезапно войти и потревожить мой маленький драгоценный сон.

### ***3-ий вечер***

День прошел в ежедневных приятных заботах. В 6-30 взвешивание, в 7-00 кормление парнишки, в 7-30 каким-то датчиком определяют уровень билирубина в крови, в 9-00 завтрак в столовой, с 10-00 до 12-00 ожидание прихода детского педиатра и акушерки-гинеколога. До 12-00 все щупают, трогают, внимательно выслушивают вопросы, подробно отвечают, консультируют. После 12-00 вся врачебная шумиха затихает, и я вдоволь наслаждаюсь «вольной» жизнью в роддоме. Ближе к 14-00 приходит в гости моя Мама, приносит мне вкусную домашнюю пищу. Ближе к 17-00 приезжает муж, смешит и бодрит меня. В 20-00 все разъезжаются, и я остаюсь вновь одна с малышом в своей одноместной палате. И мне ни скучно, ни одиноко, ибо в роддоме скучать некогда. И на удивление даже на общение с другими людьми не тянет. Тянет к своему Сынишке. Боже! Как прикольно и тепло, когда он прикладывается голенький к моему голому телу. Блаженные ощущения.

И вот ближе к 21-00, развернув малыша, я обнаруживаю, что он пописал оранжевой мочой и глаз у него чего-то какой-то отекший. Я в панике несусь стреляя голову в медсестринскую. Медсестра улыбнулась и очень спокойным, добрым голосом сказала: «Всё в порядке, это норма. Это выходят соли из организма. Не переживайте. Оранжевые пись-пись скоро пройдут, как и меконий. А глаз... это, скорее всего он просто отлежал. Такое бывает с маленькими. Всё будет хорошо». Уф... успокоили. Возвращаюсь в палату, спокойная и счастливая. И тут вспоминаю, нам же в школе на курсах говорили, что оранжевая моча у малышек - это естественная реакция организма, что не стоит паниковать. А всё забыла, вот ведь. Хорошо, что хоть все лекции с собой взяла. Достāju тетрадки с лекциями из школы по

подготовке к материнству, читаю и окончательно успокаиваюсь. Всё идет как надо, как заложено природой.

### *Ассорти из жизни в роддоме*

1. После родов в детском отделении многие, как приведения, по коридорам передвигаются. Сразу понятно кто только-только родил, а кто уже третьи сутки в роддоме обитает.
2. Оказалось, очень важно месторасположение туалета на этаже. Если в поезде всегда стараешься взять билеты подальше от туалета, то в роддоме наоборот: «чем ближе туалет – тем круче». И не раздражает, что часто шастают. Для меня главное было успеть добежать. А бегала я всегда из одного конца коридора в другой, и порой бывало, что успевала только до двери добежать. Благо прокладки «бомбоубежище» выручали. Ну, а если взглянуть с другой стороны, то, наверное, эти частые забеги очень даже положительно сказываются на быстром благополучном восстановлении матки.
3. Почему-то все попытки спать при любой свободной минутке, заканчивались внезапным приходом разного медперсонала. Только я укладывалась подремать на минутку, как тут же стук в дверь: «Здравствуйте, вот вам прикорм», или «Ужин, все на ужин», или «Ой, вы спите, простите», или «Через пять минут подготовьте малыша к осмотру». За эту одну минуту могли тысячу раз потревожить. Почему это происходило всегда, как я только собиралась лечь спать, я так и не поняла. Наверное, чтобы не расслаблялась.
4. Прививки, уколы и прочие процедуры приходят делать без предупреждения. Только сядешь кормить тёплый комочек, а тут как тут: «Здравствуйте, обход, раздевайте малыша».

5. Еда. Особый пункт. Пытаешься подстроиться под их режим, а они всегда в разное время приезжают. Ай-ай-ай им. А однажды я не успела добежать до столовой. Пришла, как принято по расписанию в 18-00 на ужин, а там уже закрыто и мне пробурчали: «Меньше спать надо, уж как 5 минут назад ужин закончился и уехал». Хорошо, что хоть моя мама с мужем мне еду привозили.

6. В роддоме исчезают все комплексы. Титька напоказ? Да легко! Главное, чтобы Сынишка был здоров. Открытые двери в туалет? Фигня. Главное, чтоб если вдруг, что-то случится, так заходящие другие девушки помогут вовремя очухаться и вызвать персонал. Тьфу, тьфу, тьфу. Слава богу, у меня до такого не доходило.

7. В роддоме отсутствует желание интересоваться за «оконным» миром. Все эти новости, политика, блоги и другие информационные источники, кажутся полным бредом. Главное – жизнь настоящая! Мой Сынишка! Мой Муж! Мои родные! Друзья! В живом реальном мире.

8. Очень начал бесить спам в смс-сообщениях. Ой, как бесит. И именно в роддоме. Потому что я очень ждала свежих смс-ок от родных, а когда получала спам – то пыхла и фыркала, ибо в минуту, когда у меня лопаются титьки от прилива молока, мне меньше всего хочется заказывать такси или звонить в роуминге по супер предложению.

9. По ночам в коридоре роддома на этаже детского отделения раздаются милые звуки младенцев. И если к ним внимательно прислушаться, то можно услышать, что кто-то крикает, кто-то мурлыкает, кто-то мяукает. Когда мой малыш спал, а мне не спалось, то я в ночной тиши прислушивалась к кричащим младенцам и мысленно посылала им свои нежные улыбки спокойствия.

10. Однажды в туалете, точнее в биде, я наклонилась и заметила, что уже снова вижу зону бикини. Сколько же у меня было радостных

эмоций от этого. Она была со смешной, кудрявой стрижечкой. Но это не главное, главное я тогда поймала себя на мысли: «Как же я соскучилась по ней, по её виду. Всё же более 3-х месяцев общалась с зоной бикини только посредством зеркала». Вот такой смешной момент.

11. Первые три дня в роддоме я была в состоянии психоза. А все, потому что врачи любят мозги промывать с запугивающими интонациями. Например: «У Вас ребенок потерял 200 гр.!!! Ай-ай-ай... так если и дальше пойдет, мы вас на прикорм посадим и неизвестно когда выпишем! Срочно кормить грудью круглые сутки!» А я ведь знала, что на 1-2 день жизни вес малыши теряют, а лишь потом набирают, но всё равно психанула. Или: «Да у Вас груди негодные! Чем кормить собираетесь? На фига вообще рожала, если грудями кормить не получается, где соски, это разве соски? Быстро начинай прикармливать смесью!» А я тогда теоретически знала, что форма сосков, как впрочем их отсутствие роли никакой не играют в славном грудном вскармливании, но всё равно поддавалась психозу. Вот так первые три дня я радовалась, что стала мамой, но большую часть времени, когда малыш славно спал, я впадала в депрессию. И лишь на четвертые сутки в моей душе установилось улыбчивое спокойствие, поселились добрые, солнечные зайчики. И с тех пор, ни один человек роддома не смог сбить меня с толку своими пугающими интонациями. Я просто им улыбалась в ответ и знала, что всё будет хорошо.

И только в роддоме я прочувствовала, что готовясь ехать в роддом, обязательно нужно готовиться к новым ощущениям в груди! Причем еще лучше заранее подкрепить себя теоретическими знаниями и соответствующей литературой.

## ***Молочная наливка***

Интересный диалог с врачом неонатологом.

- Почему Вы во время беременности грудь не готовили?
- Так в женской консультации врач-акушер категорически запретила
- Почему?
- Ну чтобы роды не вызвать раньше срока
- А ну да. Так-то верно. Ну, грудь всё равно готовить надо!

В третью ночь после родов, ещё бы чуть-чуть и был бы фейерверк моих грудей. Они до того набухли, что я выкатывала глаза на лоб и психовала, пытаясь более нежно касаться грудей, которые всего за одну ночь стали, как самый тяжелый шарик для игры в боулинг. И вот эти два шарика-боулинга порывалась вот-вот лопнуть. Я не знала, что делать. Я просто растерялась, так как к такому повороту событий меня никто не готовил.

Первая моя мысль была ужасная: «И в чём тут кайф кормления грудью, когда в грудях каменный фейерверк?



Что делать? Что дела-а-а-ать???» Я психовала целый час. Приставала к медсестрам, а они мне в ответ: «Прикладывай малыша к груди, тренируйся, всё получится!» Я тренировалась до слёз 2 часа подряд, пока малыш не утомился сам и уснул голодным, лишь чуть-чуть отведав детской смеси. После взяла себя в руки, запустила мысленно внутрь себя солнечных зайчиков и в третьем часу ночи, малыш побил все свои рекорды и причмокивал грудь 35 минут! Ура! Я была спасена! Фейерверк грудей был погашен и в 4-м часу ночи начался праздничный фестиваль моих грудей. А я молилась на тех людей, которые придумали соединить сотовый телефон и интернет, и на тех людей, которые придумали и сотовый телефон и интернет! Я сидела два часа в интернете и изучала дотошно сайт про грудное вскармливание [am-am.info](http://am-am.info). Я по 2-3 раза перечитывала статьи про прикладывание, про прилив молока. И

когда узнала, что на 3-4 сутки именно так и приходит молоко к женщине (внезапно и сразу много), то я успокоилась. Уф... значит всё идет согласно природе. А когда в пятом часу ночи малыш разгрузил мне вторую титю, то я полностью расслабилась и сказала вслух: «Кормление грудью – это офигенно круто!»

Вот так, головоломка молочной наливки была пройдена, малыш начал много нямкать молока. А я для себя навсегда запомнила: «В грудном вскармливании, как и во всём, что связано с малышом, главное расслабиться, успокоиться, улыбнуться и получать удовольствие!»

### ***О грудном вскармливании в роддоме замолвлю я сладкое слово***

Посчитала я однажды в ночи уже дома, что в роддоме мою грудь щупали аж 9 разных человек (врачей конечно), да так щупали, что аж слёзы и брызги из глаз, да приговаривая: "Да как Вы девушка с такой грудью, то рожать ещё собрались! Негодная она у Вас!" Я реально в роддоме первые 3 дня психовала и редела от садо-мазо попытках потрогать мою грудь.

А грудь у меня о-го-го славная и молочная! На третий день хлынуло молока так, что чуть молочные фейерверки по всей палате не разлетелись, я редела ночью, сидела в интернете с телефона и пыталась найти выход, пока малыш спал. И я справились, сама, без врачей!!

А врачам спасибо, за то что щупали мою грудь, тем самым выбивая из меня комплекс прилюдного кормления. Во время беременности я думала: «Как это я при ком-то буду свою грудь оголять?!» А после выписки из роддома, ощутила, что делать это легко, если это для малыша! Ведь почему-то курить, слюнявить сигарету прилюдно можно, а кормить малыша считается неэтичным. Я видела, как большинство человечков, завидев процесс кормления, сразу ворчат. Короче, спасибо врачам за выбивание комплексов и

становление моих мозгов на место! Я - Мама! И несу это статус гордо со Счастливой улыбкой!!!

### *Запуск работы кишечника в роддоме*

На третью ночь я спросила себя: «Любопытно, а на какой день какают после родов?» и сказала себе: «Пора бы и мне начать когда-то какать». Часто слышала, что психологический настрой может легко управлять кишечником и сфинктером. А поскольку я пребывала несколько в боязливом настрое по отношению к своей скрытой нижней части тела после родов, то я решила воспользоваться слабительной свечкой. На самом деле, я мечтала это сделать ещё и на вторую ночь после родов, но мы с Сынишкой уgomонились ночью лишь в 6-00 утра, а в 6-30 уже начиналось взвешивание и далее по распорядку дня.

Глядя на слабительную свечку, больше всего меня волновал вопрос: «Через какое время начнется эффект слабения? Успею ли я добежать до туалета в другой конец коридора и не буду ли я в это время кормить малыша?» Первым делом я накормила малыша. Потом пошла разбудила детскую медсестру (шел третий час ночи) и сказала ей: «Я решилась покакать, но поскольку у меня вроде как запор и нет позывов, то я хочу поставить свечку. Через какое время она начнет действовать?» Медсестра глянула на меня обезумленными сонными глазами и сказала: «Покакать – это хорошо. Давно пора было начать. Но, наверное через 2 или 3 часа реакция начнется. А что в инструкции пишут? Ничего об этом? Странно. Ну, попробуйте, потом мне расскажите, как всё прошло. А-то я ведь детская медсестра, и не знаю, как там у рожениц всё срабатывает. А мне хоть опыт будет». Так, детская медсестра подбодрила меня, и я пошла к себе в палату, мысленно напевая себе: «Всё будет хорошо! Всё будет хорошо! Это легко и просто. Я уже и раньше какала. А на днях так вообще малыша родила! Я смелая! Это не страшно. А уж если

рожать легко, то покакать-то вообще, как пушинка. Вперёд!» Достала свечки «Глицерин», помолилась на них, глянула на часы, оценила время, что вроде как расслабление должно начаться как раз после следующего кормления, и поставила себе свечку. Прошло три секунды, а я уже мчусь походкой ускоряющегося пингвина в туалет с мыслями: «Лишь бы успеть, лишь бы успеть, какие там 2-3 часа, у меня кажется и двух секунд не прошло. Какие сверх реактивные свечки!» И я уже не думала: «А больно ли это покакать после родов?» Старалась сдерживать расслабленные мышцы сфинктера изо всех сил, которые после родов и так сами по себе расслаблены. Уф... успела. Работа кишечника запущена благополучно. Лёгким стремительным полётом. Уф... хорошо-то как. Спрячу-ка я свечки подальше от себя.

Так запустился в работу мой кишечник. А после началась весёлая игра с кишечником. Как только чувствовала хоть малейший позыв на ка-ка, сразу хватала пакет с туалетной бумагой, бежала походкой медвежонка-шатуна через весь коридор. За три шага от горшка чувствовала, что процесс уже запускается, и тогда я делала олимпийский прыжок. В момент прыжка одним движением доставала личный подпопник на унитаз, другой рукой открывала двери и выдыхала: «Уф... успела». Наверное олимпийские чемпионы так и бегают. Быстро, чётко, без промедлений, по прямой, к финишу, думая лишь об одном – успеть прибежать первым!» Да. Мне везло. Я всегда успевала прибегать раньше старта кишечника. Мне везло. Из трех кабинок всегда одна была пустая.

### ***Бомбоубежище или есть ли польза в специальных послеродовых прокладках***

До родов я не понимала в чём отличие, но все же решила не слушать подружек «да вполне обычных хватить» и купила себе специальные послеродовые прокладки. И пусть они стоили подороже. Они того стоили. И



когда мне представилась возможность их сравнить с обычными, я ощутила все прелести и отличия прокладок обычных от специальных послеродовых. Послеродовые прокладки мягкие, комфортные, вместительные. Я их в шутку называю бомбоубежищем. Их мягкость – самое-то после родов для швов в районе промежности. Как-то у меня закончились все прокладки «МолиМед» (эта марка послеродовых прокладок, которыми я пользовалась), так пришлось воспользоваться прокладками «Олвейс». А «Олвейс»... они же в сеточку. А это для меня была полная подстава, ощущалось, как трётся промежность о сеточку. Фу... Так что лично для меня польза в специальных послеродовых прокладках есть! И пусть они стоят подороже! Но комфорт и здоровье самой сокровенной интимной частички тела ценнее!

### ***Вес после родов***

Я лишь на пятый день после родов задумалась вновь о весе. Просто стало любопытно. Нашла весы в роддоме, взвесилась. Уф... всего-то 5 кг ушло. Было 83 кг, а сейчас 77 кг. Похоже организм решил понаслаждаться в мягком теле подольше, а может вспомнил как он большую часть жизни жил с 76-тью кг и решил их себе придержать. Ну ничего... наверстаю ещё, и успею вернуться к своим любимым 55 кг, которые были целых полгода до принятия решения «Пора готовится к беременности!»

### ***Столовая в роддоме***

Еда в роддоме была приемлемая, порой даже очень вкусная, а порой я воротила нос и, топя в столовую, могла на полпути развернуться обратно, заглядывая в тарелки другим девушкам по пути. Столовая находилась на 2-м этаже, на том же этаже, где я и обитала с малышом. Столовая открывалась три раза в сутки – утро в 9-00, обед в 13-00, ужин в 18-00. Но это теоретически по расписанию. На самом деле зазывать на очередную



трапезу могли и за 30 минут до назначенного времени или спустя 30 минут после времени по режиму работы. Всегда приходилось быть на чеку: «как бы столовая не уехала», потому что еду привозили в больших кастрюлях из общего больничного пищеблока. Кушать можно было, как в самой столовой, так и уносить еду в палату. Главное приходиться в столовую со своей тарелкой, кружкой, ложкой и вилкой. Я, чтобы не мыть каждый раз посуду и не тратить на это счастливое новоиспеченное мамское время, запаслась одноразовой посудой. На завтрак всегда давали кашу с йогуртом, на обед был и суп и второе с мясом, на ужин или запеканка или снова какая-нибудь каша. Каши я съедала сама, йогурты благополучно передавала маме на съедение. А однажды привезли на ужин пышную, вкусную геркулесовую кашу. Я даже за добавкой ходила и поблагодарила повара-разносчицу еды за вкуснятину. Женщина заулыбалась, засмушалась и в ответ скромно сказала: «Спасибо».

### ***5-ый вечер и ночь***

Как же долго я живу в роддоме. Мне уже кажется, что я навсегда поселилась в этой одноместной палате. Время от времени надуваю ноздри и пыхчу сама на себя, согласившись на предложение зав.отделения: «Яна, зачем тебе в спешке выписываться? Сегодня четверг, в зоне выписки суэта. А завтра пятница. На дорогах будут пробки, толкучка в коридоре выписки. Поверь мне, ты успеешь еще домой вернуться. Давай лучше ещё денек у нас побудешь, а в субботу смело домой отправляйся. Обещаю, будет пусто в выписной комнате. К тому же подумай, как классно, что медсестры еще один день за малышом понаблюдают, а ты отдохнешь. Согласна?» Можно конечно было и возразить в ответ, но последние слова меня зацепили, и я кивнула головой в обед четверга, обозначив своё одобрение, ещё не представляя, что ждет меня впереди. А впереди...

Я теперь понимаю, почему многих стараются выписывать из роддома на третьи или четвертые сутки. Потому что на пятые сутки малыш начинает писать каждые 5 минут, какать каждые 15 минут, при этом начинает активно общаться с мамой посредством крика всё это время. Я была не готова к этому. Я так расслабилась за первые 4 дня в роддоме, что когда на пятый вечер у малыша начались нескончаемые капризики, мокрые пеленки друг за другом, я впала в состоянии шока и вопила внутри: «Мамочки-и-и-и-и... что мне сейчас делать???? Как его успокоить????» Повезло, что на мои мысленные панические вопли, тут же заглядывала медсестра, как всегда со спокойной улыбкой, и утешала: «Всё хорошо. Ваш малыш уже подрос за это время и естественно, что у него сейчас такое частое мочеиспускание. Поэтому мы и рекомендуем брать с собой памперсы. Попробуйте одеть тот, которые вам презентовали после родов, а мужа попросите привезти с утра новую пачку. Потом укутайте малыша потеплее, приобнимите покрепче и дайте грудь. А еще лучше попробуйте покормить его лежа и поспать рядом с ним. Многим это помогает». Я пробовала 2 часа уложиться с малышом в кровати с провисающей сеткой. Всё это время малыш истошно кричал, а я мысленно звала ангелов на помощь. Кормление в положение "сидя" не помогало. Колыбельные не слушались. Я тихо паниковала, внушая себе: «Всё хорошо! Всё получится! Не бесись! Улыбнись и поговори с малышом! Ты ведь сейчас ни одна! Ты в команде!» И лишь спустя ещё 2 часа, примерно около трех ночи, вместе с малышом кое-как устроились в яме кровати и сладко вдвоем задремали. На утро первым делом я стала считать минуты до дня выписки.

### ***На какой день выписывают из роддома?***

Я бродила по одноместной палате и время от времени бубнила себе под нос: «Яна, выписывают всех. Успокойся. И тебя с малышом однажды выпишут. Не вечно же ты будешь жить в роддоме».

На третий день после родов, акушерка поздравила меня: «Вы здоровы! Прямо хоть сейчас выписывайтесь!». Её слова меня окрылили на мгновение: «Ура! Меня выпишут на третий или четвертый день после родов». Однако потом пришла зав.отделением, и я сама, не ведая, что делаю, дала добро на выписку на седьмой день.

### ***В чем забирать из роддома?***

Я решила сразу: «Выписывать малыша хочу в одеяле по старинке! Главное в желтом одеяле с оранжевой лентой!» Так всё и было.

### ***Как выписывают из роддома***

Ещё будучи беременная, я наблюдала, как происходит выписка в роддоме моей мечты, который был к тому же ещё и на ремонте.

Выписка происходила в узком коридоре. Толпа родственников, тут же были слышны дрели, пахло краской. Плюс рядом с выписной комнатой толпились обычные посетители и пациенты роддома. Вышла девушка в белом халате, вручила новоиспеченному папе празднично-упакованный конверт, улыбнулась, пожелала здоровья и ушла. Наверное, так и должно быть. А вот потом началась толкучка в коридоре. Новоиспеченные родственники пытались сфотографироваться, прижимая к себе конверт с малышом. Каждый хотел подержать малыша на руках и полюбоваться им. Поглядев на это, подумалось: "Наверное, стоит скрыть время и дату выписки от всех жаждущих приехать поздравить, чтобы дали спокойно доехать до дома". А потом подумалось, а может в других роддомах происходит всё по-другому? И тогда я создала соответствующую тему на местном форуме, чтобы найти более живое и запоминающее действие в день выписки. Но у всех было по схожему сценарию: тихо, сумбурно, с мыслями «поскорей бы домой». А мне хотелось,

чтоб было и торжественно, и празднично, и чтоб запомнилось, и при этом всем было комфортно.

Ещё я была наслышана, как в роддомах прилипучи местные фотографы, и потому определила для себя сразу: «никаких местных фотографов». И я очень довольна, что моя выписка произошла по моему сценарию.

### ***В ночь перед выпиской***

Время два часа ночи. Только-только убаюкала малыша, разогнала всех капризиков. Малыш со счастливой улыбкой посапывает в кроватке. Я стою у окошка и люблюсь настоящими первыми долгожданными снежинками. Пошёл снег. Я смотрю на снежинки и улыбаюсь своим мыслям: «Яна, все мечты сбываются. Вот видишь. Ты ведь хотела выписываться в белоснежное утро. Мечта осуществляется». Я смотрю на снежинки, на то, как накануне выписки улицы Перми принаряжаются, на то, как за окном создаются праздничные, белоснежные, красивые декорации, и плачу от счастья, что завтра состоится настоящая праздничная выписка из роддома. Завтра начнётся моя новая счастливая жизнь.



### ***Выписка***

Я уговорила брата снимать нас на видеокамеру в день выписки, а в отделе выписки сразу сказала, что у нас своя заказная видеосъемка. Так что получается, мой брат в их глазах был профессиональным видеооператором, а я была довольна, что ко мне никто не прилипал. Мы пригласили новоиспеченных бабушек и дедушек, сразу описав им, что торжества не будет, как им рисуется в фантазиях, и показывают в фильмах, а будет все по-обычному в узком коридоре. Поэтому никто не фантазировал. И все были готовы к реальности.

В день выписки меня разбудили в шесть утра. Я до сих пор не понимаю, зачем меня так рано тогда подняли. Как будто я в поезде и моя станция через 5 минут. А я проснулась в 6-00, быстренько за 10 минут собрала все вещи по сумкам, а потом ходила и маялась бездельем до 10-00 утра, ожидая, когда придет муж. Всё это время ожидания меня трясло. Ежесекундно странная волнительная дрожь пробегала по моему телу. Я волновалась и радовалась: «Наконец-то домой!» Я не знала, что меня там ждет, но было приятно волнительно, что я скоро выйду на улицу.

Сначала приехали папа с братом, они поснимали нас со стороны улицы, потом брат зашел в палату и поснимал, как я волнуюсь и меняю дважды памперс сынишке. Потом приехала моя Мама. Потом приехал муж с моими вещами, и я тут же отчего-то расплакалась, то ли от радости, то ли сброс волнений, то ли так положено новоиспеченным мамам. Я успокоилась, переделалась и стала волнительно, смеясь с мужем в палате, ждать звонка свекрови, которая из-за снежного покрова, где-то едет в автобусе.

Когда все собрались (свекровь, мама, папа и брат), муж отнес вещи малыша в выписную комнату, пришла медсестра. Она взяла малыша и ушла его одевать. Брат шагал за ней следом с видеокамерой, а я быстренько оделась. Мне было спокойно на душе, зная, что брат всё проконтролирует. Муж в это время спускал сумки в машину. После я спустилась в выписную комнату, подписала разные бумажки, мне выдали документы, и мы все вместе вышли в коридор.

Малыша вручили новоиспеченному папе. Бабушки и дедушка заулыбались, слегка всплакнули, в знак благодарности передали медсестре цветы и конфеты. Потом мы вышли на улицу, сели в машину, помахали друг другу ручкой и поехали домой. Все прошло нежно. Бабушки довольны. Мне приятно, что всё прошло по моему сценарию. Так, как я и рисовала в мыслях. Легко, без суеты, тайн и угрызений



совести. Я просто представила, что когда у меня появятся внуки и внучки, то я бы естественно хотела тоже присутствовать на выписке, пусть хоть на одну миллисекунду. Ведь выписка - это праздничное событие и бывает один раз в жизни!

## ***Часть 5***

### ***PS: итоги беременной жизни***

#### ***Топ 10 нервирующих вопросов***

1. Кого ждешь? Мальчика или девочку?
2. Как назовешь?
3. А почему такое имя?
4. На каком сроке сейчас?
5. А когда рожать?
6. А где рожать будешь?
7. А муж с тобой поедет на роды?
8. Алло, привет, еще не родила?
9. А ты, наверное, устала? Приляг. Отдохни.
10. Кушать хочешь? Поешь детка, поешь.

#### ***Арифметика моей беременности***

- 0 - до этой беременности было ноль попыток зачать ребенка
- 1 - первая беременность
- 2 - узнала, что значит кушать за двоих и когда в одном теле две души. А перед зачатием на тесте фолликулометрии у меня сначала зрело два фолликула, что вело к возможной двойне, но ближе к овуляции лишь одна фолликула превратилась в красавицу яйцеклетку
- 3 - первые три месяца самые волнительные, бережливые и нежные
- 4 - родовый процесс запустился в четыре утра
- 5 - в начале пятого под вечер я родила



6 - на шестом месяце беременности уже точно можно узнать пол ребенка

7 - в семь утра мы приехали в приемное отделение роддома, а в семь вечера мне уже разрешили встать с родовой кровати и пройтись, проверить себя на силы

8 - в восемь утра я познакомилась с палатой, в которой встречала свои смешные, легкие роды

9 - все девять месяцев меня охраняли два ангела, мой ангел и ангел малыша

### ***Положительная арт-терапия во время беременности***

Мне очень нравилось ходить в школу для подготовки к родам. В школе «Анастасия» были занятия с перинатальным психологом, на которых я очень увлеченно рисовала на разные темы, касающиеся беременности и родов. И самое удивительное, что в момент рисования внутри происходило какое-то солнечное сияние и радость, происходило какое-то просветление, наступало реальное осознание, что я беременна и со дня на день стану настоящей счастливой Мамой.

Если я однажды вновь забеременею, то я снова буду устраивать себе арт-терапию. Ведь так просто взять кисть, акварельные краски и белый лист бумаги и с удовольствием рисовать свои мысли на разные темы, например:

1. Что для меня беременность.
2. Как я вижу роды за 3 месяца до родов.
3. Как я вижу роды за месяц до родов.
4. Какой человек живёт внутри меня.



5. Домик пузожителя.
6. Что я чувствую прямо сейчас.
7. Какой я буду Мамой.

Главное, всегда подписывать даты рисунков с указанием срока беременности, а то с появлением малыша в памяти всё затирается ежесекундными яркими событиями.

### ***Книги в помощь***

За все время беременности и жизни в роддоме я прочитала много разной специфической литературы. Самая полезные, интересные и на самом деле полезные для меня оказались следующие.

1. Наталья Разахацкая «Грудное вскармливание. Советы кормящей маме»
2. И. Бауэр «Жизнь без подгузников!»
3. Ирина Чеснова «Рожаю! Записки сумасшедшей мамочки»
4. Татьяна Соломатина «Акушер-Ха!» и «Акушер-Ха! Вторая (и последняя)»

Когда я оказалась дома, одна на один с малышом, меня время от времени очень выручали книжки:

1. Уильям и Марта Сирс «Ваш малыш от рождения до двух лет»
2. Татьяна Молчанова «Наш первый месяц. Пошаговые инструкции по уходу за новорожденным»

И уже спустя год после родов, я нашла ещё две замечательных книжки про беременность:

1. Денис Цепов «Держите ножки крестиком, или Русские байки английского акушера»

## 2. Татьяна Соломатина «Девять месяцев, или "Комедия женских положений"»

### ***Настрой на роды***

На 7-м месяце беременности, я развесила по всей квартире записки-стикеры с магическими словами: «Роды мои будут легкие, веселые, безболезненные», «Малыш родится живой, крепкий и здоровый», «Каждую схватку я буду встречать с радостью», «Я буду смеяться и кайфовать от родов».

Я читала эти мантры ежедневно по несколько раз. Уверена, что они сыграли определенную роль в моем оптимистичном настрое: «На роды, как на праздник!»

### ***Моя шпаргалка для сбора сумок в роддом***

*Мне до родов, на роды и после родов*

- Чай-термос (шиповник)
- Еда для меня и для мужа
- Тарелка, ложка, кружка
- Набор одноразовой посуды
- Губка для мытья посуды
- Вода питьевая
- Антибактериальные влажные салфетки
- Коврик подпопник для унитаза в роддоме
- Пелёнки-прокладки на момент отхождения вод

- Пелёнки для осмотра
- Прокладки (супер макс – 6 капель, мягкие без сеточки) для послеродовых выделений
- Трусы (много)
- Бюстгалтеры для кормления
- Майки для кормления
- Зеркало
- Бумажные носовые платочки
- Жёлтые гольфы
- Жёлтую сорочку
- Жёлтую косынку и заколку
- Коврик-пенка для спорта
- Постельное бельё
- Детские песенки закачать в телефон
- Блокнот
- Ручки 3 шт.
- Мобильный телефон
- Зарядное устройство для телефона
- Положить деньги на телефон
- Тапочки для душа

- Тапочки для палаты
- Бахилы
- Носки (много)
- Шпиргалка на схватки, потуги, после родов
- Халат
- Пижама
- Одежда мужу (халат, шапочка на голову, маску на лицо, сменная обувь, носки, футболки)
- Мыло жидкое без запаха
- Полотенце для рук
- Гель для душа без запаха
- Полотенце для душа
- Шампунь
- Полотенце для волос
- Бритвенный станок
- Полотенце для ног
- Расчёска
- Зубная паста
- Зубная щётка
- Резинки для волос

- Туалетная бумага (мягкая)
- Крем Бепаптен
- Ночник (фонарик)
- Промывка для носа (Акваларис)
- Аутотренинг-шпаргалки
- Родовые песни
- Бальзам для губ
- Термальная вода для увлажнения лица
- Аптечка
- Книги по грудному вскармливанию и уходу за новорождённым
- Часы
- Электрочайник
- Маникюрный набор
- Пакеты для грязной одежды
- Мешки для мусора

#### *Документы*

- диспансерная книжка
- паспорт
- полис

- СНИЛС
- родовой сертификат
- паспорт мужа
- флюорография мужа
- сделать копию обменной карты (для себя)

*Роддом. Вещи для малыша*

- Пелёнки разные (10 фланелевых, 20 ситцевых)
- Шапочка без завязок, 2 шт.
- Носки х/б 2 шт., носки шерстяные 2 шт.
- Ползунки закрытые 2 шт. (и лёгкие и тёплые)
- Распашонки закрытые 2 шт. (и лёгкие и тёплые)
- График пописов, покаков, время кормления, сна
- Памперсы
- Детская аптечка
- Полотенце
- Расчёска
- Погремушка
- Слинг
- Лейба с именем сынишки и с контактами родителей и бабушек

*Роддом. Мне и малышу на выписку*

- Жёлтый пододеяльник
- Оранжевая лента
- Одеяло шерстяное
- Шапочка тёплая а-ля шлемчик
- Шапочка лёгкая
- Распашонка
- Ползунки лёгкие и тёплые
- 2 фланелевые пелёнки
- 1 лёгкая пеленка
- Фотоаппарат
- Видеокамера
- Машину помыть и пропылесосить
- Выписать телефоны близких людей для радостной новости
- Розовый пуховик
- Белые сапоги
- Колготки тёплые
- Джинсы
- Тёплый свитер



- Носки
- Шапку
- Шарф
- Варежки
- Трусы

*Подготовка дома к встрече малыша*

- Картинки по дому с изображениями животных и их звуков формата А4
- Швабра для мытья полов
- Детское хозяйственное мыло
- Детский стиральный порошок
- Слинг
- Развивающий коврик
- Шпаргалка – единая система требований воспитания и развития для бабушек
- Фотоальбом
- Туалетная бумага
- Корзины для грязного белья
- Корзины для пелёнок на стирку
- Накладка на гладильную доску
- Шторы в спальню

- Почистить утюг
- Постирать шторы в доме
- Клеёнки на диван на постель, там где будет ползать малыш
- Освободить место в гардеробе для одежды малыша
- Оборудовать пеленальное место
- Найти матрасик на пеленальное место (мягкий, клеенчатый, легко моющийся)
- Оборудовать место для кормления малыша (подушки, подставка под ноги)
- Блендер
- Шпаргалки по грудному вскармливанию (позы)
- Пищевой дневник
- Чернослив, курага
- Каши (гречка, овсянка)
- Детская ванная
- Жёлтый коврик
- Тёплое, мягкое большое полотенце с капюшоном
- Большое ведро для кипячения воды с крышкой
- Детское обычное мыло
- Круг для купания
- Сборник игр и занятий с малышом

- Погремушки в виде животных
- Потешки
- Сказки
- Стихи, книжки на тему: время суток, цифры, цвета, буквы, животные, продукты питания, предметы, улица и т.п.
- Коляска с люлькой
- Автокресло
- Прибраться на балконе
- Кроватка
- Матрас в кроватку
- Бортики в кроватку
- Одеяло в кроватку
- Клеёнку в кроватку
- Постельное бельё в кроватку
- Ночник
- Расчёска для малыша с мягкими щетинками
- Клеёнки на кровать-спальня
- Клеёнка на диван – большая комната
- Москитная сетка на форточки
- Изучить основы закаливания

*Аптечка*

- Градусник детский
- Ножницы обычные маникюрные для взрослых
- Контейнеры для анализов моча, кал
- Парацетамольные свечи
- Бепантен
- Цинковая присыпка советская
- Цинковая паста
- Ватные палочки
- Ватные шарики
- Ватные диски
- Глицериновые свечи
- Витамины «Элевит»
- Бинт
- Лейкопластырь
- Активированный уголь
- Бахилы
- Халат одноразовый
- Антибактериальные салфетки

□ Пелёнки для похода в поликлинику

### ***Смешные вопросы про роды до родов или о чём лучше знать заранее***

Перед тем как ехать рожать, а еще лучше примерно на 36-ой недельке, рекомендую постараться найти для себя правильные ответы на ниже приведенные вопросы. Как было у меня, я рассказываю в главах про роды, а вы попробуйте сначала сами для себя ответить, а потом сравнить и почерпнуть что-нибудь полезное для себя. Уверена, мой забавный рассказ из жизни роженицы на родовом столе Вам очень приглянется!

Вот какие вопросы у меня возникали.

1. А в роддом можно с сумками или вещи по пакетам раскладывать?
2. Массаж промежности до родов делать обязательно?
3. А какая она слизистая пробка?
4. А какой цвет у вод? А в каком количестве выходят воды?
5. Что кушать в ожидании родов?
6. Когда вызывать скорую или выезжать в роддом?
7. Какой массаж делать во время схваток?
8. Какие упражнения выполнять во время схваток?
9. Как дышать?
10. Как тужиться?
11. Когда удаляют слизь из носа ребенка?
12. Зачем чаще мочиться после родов?
13. Когда снова появляться в женской консультации после родов?
14. Какие брать документы в роддом?
15. Что лучше подарить врачам?
16. Когда рожают, на какой неделе?
17. Как почувствовать роды?

18. В чём рожать?
19. В чем забирать из роддома?
20. Какие лучше брать с собой прокладки?
21. Есть ли специальные рубашки для родов?

### ***Как почувствовать себя беременным, не будучи беременным***

Предлагаю для начала найти боулинг-шар весом 3-5 кг, завернуть его в одеяло и привязать к животу. А далее попробовать:

1. Надеть обувь, а после снять её.
2. Лечь спать, но предварительно завести будильник на пробуждение каждые два часа. По звонку будильника проснуться, встать с кровати, прогуляться до горшка, а после до холодильника. Схочмячить что-нибудь из холодильника и снова лечь спать, помня, что через два часа снова должен прозвенеть будильник.
3. Залезть на кухонный стол без поддержки, а после расположиться на нем в позе «а-ля я в гинекологическом кресле».
4. Проехать в общественном транспорте в часы пик.

А ещё можно:

1. Провести весь день на коврик у унитаза, время от времени принимая позу страуса.

Гулять с утра и до вечера, при этом каждые 15 минут задумываться, где есть ближайший туалет. После мчаться в туалет кирпичными шажками. Для придания скорости и естественности можно перед выходом на прогулку выпить литр воды.

### ***Когда же лучше рожать***

Я родила осенью. Я понимаю, что для родов любая погода благодать. Но вспоминая, спустя год своё послеродовое состояние дома после роддома, (об этом я расскажу в другой книге «Я – Мама! Боже, мой! Когда же станет легче!?!»), я определила для себя, что рожать веселее в конце февраля или весной.

В конце февраля начинает светить солнышко. А солнце всегда добавляется капельку счастья в настроение, особенно, когда вместе с солнышком, на улице начинают весело щебетать птицы. Природа просыпается. Вот именно к этому времени я думаю лучше всего и рожать. Почему? Потому что солнышко будет радостно улыбаться в окошке, будет литься весенняя песня в душе дополнительно к материнскому счастью и все послеродовые депрессии, как рукой снимет. Достаточно будет лишь взглянуть в окошко.



### ***Если вновь забеременею, то...***

1. Буду активно укреплять спину и мышцы поясницы.
2. Буду делать ежедневно упражнения Кегеля и растяжку "бабочку" минимум 3 раза по будильнику, а некогда вспомнила.
3. Буду кушать все, что хочется и побольше свежих фруктов, овощей и орехов.
4. Буду стараться в родах находить силы и ходить, ходить, ходить.
5. Также буду наслаждаться беременностью тайком и по своим суевериям.
6. Буду тщательнее ежедневно выполнять упражнения на дыхание и тем самым держать легкие в форме.
7. Буду меньше находиться в стенах, больше гулять вдали от трасс.
8. Позову друзей в роддом знакомиться с новым человечком.
9. Снова буду рожать с мужем.
10. Буду радовать себя новым гардеробом, согласно растущему животу.

### ***Цена беременности в рублях***

Главное не цена, а ценность. Но все же, ради любопытства и интереса, я посчитала.

1. Три платных приема при планировании 3 x 600 руб.
2. Три УЗИ при планировании 3 x 500 руб.
3. Пять раз процедура фолликулометрия 5 x 250 руб.
4. Курс витаминов для организма и укрепления матки (витамины, капельницы, инъекции) 10 000 руб.
5. Пять платных УЗИ во время беременности 5 x 600 руб.
6. Витамины для беременных 700 руб.;
7. Прокладки на беременность и в роддом 1500 руб.;
8. Гастрономические пристрастия 10 000 руб.;
9. Одежда для растущего живота 550 руб. + 5500 руб. + 1000 руб. + 2500 руб. + 2500 руб. + 700 руб. + 200 руб. + 5400 руб.;
10. Журналы о беременности 250 руб.;
11. Платный терапевт 600 руб.;
12. Спа-процедуры для носа 700 руб.;
13. Тесты на беременность 1000 руб.;

Итого примерно 59650 руб. на все 9 месяцев. О-го-го оказывается. Надо будет на будущее подкопить заранее себе эту сумму.

### ***Пожелания будущим беременным хочушкам***

Когда я родила, одна моя подруга первым делом спросила: «Янка, расскажи, что нужно сделать, чтобы тоже родить легко и весело, чтобы забеременеть, чтобы тоже однажды позвонить из роддома!» И я ей ответила так: «Главное очень сильно хотеть, верить, и смело идти к своей мечте на встречу! Все препятствия преодолевать с улыбкой и добрым сердцем! Всё только в наших руках, мыслях и желаниях! Полюби внутренние органы,



разговаривай с ними, нежь, гладь и они будут только рады подарить счастье и выполнить свою природную задачу!! А также верь в своих докторов. Им важно доверие. И главное не заикливайся, а продолжай жить насыщенной полноценной жизнью во всех областях жизни!! Думаю, чаще всего дети выбирают счастливых, весёлых, озорных, смелых родителей! Ведь всё происходит в жизни именно так, как мечтаешь! Желаю крепкой матки, жизнерадостных яйцеклеток и страстных храбрых сперматозоидов!»

### ***10 фактов, что все мечты о беременности и родах сбываются***

Во время беременности, да даже ещё раньше, со школы, я мечтала о лёгких, весёлых родах, о классной счастливой беременности, да много о чём. И самое удивительное, всё произошло так, как я и мечтала. И это безумно классно!

1. Хотела родить в роддоме именуемой в Перми «девяткой» - родила!
2. Хотела лёгкие и весёлые роды – получила!
3. Мечтала о Парнишке – есть!
4. Хотела, чтобы муж был на родах – добро пожаловать!
5. Хотела приехать в роддом со схватками в 5 минут – сделано!
6. Мечтала всем отправить чудесную смс-ку о рождении сынишки с богатырским именем – готово!
7. Хотела выписываться в белоснежный день, чтоб было празднично на улице – было! Именно в день выписки пошёл долгожданный снег в Перми.
8. Хотела полноценное грудное вскармливание и молочко, как заложено природой – есть!
9. Мечтала о доброжелательном медицинском персонале – да, мне всегда улыбались!

10. Желала познать и прочувствовать, что такое материнство – это тепло!

А ещё я рожала вся в жёлтом.

И сейчас, спустя время, я снова и снова мысленно рисую свои роды так: на чистом белом лице маленький жёлтый смайлик, с которого всё только начинается...

### ***Благодарности медицинским сотрудникам***

Все врачи, медсёстры – прелесть, уже по определению. А классная прелесть – по призванию и взаимному дружелюбному отношению к своим пациентам. Мне свезло. Я улыбалась им, они отвечали мне улыбкой. А может и не свезло, а на самом деле такие доктора и есть. Они ведь тоже люди, и у них тоже есть свои семейные заботы, жизненные хлопоты за пределами поликлиник. Может просто я знала, что к ним надо относиться в первую очередь, как к обычному человеку – с добром и улыбкой - и тогда подаренное настроение возвращалось мне бумерангом на приеме в поликлинике, в женской консультации и роддоме. Спасибо всем сотрудникам медицинской отрасли, за то, что Вы уже есть! И в частности, большущее приветливое спасибо докторам, с которыми я познакомилась, повстречалась за время своей первой беременности. Далее я просто перечислю их имена и фамилии, с указанием, где я пересекалась с этими людьми. Хороших медицинских сотрудников страна должна знать в лицо!

1. Зубкова Диана Викторовна (врач-стоматолог в клинике «Медлайф»). Спасибо за нежное и безболезненное укрепление моих зубов.

2. Малкова Людмила Васильевна (клиника «Новая Жизнь»). Спасибо за качественное планирование беременности до самого крепкого зачатия с первого раза.

3. Медсестра Катя (клиника «Новая Жизнь»). Спасибо за нежность, доброту и улыбки по утрам на процедурах (капельницы, укольчики).
4. Беккер Владимир Георгиевич (клиника «Новая Жизнь», а также заведующий отделением патологии беременности в роддоме им.Тверье, врач-акушер гинеколог). Спасибо за классное УЗИ и комплименты моей матке!
5. Кузнецова Юлия Вячеславовна (участковый врач-акушер в женской консультации на ул. Подводников). Спасибо за все девять месяцев весёлой, доброй заботы.
6. Макарова Елена Леонидовна и Римма (нежные и светлые врачи-акушеры в роддоме им.Тверье). Спасибо за подаренные ощущения: «Я скоро буду Мамой!»

А также благодарю ещё раз всех врачей, медсестёр, другой медперсонал, кто активно принимал участие в моей беременной жизни.

Спасибо Вам!

## ***Титры***

Спасибо, что прочитали мою первую книжку. Надеюсь, она привнесла кусочек веселья и оптимизма в Вашу жизнь. Если это произошло, то напишите мне пару строк на [krasna-devica@bk.ru](mailto:krasna-devica@bk.ru). Мне будет приятно.

Ещё Вы можете оставить мне сообщение в социальной сети «В контакте» на моей страничке по адресу [http://vk.com/krasna\\_devica](http://vk.com/krasna_devica) или в моем блоге <http://krasna-o-devica.livejournal.com> или на сайте книги <http://beremenna.perm.ru>.

*Готова ли я родить ещё?*

*Да! Однажды я вновь совершу это увлекательное путешествие в жизни!*

Яна Терентьева

## **Об авторе**



Яна Терентьева живет в Перми с девизом «К чёрту всё – бери и делай!». До рождения ребенка работала программистом, ведущим дизайнером рекламы, веб-разработчиком, была предпринимателем и доставляла радости по Перми. С появлением на свет малыша начала писать книги, придумывать игры и забавы для малыша, вести блог, достигать желаемых целей собственными силами, увлеклась партизанским маркетингом. Начала придумывать, создавать и вести проекты. В книгах пишет о своей захватывающей, яркой, настоящей жизни. Яна всё делает сама. Сама пишет, сама рисует, сама создает промо-сайты своим книгам и сама же их раскручивает. Каждая книга Яны – это захватывающее весёлое чтение с полезными проверенными действиями для успешной, счастливой жизни.

*«На свете есть определенные категории знаний,  
получить которые можно  
исключительно из чужого опыта».*

Книга опубликована 1 марта 2012 года