

**Мама Мира
Катя Матвеева**

**Всё, что Вы должны знать о
Вашей беременности.**



mama-mira.ru

От Автора.



Каждая девочка-подросток мечтает о чем-то красивом. О прекрасном принце, о свиданиях, подарках. О море поклонников. Некоторые мечтают о карьере и достатке. Кто-то о шубах и бриллиантах. А я мечтала о семье и детях. Однако как-то не заладилось, мягко говоря. К 24 годам я успела пережить два брака, в которых Бог так и не дал мне детей, получить кучу проблем со здоровьем и весьма неутешительные прогнозы врачей, из которых было понятно, что сама стать мамой вряд ли смогу.

Я была в состоянии глубокой депрессии и общего нездоровья, когда судьба свела меня с моим настоящим мужем. Наше знакомство – это отдельная, в чем-то даже мистическая история, которую я расскажу как-нибудь в другой раз. Но вот то, что с тех пор моя жизнь повернулась на 180 градусов, это факт.

Совершенно неожиданно поменялось всё – привычный уклад жизни, система питания, культура тела, мышление. Даже не то чтобы поменялось, а как-то органично перестроилось. Будто всё это знала и умела раньше, но почему-то забыла, а теперь вспомнила! Будучи слабенькой и болезненной девушкой, я начала много заниматься физкультурой, поменяла все пищевые привычки, начала пить много

чистой родниковой воды и читать много новой для меня литературы, меняющей видение мира.

Такие перемены не прошли даром. Совершенно неожиданным счастьем было узнать – у меня скоро будет Малыш! Немножко придя в себя от этого известия, я стала думать, что же делать. Мне совершенно не хотелось прожить беременность, как диагноз, а потом, стать несчастной изможденной мамочкой в засаленном халате. Хотелось быть бодрой, современной Мамой в отличной форме и оставаться любимой и желанной женщиной при этом. Ну, а больше всего, конечно, волновал вопрос о том, как же сделать свою беременность здоровой и лёгкой и выносить здорового и сильного малыша.

Это был 1999 год, до домашнего интернета в нашей семье было еще лет 6. Поэтому информация добывалась по крупицам. И вот в одном женском журнале я нашла список курсов для будущих родителей, их в Москве тогда было с десяток всего. Мы с мужем выбрали подходящий вариант и начали посещать занятия. Надо сказать, что он у меня медик по образованию, а я большой любитель самообразовываться и поэтому наше обучение было вдвойне эффективнее. Для многих это покажется сказкой, но с ростом животика я чувствовала себя всё лучше, крепче, здоровее и увереннее в себе.

Рожали мы вместе, а после родов акушер сказала: «Всем бы так рожать – зрело и сознательно!» И надо сказать, что врачи были немало удивлены тем, как быстро, буквально за неделю после родов (!) я пришла в форму.

Первый ребенок – это я вам скажу, миссия весьма не простая. Быть опытным образцом у неопытных родителей, то еще удовольствие. Да и Маме не легче. Не было у меня ни помощников, ни советчиков. Пришлось опять-таки самообразовываться, изучая специальную литературу во время кормления Аришки грудью. Так что я обкладывалась книгами, энциклопедиями и специальными журналами и систематизировала получаемую информацию, пока моя малышка кушала молочко. А потом применяла в жизни, проверяла, училась.

Таким образом, к рождению второй доченьки, Маши, я была уже опытной Мамой, с которой советовались молодые Мамочки, а помогать им было превеликое удовольствие для меня. Я отдавала свои знания и опыт бесплатно всем желающим и периодически сотрудничала с одним из центров для будущих родителей.

Когда моей третьей дочери, Василисе, исполнился годик, в марте 2005 года я пришла работать в один из старейших родительских клубов Москвы на постоянной основе. Работая там, без отрыва от «производства» и своих подопечных, постоянно повышала свой профессиональный уровень:

Прошла обучение по уникальной методике и стала инструктором по фитнесу и йоге для беременных

Стала профессиональным инструктором по подготовке к родам и родительству.

В 2007 году защитила специализацию «Перинатальная психология. Психология родительства» в Академии ПК и ПРО от МГППУ.

Участвовала в обучающем семинаре всемирно-известного врача-акушера, публициста и исследователя Мишеля Одена (Великобритания) «Позитивные изменения в организации родов – улучшение качества жизни».

Участвовала в уникальном тренинге с погружением «Экспедиция в йогу»

Проходила обучение Даосским практикам целительной любви.

В феврале 2014 года приняла участие в международном семинаре «Доказательное Акушерство. Между наукой и искусством»

За эти годы со мной за руку по беременности и началу родительства прошло более 300 пар с их малышами. Некоторых я сопровождала и со вторыми, даже с третьими детками. Многие остались моими постоянными клиентами, а некоторые даже близкими друзьями.

Методика, которую я даю беременным, нашла практическое применение и в моей жизни. Мне посчастливилось внедрить все мои наработки, знания и навыки во время собственной, уже четвертой беременности. Я продолжала заниматься с беременными и молодыми мамочками до последнего дня. Буквально накануне родов вечером провела индивидуальное VIP-занятие с гимнастикой и лекционно-практической частью, а уже утром держала на руках свою Варюшу. И это были самые лёгкие роды в моей жизни, когда никому из окружающих по сути не пришлось мне помогать ни чем, а лишь наблюдать, затаив дыхание.

Так вот и случилось, что моя жизнь стала моей работой, а моя работа – стала моей жизнью. И в какой-то момент я четко ощутила, что не могу жить без этого. Приходя к беременным я зажигаюсь таким позитивом, что мне хочется отдавать и отдавать знания и навыки, помогать и помогать Мамочкам и Папочкам обрести свое большое «маленькое» счастье. Беря в руки малышей на первом патронаже, я окунаюсь в такую нежность, что хочется обнять всё семейство своей любовью и научить их такой настоящей Жизни с малышом. Это ни с чем несравнимое удовольствие – моя работа и моя жизнь.

Мои учителя:

Мне пришлось учиться у замечательных людей, каждый из которых не просто высокий профессионал в своем деле, но и потрясающий человек.



Марина Евгеньевна Ланцбург Психолог, кандидат биологических наук, доцент «Психология образования» МГППУ, руководитель курса профессиональной переподготовки по специальности «Перинатальная психология» на факультете «Психология образования» МГППУ, директор Школы для Пап и Мам.



Наталья Людвиговна Котлар. Мама 5 детей. Доктор психологических наук. Акушер. Участница Российско-Британской научной конференции "Роды высокого риска - роль акушера, анестезиолога, педиатра". Автор многочисленных статей в рубрике "Класс для мам". Член программы "Наше здоровье" ассоциации авиационно-космической, морской, экстремальной и экологической медицины. А так же участница Современного Мечниковского движения "За здоровую Россию".



Галина Григорьевна Филиппова. Доктор психологических наук, профессор. Ректор Института перинатальной психологии и психологии репродуктивной сферы. Профессор кафедры психологии развития и акмеологии МосГУ; Профессор кафедры психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии факультета клинической психологии Московского медико-стоматологического университета (МГМСУ) им. Семашко. Руководитель секции перинатальной психологии Российского психологического общества. Ученый секретарь секции перинатальной психотерапии Профессиональной психотерапевтической лиги. Преподаватель и супервизор Профессиональной психотерапевтической лиги регионального уровня. Вице-президент Российской Ассоциации Перинатальной Психологии и Медицины; Главный редактор научно-практического журнала «Перинатальная психология и психология репродуктивной сферы».



Мишель Оден. Великобритания. Хирург, врач акушер-гинеколог, всемирно известный ученый исследователь и практик, автор многочисленных научных статей и книг.



Гейл Харт. США. Мама 5 детей, профессиональная сертифицированная акушерка, независимый исследователь в области научного и практического акушерства.



Алла Фолсом. Многократная победительница конкурсов красоты и международных профессиональных конкурсов моделей. Эксперт, член жюри национального конкурса профессионалов рекламы «Профи 2003, 2004». Эксперт в развитии радиовещания. Помогала развивать сети вещания «Русского радио», «Европа +», радио «Максимум». Финалистка «Коучинга на миллион третий поток». Владелица event агентства «AllaShow». Продюсер и организатор более 70-ти гастрольных туров и road show звезд российского театра, эстрады и кино на территории России и США. Преподаватель актерского и модельного агентства «Immortelle Talent Management». США. Действительный член Международной Ассоциации Тренеров Личностного роста. Действительный член Международного Союза Консультантов, Коучей и Тренеров Личностного роста.

Действительный член Американской Национальной Ассоциации Женщин – Профессионалов



Марина Дадашева Кемпбелл Дроун. Россия-США-Тайланд. Мама 11 детей, акушерка международного класса, перинатальный психолог, ученица даосского мастера Мантека Чиа. Автор курса Даосских практик целительной любви, хатха-йоги, а также создатель авторской водной йоги с элементами тай-чи и цигун.



Ева-Мария Емельянова. Мама 3 детей. Педагог, психолог. Инструктор по фитнесу с 12-ти летним стажем. Автор уникальной методики физической подготовки к родам.

Я невероятно благодарна всем этим людям за те знания и навыки, которые помогли мне стать тем, кто я есть, заниматься любимым делом и жить настоящей Жизнью со своими детьми.

Глава 1.

Физические нагрузки, обязательные для беременных



Нужно просто придерживаться 3-х простых правил. Хочу рассказать, как я пришла к этому... 15 лет назад у меня была депрессия, детей не было и диагнозы врачей были неутешительными, мне сказали, что не смогу забеременеть физиологическим путем.

Мне повезло, я встретила моего любимого мужа, который помог поменять жизнь на 180 градусов. Позже, я узнала потрясающую новость о том, что беременна. И всё это благодаря новому образу жизни и мысли, которые родились в отношениях с этим чудесным человеком! У нас родилась прекрасная Ариша, надо сказать, что роды прошли успешно акушерка даже сказала: «Всем бы так рожать – сознательно и зрело!»

За эти годы, мне пришлось на практике, не только на своем опыте, а на опыте тех мамочек, которых сопровождала во время их беременности, понять, насколько хорошо работает этот метод. Что самое интересное, этот метод прошел испытания не только на подопечных, но и на моих 4 беременностях. А когда мы ждали 4-ого

ребенка, я вела не просто лекционные задания, но и гимнастику для беременных до последнего дня.

Итак, речь сегодня пойдет о беременности.

Вы знаете, почему наши бабушки рожали легко в деревнях? Я слышала такую историю от моей бабушки: ее мама родила в огороде, когда сажала картошку. Почему у них были легкие роды? Потому что они всю свою беременность были активны и никому в голову не приходило ограничивать себя в движениях и нагрузках. Только, после прихода цивилизации, началось отношение к беременной женщине как к хрустальной вазе.



Первое правило легкой беременности – это **физическая активность**

Я люблю сравнивать роды с Олимпийским забегом, тот результат, который мы получаем на финишной прямой, зависит от того, как мы подготовимся к прохождению дистанции.

А если мы хотим всю беременность чувствовать себя хорошо, а после родов восстановиться максимально быстро, то физкультура просто необходима.

Если женщина здорова и нет противопоказаний, у нее есть все возможности заниматься физическими тренировками. И кроме того – выбрать себе по душе.

Какая же может физическая нагрузка?

Я хочу Вам сказать, что любая гимнастика полезна, если Вы тренируете выносливость, которая поможет носить большой живот, не устать в родах и отлично быстро восстановиться после них, сохраняя себя в отличной физической и эмоциональной форме, то у вас есть все шансы быть красивой, желанной и счастливой женщиной долгие годы. У меня четверо детей и мой живот выглядит идеально. Уж простите, что я перед вами похвасталась. И более того, после родов, когда акушеры осматривают нас – тренированных мам после родов, то изумленно спрашивают: «А где Ваш живот?!»

Мы - тренированные мамы выглядим, как не рожавшие девушки!

Для того, чтобы почувствовать свой организм и понять, как проходят в нем процессы, нам обязательно нужен баланс как физический, так и психологический. Для того, чтобы выпустить без травм Малыша, нам нужны растяжки. В процессе беременности, женский организм должен



размягчать соединительные ткани, связки, хрящи под воздействием гормонов, выделяющихся щитовидной железой. Это необходимо для того, чтобы кости таза могли разойтись и выпустить малыша. А растяжки, например занятия йогой, способствуют лучшему достижению эластичности связок и кроме того, они хорошо

помогают расслабляться во время родов.

Каждый день нужно заниматься физической культурой, минут 20. Этот метод подготовки Вашего организма к родам самый мягкий и более того, делая упражнения, которые я рекомендую в своих видео-уроках, Вы почувствуете быстрый целительный эффект, станете заметно легче себя чувствовать, у Вас не будет боли в спине, ногах, судорог и отеков, а настроении будет неизменно улучшаться.

Также не забывайте, что наши бабушки проводили много времени на свежем воздухе, и они там не сидели, хочу обратить Ваше внимание, они очень активно двигались. Лучше ходит гулять весной, летом и ранней осенью. И я рекомендую вам гулять интенсивно, не прогулочным шагом, а активно, быстро и весело.

Конечно же, неотъемлемой частью нашего курса являются водные виды тренировок – плавание, аквааэробика, пилатес в воде. Если вы не умеете плавать, тогда ныряйте. Ныряние оказывает позитивную роль – мы тренируем свою матку и малыша, который в ней находится, переживать без стрессов и физического ущерба, нехватку кислорода, не испытывая гипоксии во время схваток впоследствии. К тому же мы тренируемся задерживать дыхание. Почему это нужно? Потому что, когда придет час X, Вам придется потужиться для того, чтобы малыш вышел на свет. А любая подуга длится минуту. Тужиться может понадобиться довольно сильно и всю потугу целиком, а сделать это нужно именно на задержке дыхания.

Я сопровождаю в родах моих подопечных и вижу как в соседних род-блоках, акушерка дает команду «Тужься!» и, если мамочка не тренировала свое дыхание вот таким образом, то у нее не хватает навыка, чтобы задержать дыхание больше 8-15 секунд, соответственно потуги не эффективны, а малыш страдает в родовых путях. И здесь начинаются акушерские манипуляции и выдавливания, что неизбежно ведет к травмам различной тяжести, как у мамы, так и у малыша. Мы всегда стараемся избежать таких моментов, чтобы можно было родить без травм.

Я люблю аква-тренировки, где ты чувствуешь всё своё тело. Вы получаете гидромассаж, снимаете напряжение с мышц спины, спазмы с мочевых протоков, избавляетесь от болей, отёков и чувствуете себя лёгкой!

И конечно нужно упомянуть о силовых нагрузках. Не менее важны и обязательные силовые и аэробные нагрузки для того, чтобы у женщины были силы на тот самый олимпийский забег. Потому, что когда начнутся схватки, и организм должен будет работать на полную катушку, у неё должны быть силы справиться с этим самой, без дополнительных медикаментозных вливаний и хирургических вмешательств. А мы с вами знаем, что лекарствами вообще лучше не злоупотреблять, тем более во время беременности и родов – это вообще крайне нежелательно. Кроме растяжки и тренировок выносливости необходимо работать с мышцами пресса. Именно необходимо! Потому что на них возлагается важнейшая миссия – «изгнание плода». Это научное определение, которое я не люблю, обозначает самый физически-ёмкий процесс родов – потуги, когда, образно говоря, Мамочка животиком должно выдавить своего малыша наружу и тут пресс играет роль поршня. Неподготовленные слабые мышцы живота сами сделать этого не смогут. И тут в работу включаются отчаянные врачи, начиная выдавливать или тянуть за головку нашего малыша. И одно и другое невероятно травмоопасно. Наша задача этого не допустить.

Нужно сказать, что гимнастика оказывает просто чудесный целительный эффект на ход самой беременности. Если у берегущей себя от нагрузок мамочки случаются различные недомогания, головокружения, боли в ногах, спине, отёки, судороги. Если она плохо спит. Если она видит, как расплывается ее фигура. Если ее настроение часто оставляет желать лучшего, то ей нужно срочно вставать с дивана и начинать заниматься! Уже после первой тренировки она почувствует прилив сил и хорошего настроения, и с каждым разом тело будет всё благодарнее ей, Мамочка будет бодрее и радостнее, уйдут боли, отёки, подтянется фигура. Она научится слушать себя и свой организм, что крайне важно в предстоящих родах.

Но и это еще не всё! После родов вас ждёт период восстановления. И всем нам хочется выглядеть и чувствовать себя красивой, подтянутой, стройной, а главное – желанной. Без тренировок это просто не возможно и вы должны это понимать. Я не зря говорила вам, что врачи всякий раз удивляются способности тренированных мам к восстановлению в кратчайшие сроки. Среди моих подопечных нет ни одной мамочки с торчащим животом, обвисшей попой и даже с испорченной грудью, хотя многие рожали неоднократно и, как и ваша покорная слуга, по долгу кормили грудью своих малышей.

Глава 2

Естественные методы очищения организма беременной женщины



Ни для кого не секрет, что сейчас мы живем в неудачное для здоровья человека время. Раз мы сидим сейчас перед компьютерами, то уже ясно, что большинство проводит какое-то время в городе и ест рафинированную пищу. Достаточно ограниченно двигается, достаточно ограниченно ест свежие плоды и при этом, мы всё время заняты, нам некогда, по большому счету, позаботиться о себе любимом. Конечно, иногда мы ходим в фитнес-клубы, стараемся поддерживать себя в форме, но в борьбе с последствиями цивилизации, это не сильно помогает, согласитесь? И когда у нас начинаются такие перемены в жизни, как ожидания появления малыша, мы начинаем задавать себе вопросы: «Может быть я что-нибудь поела, или не дай Бог выпила алкоголя? Повлияет ли это сейчас на здоровье малыша?».

Вот представьте себе, в Вашей обычной жизни царит творческий беспорядок, т.е. все время куда-то спешите, спите тогда, когда придется, в принципе, Вы этого не замечаете. Вам же удобно и это не сильно мешает. Но вдруг, Вам звонят и говорят, что только сегодня, только сейчас приезжает человек, с которым мечтали встретиться и поговорить, и Вы могли бы угостить его чаем, ведь он зайдет в гости на пару часов. Вы мечтали об этом всю свою жизнь! Вы прекрасно понимаете, что в доме творческий беспорядок, и будет стыдно пригласить его к Вам и он вряд ли согласится у Вас остановиться. В состоянии какого-то

напряжения и стресса, Вы принимаете все-таки решение, что обязаны принять его у себя, поэтому срочно, как “электровеник”, раскладываете всё по полочкам, вытирая пыль, протираете пол.

К моменту прихода Вашего товарища, Вашего Великого Гуру, того, кого долго ждали, в Вашем доме воцарилась благоухающая, чистая атмосфера гостеприимства. Вы замечательно пообщались с Вашим гостем, а когда он ушел, у Вас остались самые прекрасные впечатления о том, что делали вместе с ним. Вы подумали, оглядываясь по сторонам «приятно, чисто, красиво, дышится легко, а ведь сложного ничего и нет в том, чтобы содержать дом в чистоте». Может быть, продолжать так же жить, в чистоте и уюте?

Что же помогает нам в такой неожиданной ситуации, делать что-то хорошее позитивное? Вдруг, начинать хорошую, конструктивную жизнь? Это *адаптивный стресс*. Его отличие от хронического стресса в том, что он кратковременный и дает толчок к развитию, либо стимуляции функции организма, если мы говорим о физической стороне жизни. Если у Вас хронический стресс – это очень затяжное состояние негатива, что приводит к негативным последствиям. Все мы знаем, что большинство болезней возникает от нервов. Адаптивный стресс, наоборот, помогают навести порядок в собственном организме.

Для того чтобы навести порядок в собственном организме, чтобы в нем захотел остаться наш малыш, наш гость, нам нужно сделать точно также, как в моей истории, простые шаги и достаточно быстро, т.к. у нас с Вами ограниченное время на приведение себя в порядок.

Давайте сейчас разберем, из чего складываются естественные методы регуляции Вашего внутреннего экологического пространства. Для начала, Вы должны понять, что неплохо было бы перестроить свой режим дня. Это не значит, что Вы должны обязательно вставать по звонку, в одно и то же время ложиться. Все мы, живые люди, для кого-то жизнь по расписанию подходит, а для кого-то нет. Для меня, например, не подходит жизнь по расписанию. Я – человек иррациональный. Но, тем не менее, есть определенная последовательность действий, которые нужно соблюдать. Например, утром, просыпаясь, Вы не должны идти к холодильнику и класть себе еду в рот, причем, толком не поняв, а хотели ли мы вообще есть? Утром, в первую очередь, мы должны принять гигиенические процедуры. Для начала, конечно, нужно почистить зубы, не забывая про язык. Древние йоги придумали чистить язык, заметив, что подобное очищение очень плодотворно влияет на состояние здоровья.

Почистив ротовую полость, Вы должны принять водные процедуры. Я порекомендую Вам на выбор варианты: *контрастный душ* либо *обливание холодной водой*. Оба способа являются великолепной очистительной и стимулирующей процедурой. Почему? Потому что, при применении этих 2-х методов стимулируется поверхность кожи, а кожа у

человека 3-е легкое, 2-ая печень, 3-я почка и через нее идут активнейшие обменные процессы. А теперь, давайте поподробнее.

Я не врач и даю всего лишь рекомендации, из которых Вы можете выбрать, что делать. Для кого-то душ будет более приятен, для кого-то обливание, для кого-то это все не подходит, но зато ему очень хорошо



раз в неделю или раз в месяц окунаться в прорубь. Вы должны выбрать оптимальный вариант для себя. Во время такого адаптивного стресса происходит ведь не только стимуляция кожных покровов, но еще очень мощный выброс гормонов – эндоморфинов, которые влияют на настроение, вырабатываются иммуноглобулины, которые влияют, как вы понимаете, на иммунную систему человека. Такие процедуры являются не просто очистительными и стимулирующими для Вашего организма, также

профилактическими, а в некоторых случаях даже лечебные. Вы прекрасно знаете, что беременным лекарствами лечиться не рекомендуется. На большинство лекарств есть противопоказания при применении беременности: лекарства против различных простуд, ОРЗ, ОРВИ, антибиотики, тем более. Антибиотики идут, чаще всего, к прерыванию беременности, поэтому мы применяем естественные пути очищения, в том числе водные процедуры. Сейчас мы подробнее разберем каждую из них.

Из набора адаптированных стрессов самой мягкой процедурой является **контрастный душ**. Многие знают и понимают, что это действительно полезно. К большому сожалению, многие принимают этот душ неправильно, потому что они считают, что контрастный душ – это обливаться кипятком, а потом холодной водой. Это не совсем правильно. Для того чтобы провести правильную процедуру, нужно постепенно наращивать разность температуры, т.е. контраст должен постепенно наращиваться.

Контрастный душ бывает 2-х видов:

может нести в себе лечебную функцию и может общеукрепляющую.

Если мы говорим об общеукрепляющей ежедневной процедуре, то достаточно 5 серий контрастов.

Начинаем поливать себя теплой водой в течение минуты, по ощущение должно быть похоже на парное молоко, затем поливаем себя прохладной водой в течение целой минуты, как будто вошли в теплую речку летом. Вначале Вам прохладно, затем ощущаете приятную

структуру воды. Минута прошла, Вы переключаетесь в сторону горячей воды.

На второй раз, делаете по-настоящему теплую воду, держите ее 50 секунд, позже снова меняете на значительно более прохладную воду. Прохладной водой также обливаются в течении 50-ти секунд.

Дальше идете в сторону горячей воды, делая ее горячее и стоять нужно в течение 40 секунд, снова к холодному крану, делая еще холоднее предыдущего, не совсем ледяную и еще 40 секунд.

Идем снова в горячую воду и обливаемся уже горячей водой 30 секунд, переключаем на холодную и держим 30 секунд.

И теперь самая последняя серия **«горячее терплю и холодное обжигает»**. Холодная вода после горячей должна Вас обжечь и это будет самая правильная и самая целебная реакция организма. Последнюю серию Вы должны держать по 20 секунд.

Обычно после этой процедуры не хочется вытираться и что самое веселое – не хочется кушать, потому что Ваш организм получил мощный поток эндоморфинов, который удовлетворили потребности в хороших эмоциях и чувство голода какое-то время Вы не испытываете. После окончания процедуры, не спешите пользоваться кремами для тела, пусть открывшиеся поры подышат, потому что будет еще идти процесс обмена



веществ. Кушать после такого душа не захочется, а вот попить – да, и Вы должны выпить чистой, структурированной, живой воды. Как сделать такую воду в домашних условиях, я расскажу чуть-чуть позже, сделать это просто. Главное, чтобы это была настоящая вода, ни сок, ни чай, в именно – вода! Когда появится легкое чувство голода, где-то минут через 30, Вы можете поесть.

Также дополню, если Вы хотите использовать контрастный душ в лечебных целях, то увеличьте количество контрастов, с 5-ти до 7-ми.

Теперь поговорим об *обливании холодной водой*. Это яркая, адаптативно-стрессовая процедура, она дает более яркий всплеск и более резкий выброс эндоморфинов и иммуноглобулинов. Обливание не должна быть ежедневной процедурой, потому что это такая стимулирующая штука, но если все-таки, хотите внести обливание в систему, то оно должно быть не реже, чем раз в неделю.

Нужно понимать несколько вещей об обливании. Дело в том, что многие спрашивают: «Можно ли обливаться не очень холодной водой?» Нельзя. Когда-то в 70-х годах было общее увлечение, закаливание детей. Очень была популярна идея закаливания малышей, но она с треском начала проваливаться, потому что рекомендации были даны следующие: «Если Вы закаливаете ребенка и начинаете обливаться холодной водой, то должны снижать температуру воды на один градус каждый день». Посмотреть, как прореагирует организм Вашего ребенка, заболит он или нет. Так вот, болели почти все дети. К чему я это рассказываю, если обливаться, то нужно либо ледяной, либо никакой. Ведь прохладная вода – охлаждает, а ледяная – обжигает.

У взрослых при обливании ледяной водой, сначала, кожные капилляры сужаются, потом расслабляются и поэтому взрослые ощущают, будто кожу «обожгло», а потом становится тепло и хорошо. Для того, чтобы получить такой эффект, нужна максимально холодная вода.

Второе правило: при обливании не лить воду на лицо и на живот. Всегда льется на макушку по затылку и дальше по спине. Беременным женщинам, я рекомендую, проводить такие процедуры вместе с мужьями, т.к. поднять над своей головой ведро с водой будет крайне тяжело.

Третье правило: нельзя поливать человека, которого обливают. Обливать нужно одним махом. Не поливаем стружкой, а именно опрокидываем всё содержимое сразу.

После обливания, также не стоит вытираться и пользоваться кремами, дайте коже отдохнуть, вывести через открытые поры все продукты жизнедеятельности, которые она должна вывести.

Это, совершенно, замечательная процедура!

Если Вы делаете разовые процедуры, то это мощный заряд бодрости и здоровья. Я люблю летом купаться в ледяной воде и это очень действенный метод.

Несколько правил, если Вы собираетесь окунаться в прорубь:

- ✓ выбирайте те места, когда будет немногочленно;
- ✓ одевайтесь проще, не чулки, колготки, а такую одежду, которую будет легко накинуть;
- ✓ когда приходите на прорубь, нужно снимать одежду снизу вверх;
- ✓ не нужно, сжавшись в комок, входить в воду, так Вы не получите нужного целебного эффекта, чтобы расслабиться, спокойно подышите (3 глубоких вдоха и выдоха), поработайте руками, раскройте грудную клетку. Успокоившись и расслабившись, входите в воду.

Глава 3

Питание беременной женщины



Один из самых частых вопросов, которые задают мне мои клиенты или люди, которые знакомятся со мной случайно, это **«А как же питаться во время беременности? Что можно кушать, а что нельзя? А правда ли...?»**

Таких вопросов-мифов существует, достаточно много. И для того, чтобы Вы действительно не путались в том, что действительно можно, а что не стоит делать в питании беременной женщины, мы и поговорим на эту тему сегодня. Сейчас я расскажу те принципы, которые я использую на собственной практике

Давайте приступим.

Сейчас Вы можете найти любую информацию в интернете, книгах, журналах о том, как нужно правильно питаться. Каждый гуру утверждает,



что его система правильная. Как порой разобраться в этом, удивительно, невозможно понять. Давайте обратимся немножко к физиологии пищеварительной системы. Я не буду употреблять сегодня врачебных или биологических терминов, потому что я думаю, что говорю с обычными людьми, которые не имеют профессионального медицинского образования и поэтому, буду говорить на понятном для вас языке.

Как вы уже догадываетесь, здоровое питание помогает сохранить и умножить нам здоровье. Еще в древности, врачи вывели формулу, которая звучит следующим образом: «Ваше питание должно быть – Вашим лекарством, а Ваше лекарство - должно быть Вашей пищей».

Что же такое «еда как лекарство или лекарство как еда»?

В первую очередь, это еда, которая не наносит вреда нашему организму, т.е. мы не имеем права, травить наш организм, убивая его. Он был дан он нам один, и другого больше не дадут. А во время беременности, мы отвечаем не только за свой организм, но и за то, что мы дадим нашему малышу, пока он растет внутри нашего живота. Как мы запустим его обменные процессы? Как мы поможем сформироваться его важнейшим внутренним органам? Как мы «вырастим», собственно, его мозг, мышцы, кости и т.д.? Соответственно, мы должны понимать, что отвечаем не только за себя, но и за ребенка и поэтому должны особенно серьезно отнестись к питанию, причем сделать это совершенно не сложно. Нужно просто понять несколько основных принципов. У каждого человека есть свои пищевые наклонности, у индусов это называется «доша». Есть, например, люди с молочной дошой, которые не могут жить без молочных продуктов.

Существуют определенные механизмы в организме, которые регулируются при помощи белков и особенно важно это понимать для женщин, внутри которой растет малыш. Малыш – это белковая структура и его мышцы требуют белка для строения, но самое важное,

что его головной мозг требует белка, который должен быть богат омега-3 жирными кислотами. Важно понимать, чтобы малыш правильно



развивался, мама обязательно должна употреблять белки и также для того, чтобы формировался головной мозг ребенка, нужно употреблять омега-3 нежирными кислотами. Я рекомендую, есть рыбу, хотя бы через день, чтобы малыш развивался адекватно своему размеру, возрасту и т.д. Также нужно добавить, что омега-3 жирные

кислоты влияют и на мамины важнейшие железы: гипофиз и гипоталамус, которые находятся внутри ее головного мозга и эти железы регулируют выработку гормонов. Употребление белков и рыбы с омега-3 жирными кислотами способствуют профилактике тяжелой патологии беременности – приэклампсии и эклампсии. Женщина, оказавшись в этом состоянии, может позже оказаться в коме, без срочной медицинской помощи не обойтись. Наши врачи беспокоятся и следят за давлением, качеством анализа мочи женщины, хотя эти показатели не достаточно диагностичны. Мы можем повлиять на эти процессы, употребляя рыбу, продукты, богатые омега-3 жирными кислотами.

Вы знаете, что белки для женщины очень важная составляющая часть, при этом, чтобы пища хорошо усваивалась и хорошо работал кишечник нужно употреблять большое количество клетчатки. Поэтому мы должны кушать много свежих овощей и должны заменять любые крупяные гарниры, овощными, хотя сложные углеводы нам тоже нужны, но если Вы замените половину своего крупяного гарнира салатом и вместо белого риса, съедите бурый, то организм скажет Вам спасибо. Нам не полезны сдобные булочки, любые сладости.

Хочу сказать, про напитки, все спрашивают всегда: «Можно ли беременной женщине пить чай, кофе или только воду?» Воду пить нужно много, по той самой схеме, о которой мы с вами говорили. Есть мнение, что свежевыжатые соки полезны. Да, они полезны в том случае, когда Вы пьете их не в концентрированном виде, а в разбавленном виде с водой, потому что неразбавленный сок подавляет функции поджелудочной железы и пища переваривается хуже. Если Вы будете разбавлять сок, то будете стимулировать поджелудочную железу и Ваша пища будет эффективно перевариваться. Лучше всего сок разбавлять в пропорции 1:1 с водой. Если Вам поначалу кажется, что это невкусно, то разбавляйте хотя бы две части сока одной частью воды. Если Вы варите себе компот, делайте их некрепкие, старайтесь добавлять туда минимум сахара.

Забегая вперед, хочу сказать, для кормящих мам кислую питье особенно полезно, потому что оно влияет на лактацию. Что же

относится к кислому питью? Это может быть вода/чай с лимоном, клюквенный/смородиновый морс и т.п. Любое Ваше питье не входит в зачет чистой воды, всё остальное наш организм воспринимает, как еду, работу. Насчет чая и кофе, то я не считаю это плохой привычкой. Может быть, я оправдываю свою большую любовь к чаю, ведь эта любовь была впитана с молоком матери. Если Вы от чего-то отказываетесь во время беременности, то Вы должны будете выдержать мораторий всё время грудного вскармливания. Пока малыш находится в животике, он привыкает к тем веществам, которые Вы получаете из Вашей пищи, но если Вы живете одни без малыша и Вы его не кормите, то можете класть в Ваш организм всё, что хотите.

Мы с Вами говорили о воде. Каждый раз перед приемом пищи, Вы должны выпивать стакан воды, а также между приемами пищи и после физических тренировок. Мы пропагандируем активные прогулки, мы не сидим на лавочках!

Как приготовить ту воду, которая нам будет полезна?



Дело в том, что не любая вода качественно усваивается в организме, не любой водой можно напиться по-настоящему. Вы уже наверно знаете, что вода имеет кристаллическую решетку изначально, но при нагревании и кипячении молекулы воды раздуваются и теряют кристаллическую решетку и она не может пройти через мембрану клетки, что провезти с собой цепочку полезных веществ. Как Вы думаете, как обычную воду перевести в кристаллическую форму? Вода, которую мы покупаем в бутылках ведь тоже не кристаллическая, потому что она

прошла 8 степеней очистки и её молекулярная структура нарушена. Самый простой способ – это замораживание воды и это очень удобно для Вас. При замораживании структура воды меняется, молекулы становятся кристаллическими. После того, как она заморозилась, Вы достаете бутылку и ждете, пока вода постепенно растает. Ни в коем случае, не ставьте на огонь, то структура снова изменится! Живой воды, которая действительно будет Вас питать влагой и восполнять Вашу потребность во влаге, нужно пить в соотношении 40мл/кг массы тела для беременной женщины.

В последнее время, в аптеках есть большое количество комплексов для беременных/кормящих мам, но, к сожалению, фармацевтические компании не говорят, что синтетические витамины бывают вредны для беременных женщин, что они не те же витамины, которые мы получаем от натуральных продуктов. Есть исследование, где подтверждено, что



избыточное количество витаминов А и Е пагубно влияет на сердечно-сосудистые мышцы ребенка. Есть сведения, что повышенная доза витамина С, вызывают выкидыш.

Не стоит, также, употреблять железистые препараты, которые выписывают доктора беременным женщинам, потому что они не несут тех самых эффектов, которых

ожидаются. В моем личном опыте, был случай, когда я во вторую беременность, по настоянию своего врача, добросовестно пропила назначенные мне комплекс витаминов и железистый препарат. В результате у меня родилась дочка с плацентой, которая была в ужасном состоянии. Самое страшное то, что защищая малыша, наш организм выстраивает плацентарный барьер, и он всё-таки малыша не спасает, потому что кристаллики синтетических веществ, задерживаясь забивают сосудики плаценты. Когда ребенок рождается, если провести рукой по внутренней поверхности плаценты с той стороны, где находится малыш, то мы почувствуем, как нашу ладонку колют как маленькие чешуя акулы (у нее чешуйки прорастают сквозь кожу).

Что же делать? Нам же нужно обогащать с Вами рацион, потому что та пища, которую мы едим, рафинированная, даже, когда мы собираемся покупать свежие овощи и фрукты, нет никаких гарантий, что они действительно богаты теми веществами, которые Вам нужны.

Я на своей практике, своим подопечным и своей семье заменяю витамины пряностями. Индусы, которые создали в свое время учение веды, отвели целый раздел пряностям, который называет аюр-веда.

Аюр-веда – это древняя индийская медицина, построенная на лечении пряностями, которые употребляются с пищей. Для того чтобы достаточно обогатить пищу, нужно не так много их употреблять, т.е. не

обязательно у Вашей пищи был ярко-выраженный вкус, конкретных пряностей. Она не потеряет вкуса той же самой рыбы и курицы, или того же салата, который вы готовите, но она дополнит и украсит его. Если кушая вкусную еду, Вы радуетесь, значит, радуется и Ваш ребенок.



Сейчас я могу рассказать о нескольких основных пряностях для обогащения пищи. Для беременных особенно хороши, кориандр, имбирь, причем в самом начале беременности они могут сыграть

очень хорошую роль.

Имбирь помогает усвоиться пищи и снять тошноту. Особенно, рекомендуется в первом триместре беременности, с собой носить имбирный напиток. Можно разрезать тонкими ломтиками имбирь и залить кипятком и пить его теплым или холодным. К тому же, имбирь обладает антисептическими способностями. Становится понятно, почему японцы кладут вместе с сырой рыбой ломтики имбиря в суши-баре. Это сделано для того, чтобы люди не заражались от этой самой, сырой рыбы.

А теперь о кориандре, он уменьшает огонь в пищеварении и очень полезен во второй половине беременности, ближе к родам, потому что помогает избавиться от изжоги. На самом деле кориандром принято называть семена растения, а его зелень – кинзой.

Сейчас я расскажу о железе. В норме, уровень гемоглобина в организме Женщины около 120 единиц, но у каждого человека этот уровень индивидуальный. Начиная с 7-ой недели беременности, физиологически обусловлено снижение уровня гемоглобина в крови. Это не потому что, женщина устала. Малыш должен научиться регулировать свой уровень гемоглобина, который влияет на его способность выживать.

В Израиле проведено исследование. Две группы беременных принимали в нем участие, где одна команда принимала железистые препараты, в течение последних 3-х месяцев, для того, чтобы уровень гемоглобина удерживался на обычном уровне. Вторая группа не принимала ничего. Результаты после рождения детей показали, что у 100% женщин, которые принимали железистые препараты, родились дети с низким уровнем гемоглобина и с недостаточной физиологической зрелостью. У тех женщин, которые не принимали никаких препаратов, родились здоровые дети. Из этого был сделан вывод, что искусственный подъем гемоглобина на последних 3 месяцах беременности пагубно влияет на свертывание крови малыша.

Необходимо знать, что начиная с 8 месяца, щитовидная железа вырабатывает гормон, который должен размягчать хрящи мамы. О чем это говорит? Когда наступают роды, мамины кости должны быть подвижны друг относительно друга, чтобы пропустить малыша через себя.



Поэтому последние 2 месяца следует отказаться от продуктов, содержащих кальций, чтобы не допустить раннего застарания родничков и малой подвижности костей.

Кстати, добавлю, что самое большое количество кальция находится в кунжутном семени, из общеизвестных продуктов, а

на втором месте – курага. И если вы не можете жить без молочных продуктов, то употребляйте те, в которых наименьшее содержание жира. В обезжиренных продуктах кальций усваивается хуже.

Глава 4

Елена Павлова - рекомендации по питанию во время беременности

Елена Павлова, врач семейный терапевт-нутрициолог, автор нескольких методик, в том числе «Беременность до и после»

Сегодня я расскажу вам о той методике, которую разработала и успешно внедряю ее в свою лечебную практику, а главное, о правилах, которые не просто рекомендую своим клиенткам, но и сама выполняю на все 100% и именно это, мне помогло привести себя быстро в норму после родов и родить замечательных детей. Я считаю, основа не в диетологии, а в нутрициологии.

Немного расскажу о себе, наверно немногие знают, почему именно я пришла из классической медицины к нутрициологии и почему стала этим заниматься.

Так получилось, что на 2 курсе университета мне был поставлен диагноз «рассеянный склероз». Лечение болезни производилось преднизолоном, также у меня было назначено большое количество других лекарственных препаратов и меня не могли вывести из тяжелого состояния. Слава Богу, всё обошлось, но после лечения, у меня было большое количество, для своего роста, лишних килограмм. Это случилось в апреле, весь май практически я пролежала в больнице, когда вышла, мне нужно было быстро закрывать все “хвосты” в университете. Теперь, когда я уже знакома с нутрициологией, могу сказать что последствия стресса, неправильное питание, неправильный образ жизни привели меня к вот такому состоянию. Я увидела, что нужно не только правильно питаться, но и нужно формировать свой образ жизни и питание, таким образом, чтобы в нем были все питательные вещества, и именно это изучает нутрициология. Я считаю своими учителями американского доктора-кардиолога Роберта Аткинса и Диану Шварцбайн.

Нутрициология – это наука о питательных веществах.

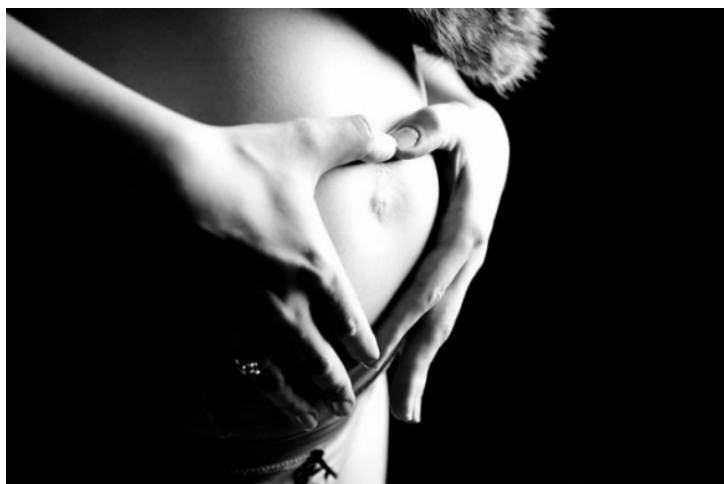
Современные диетологи говорят, что Вы можете взять всё с пищи. Но посмотрите на то, какая у нас сейчас пища. Что мы можем оттуда взять? Есть там такое количество витаминов и минералов, такое количество незаменимых аминокислот? Есть ли то, что мы можем взять, чтобы обогатить свой рацион? Я думаю – нет. Многие со мной в этом не соглашались, а другие уже поняли, что они могут вести тот образ жизни, который им нравится. Это насыщенный образ жизни, наполненный путешествиями, новыми впечатлениями, тот активный образ жизни, в котором успевают сделать в день много задач и не сломаться не на

одной из них. Они принимают мой образ жизни и принимают питание с нутрициологическими методами и идут вместе со мной, рука об руку и получают положительные результаты и излечения от многих заболеваний. Я сейчас не покривлю душой, если скажу, что именно это помогло мне излечиться от заболевания и впоследствии, это помогло родить здоровых детей.

Стрессовые ситуации в нашей жизни случаются постоянно, и иногда положительный стресс может привести к тому, что наш организм перерасходует нужные ингредиенты, в частности, серотонин. И даже эмоциональная хорошая ситуация может привести нас к отрицательным последствиям для нашего организма, например может привести к депрессии. Очень часто я наблюдаю за здоровьем инфо-бизнесменов и замечая, что зачастую финалом успешного начинания, бывает так называемый “откат”.

Что такое “откат”?

Это, когда сильные яркие эмоции, вызванные тем, что ты добился цели, что у тебя получилось, скатывают тебя в опустошение. И это опустошение приводит к депрессии, которая организуется “откатом”.



Очень часто, мамочки после родов тоже чувствуют такие откаты, потому что эмоциональный подъем, выброс окситоцина, серотонина, эндорфина, большой гормональный всплеск, ведет к тому, что происходит это самое опустошение. Это выражается депрессивным психозом, послеродовой депрессией и

такую проблему очень тяжело разрешить. Я наблюдаю женщин во время беременности и после нее, и очень часто случается, когда акушерка говорит пациентам, что белковое питание можно почерпнуть и из растительных продуктов и молодая мама полностью отказывается от продуктов мясного происхождения и «сидит на траве». И откуда же она возьмет белок, который так ей необходим.

Белок состоит из аминокислот, а аминокислоты являются прародителями нейромедиаторов. *Нейромедиаторы – это серотонин, без которого у нас бывает плохое настроение.* Именно это наблюдается у беременных, и уже кормящих мам, у которой в рационе малое количество белка, вот этих незаменимых аминокислот, без которых не формируется серотонин.

Если мы рассмотрим рацион питания и скорректируем его, то поймем, как правильно питаться и что можно правильно питаться и без мяса, но с белком. К сожалению, по другому никак, или ты ешь большое

количество пищи, но с сознанием того, что в ней все есть, или наполняешь свой рацион этими незаменимыми продуктами, содержащими как и аминокислоты и незаменимые жирные кислоты, которые нужны нашему организму.



Когда женщина беременна или когда готовится к зачатию, всё это должно быть в её организме, в количестве чуть большем, чем обычная суточная потребность. Диетологи говорят, что беременной маме нужно 2,5тыс.кКл, я могу Вам

сказать, что беременная мама именно коллораж может сократить, но нужно внести именно эти питательные вещества, тогда её состояние не чуть не ухудшится. Когда наши бабушки и мамы говорят Вам «ты же беременная», «ешь за двоих» именно этот принцип формирует избыток веса, какие-то осложнения в процессе до и после беременности, которые мы должны избежать. Их не должно быть. Вспомните, Катя говорила о физических нагрузках, что наши бабушки рожались в поле, о том, что у них было правильное обогащение кислородом, именно это должно быть при здоровом образе жизни. Согласитесь, раньше наши бабушки получали лучшее, качественное питание при беременности, чем мы сейчас.

В настоящее время, наша почва обеднена, наша вода обеднена, в ней больше нет такого количества витаминов и минералов, микроэлементы, которые должны быть у здоровой мамы при беременности, зачатии и вообще, в её рационе питания. Согласитесь, всё-таки это всё нужно восполнять и я очень рада, когда появляются такие люди, которые рассказывают, что как нужно это делать. Нужно обогащать питание теми же, как Катя говорит, специями. Это правильно и это нужно, потому что в специях есть те вещества, которые нам помогут качественно сбалансировать наш образ жизни, питание.

Если Вы всё же решили, дополнить свой рацион питания витаминами и минералами и хотите пойти по пути нутрициологии, то здесь нужно быть осторожными и грамотно подойти к этому. Многим акушеры-гинекологи советовали комплексы Витрум Пренатал и Элевит Пренатал. Они дают их даже бесплатно с рецептами и записками. Когда я открывала вот этот витаминно-минеральный комплекс, я ужасалась. Здесь не было даже суточной нормы, которая бы восполняла нормальному здоровому человеку необходимых витаминов и минералов,

потому что если судить по кальцию, то его женщина должна получать около 1200-1500мг. Если посмотреть по Элевиту Пренаталь, здесь кальций в форме фосфата 120мг. А если ребенок внутриутробно берет 280мг. из маминых костей и организма. Если мы кормим, то с грудным молоком отдаем 240мг, то где же восполнение тех нужд, которые находятся в наших витаминах и элевите?

Если Вы будете принимать по 10 таблеточек витамина, то может быть это всё и усвоится, но я не думаю, что это Вам будет нравиться, потому что многие испытывают во время беременности тошноту и некоторым женщинам будет трудно выпить несколько таблеток за один



прием, да это будет не экономически рентабельно. Например, аскорбиновая кислота здесь представлена как витамин С, это не очень хорошо для мамы. В связи с тем, что матка продавливает желудок, у неё формируется повышенная секреторная функция, т.к. происходит выброс желудочного сока из желудка в пищевод и мама испытывает, вследствие этого, изжогу. Вы представьте себе, что мама

примет еще 533мг аскорбиновой кислоты. Что будет с ее желудком? Он будет как дракончик. Поэтому эти формы витаминов, которые представлены на рынке, не актуальны для нормального развития ребенка и беременности мамы.

Как говорит, мой учитель по химии и кандидат биологических наук, Владимир Абдулаевич, что все эти витамины для бедных, к сожалению. Это синтетические формы витаминов, которые было легко воспроизвести в искусственных условиях. Это не вытяжки ни из экстрактов и растений, которые близки нашему организму, потому что мы ближе к природе, чем к химии и синтетике. Витрум Пренаталь обладает такими свойствами, поэтому если будете выбирать себе витаминное сопровождение, то обратите внимание на то, в какие формах, дозах произведено, на самого производителя. Если Вы этого не можете сделать, то найдите себе хорошего нутрициолога, не диетолога, который объяснить, что Вам нужно кушать, а что нет. Нужно знать, что неправильное постановка вопросов, ведет тому, что говорила про кальций. Неправильный баланс в каких-то витаминах и минералах, ведет к тому, что страдает наша плацента, из-за чего страдает наш ребенок, самое дорогое, что мы хотим получить.

Второй раз, когда я обратилась к рациональному питанию был когда я попала в больницу с маточным кровотечением, мне сказали, что необходимо сдать большое количество анализов, восполнить правильно свой гормональный фон. После многочисленных исследований и приема синтетических гормонов, сказали «Вы можете родить», на тот момент

мне было 29 лет и меня записали в «старородящих» и это случилось на фоне стресса. Я вспомнила, что есть нутрицептики, функциональное



питание, которое мне помогло уже один раз, и которое поможет преодолеть диагноз во второй раз.

Я стала искать в книжках Роберта Аткина и других авторов, стала больше прислушиваться своему учителю, который говорил, что мама должна получать во время беременности и зачатия

нужное количество ингредиентов, которое, к сожалению, недостаточно в нашей пище.

Вы послушайте, что сейчас пропагандирует, все говорят, что мы употребляем большое количество жира, что он повышает холестерин в организме и ведет к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Никто не говорит, какой не нужно кушать, все надели ярлык на просто «жир», следовательно, на мясо, потому, что все считают, что это неправильным источником питания и многие ушли на вегетарианство.

Если я вам скажу, что жир делится на большое количество подклассов: пищевой, транс-жиры, гидрогенизированные жиры, который является отрицательным, структурные, которые используют в качестве строительного материала для синтеза гормонов, формирования клеточных структур. Это всё большая разница и неправильно называет общим словом «жиры», есть ведь также полиненасыщенные жиры, есть и насыщенные, которые превращаются под действием нагревания, других химических воздействий и приносят нашему организму вред. Также же есть миф, который я развенчаю, что нельзя использовать свиной жир, все ударились в растительное масло, в котором есть омега-6, тоже нужное вещество для нашего организма, из него впоследствии, вырабатывается кислота, очень важная для нашего организма. Переизбыток термически обработанных масел может отрицательно сказаться на нашем организме.

Неправильный подход с подачи диетологов и наши женщины не получают омега-3, -6, -9 жиров. Для того чтобы всё это правильно усваивалось, должен быть баланс этих кислот. Это значит, что нужно использовать не только омега-3, который содержится в рыбьем жире, нужно, чтобы было и омега-6, что содержится в растительном масле, но также и омега-9, который есть в оливковом масле.

Пищу нужно дополнять нутрицептиками, в которых это всё есть и это создано именно для тех людей, которые хотят все это восполнить, но есть какие-то препятствия. Доказано, что омега-3 кислоты очень

необходимы в нашем рационе питания, особенно в третьем триместре беременности и до 4-месячного возраста ребенка, и нужно обязательно включить жирные кислоты, потому что в этот период проходит созревание мозговых структур и омега-3 на 80% составляет головной мозг нашего ребенка.

Ко мне часто обращаются мамочки, когда у ребенка нарушен процесс обучаемости, концентрация внимания, запоминания и доказано, что это связано с недостаточностью омега-3 жирных кислот. Если мамы не будут включать это в свой рацион, то это может сказаться на мелкой моторике и на речи ребенка. Мелкая моторика может развиваться перетаскиванием пальцами рук мелких предметов

Вы знаете, что при родах слизистые тоже важны, выстилка матки, влагалища. Насколько она эластична, зависит от омега-кислот, вот этих двухсоставных компонентов. Чем больше мы будем употреблять омега-3, тем лучше будут наши ткани, слизистые.

Еще хочу добавить, что для мамы важно, чтобы было много хорошей, полезной микрофлоры, как и в кишечнике, и в том же влагалище. Поймите, что кишечник – это не только отражение нашей кожи, но и всех наших слизистых, потому что если в кишечнике будет дисбактериоз, то это будет и на всех наших слизистых. Это также может поддерживаться, когда у нас не очень хороший гормональный фон, также мамы жалуются, что возникают молочницы, выделения, которые мешают и отрицательно воздействует на образ жизни. *Омега-3 – это составная часть каждого гормона, которая вырабатывается в нашей клеточке, нашими железами внутренней секреции.* Если недостаточно омега-3, то не достаточно строительного материала для выработки этих гормонов, из-за чего у нас будет низкий гормональный фон. Если будет сбалансировано омега-3 жирных кислот, то будет достаточное количество гормонов, а значит слизистая будет оптимальна. Доказано, если мама во время беременности принимает лактобифодобактерии, то сразу заселяется кишечник ребенка этими бактериями и поэтому, это нужно, для того, чтобы ребенок родился с нормальным зрелым кишечником. Если мы позаботимся о нашем нормальном гормональном фоне, микрофлоре кишечника заранее, то первые три месяца не будете мучиться от боли в животике Вашего ребенка.

Ко мне часто приходят на консультацию и я сразу говорю, что работаю с парами, когда и мама, и папа ведут одинаковый образ жизни, то, что папа поддерживает маму в этих начинаниях, то мы получаем наилучшие результаты. Мама должна выносить ребенка, а папа должен позаботиться, чтобы она это сделала. Правильно всё делать вместе. Это поможет, чтобы семья была гармоничной и полноценной.

У каждого свой вариант обогащения полезными витаминами и минералами своего рациона питания, а я поддерживаю такого, о котором я вам рассказала.

Глава 5

Секс во время беременности



Наверняка, Вы задавались вопросом: **«Можно ли заниматься сексом во время беременности?»** Скорее всего, Вы слышали очень много мнений по этому поводу, но не знали точного ответа и я отвечу, сексом во время беременности заниматься можно, больше скажу, необходимо! Это мягкий способ подготовки половых путей к рождению малыша. Как Вы понимаете, секс – это один из способов получить гормоны удовольствия, радости любви. Мама начинает чувствовать себя хорошо и малыш в это время принимает все мамины эмоции за свой счет. Он понимает, что его Мир любит, он чувствует Ваше состояние и воспринимает по отношению к себе.

Чем же полезен секс во время беременности?

Это самый лучший способ массажа промежностей, подготовки родовых путей и для массажа шейки матки. В сперме находится простагландин, который делает шейку матки мягкой, нежной и во время родов, малыш выходит спокойно, без особых травм. Секс особенно

хорош в последнюю неделю беременности. Если Вы попали к доброму доктору, когда у Вас срок уже подходит, то это добрый доктор Айболит скажет: «Пойди-ка ты домой, проведи ночь со своим мужем...» и это самый лучший доктор, а такая вот стимуляция с любовью окажет положительное действие.

Как правило, мамы и папы, которые не были уверены, что можно заниматься сексом во время беременности, боятся это сделать, и как многие думают, что ребенок болтается в животе, как игрушка в барабане стиральной машины... такое я часто слышала от моих клиентов, даже не знаю, откуда появился такой эпитет.

Представьте себе, что малыш спрятан глубоко внутри, он находится в очень плотном мешке, которая называется матка, где его окружают околоплодные воды и малыш парит в гидроневесомости. Он все время в движения. Полного покоя и тишины не бывает в животе и вашими действиями, Вы его не побеспокоите. Я слышала от пап такие испуганные вопросы «Ну, мы же его по голове там...» Нет! Вы ему «не по голове», Вас разделяют много плотных слоев и до него Вы не доберетесь. Также, голос папы нравится больше, чем голос мамы, потому он у Вас низкий.

Секс – это что-то большее, чем просто секс, это акт любви! Пусть Вас не пугает, это никакое не извращение, действительно хороший способ заботы о маме со стороны папы. Доставляя маме приятное, он доставляет приятное и ребенку. Надо понимать, что агрессивному сексу, тут не место. Существует огромное количество поз для секса во время беременности. Самая лучшая поза – это, когда мужчина сзади, а женщина лежит спиной к нему и эта поза называется «ложка».

Я считаю, что секс во время беременности самый расслабленный, потому что в других случаях, женщина всегда находится в беспокойном состоянии, в напряжении во время секса, боясь забеременеть не вовремя. Когда женщина уже беременна, она может быть расслаблена и отдаться любимому мужчине. В течение, 9-ти месяцев нужно ловить кайф, не думать ни о чем и заниматься сексом с любимым человеком.

Глава 6

Массаж промежности – подготовка тканей родовых путей к родам



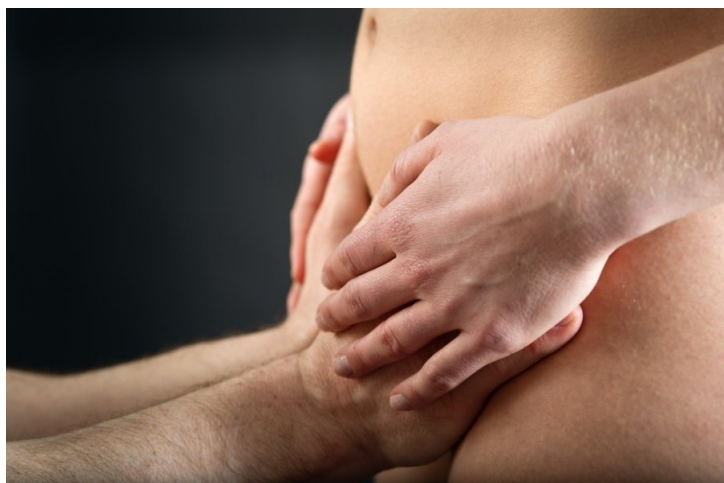
Массаж промежность. Что такое промежность?

Это расстояние между влагалищем и анусом, массируя заднюю стенку влагалища, что ближе всего к анусу. Для чего это нужно? Для того, чтобы головка ребенка, размером со средним грейпфрут могла пройти через Вашу промежность и чтобы промежность не порвалась, а

была эластичной и выпустила малыша, и обратно сократилась, когда он выйдет. Если у женщины не эластичная промежность, то врачам приходится делать рассечение тканей промежностей, чтобы ребенок мог выйти. Это не хорошо для головного мозга ребенка, потому что в таком случае, при резком выходе головки может быть кровоизлияние в мозг и позже последствия его обязательно проявятся. Разрезы, сделанные во время родов, очень плохо заживают, даже если получилось его зашить, он заживает очень долго и нельзя долго сидеть. У меня были девочки, которые рано садились и приходилось заново зашивать шов. И для папы это тоже минус, потому что он привык видеть красивую промежность своей любимой женщины. После заживления всё равно остаются шрамы.

Давайте поподробнее, как делать массажи промежности.

Расстояние между влагалищем и анусом – это и есть промежность. Мы с вами будем массировать, в первую очередь, заднюю стенку входа во влагалище, которая прилегает, собственно, к промежности. Для того, чтобы помассировать, нужно помыть руки мылом, приготовить масло, чтобы смачивать пальцы. Масло должно быть косточковое, достаточно использовать пищевое оливковое масло, абрикосовое, персиковое, миндальное и т.д. вам нужно обильно смазывать пальцы для того, что увлажнить этим маслом ткани, чтобы они стали более эластичными. Вы делаете одно время одно движение, если делает папа, то он делает указательным пальцем. Если это делает сама женщина, то она опускает



руку под ногой и растягивать промежность. Я, например, делала сама себе массаж большим пальцем. Мы делаем такое растягивающее, давящее движение в сторону ануса. Я должна сказать, достаточно опустить только небольшую часть пальца- одну фалангу, потому что внутри всё и так-то готово растянуться на головку малыша, мы занимается той

частью, где кожа, которая менее эластичная. Опускаем палец во влагалище и тянем ткани вниз до ануса до жжения. Я хочу, чтобы вы взяли свои чистые пальчики и засунули к себе в рот, не пугайтесь, Вас никто не видит. Засуньте два пальца по углам и потяните в сторону. Что вы почувствовали? Ощущение покалывания, какого-то жжения и губы теплые. Такое же ощущения, Вы должны почувствовать во влагалище, удерживая минуту и отпускаете. Так делаете, не меньше 15 раз за один подход. Когда ваши ткани привыкают такому растяжению, мы начинаем растягивать уже с 2-мя пальцами. Чтобы ткани привыкли, требуется дней 5. Если Вы боитесь, что ткани порвутся, то растяните покачивающими движениями. С каждым разом, ткани будут привыкать и растягиваться, потом будет учиться собираться.

Когда Вы выполняете все эти упражнения и к ним привыкаете, вы включаете массаж половых губ, разминаете их до состояния тепла и начинаем потихонечку растягиваем в стороны 2-мя пальцами, тоже до ощущения жжения. Это еще не всё, я уже говорила, что голова ребенка, как средний грейпфрут, и Вы должны растянуть до таких размеров. В результате упражнении, нужно растянуть до таких размеров, чтобы мог поместиться голова ребенка. Еще раз добавлю, что массаж промежностей должен сочетаться с упражнениями Кегеля. Чтобы мы не только растянули ее, но и могла собрать. Мало того, что мы облегчаем выход ребенка и наши роды, но таким образом мы учим наши ткани самовосстанавливаться. Этот массаж нужно делать каждый день или хотя бы через день. Можно делать самой или с супругом, не смотря на то, что у меня с мужем доверительные отношения, я поняла, что удобней мне делать самой.

Глава 7

Внутриутробное развитие Малыша



С чего начинается развитие психоэмоциональной сферы ребенка?

Есть мнение ученых-исследователей о том, что психика и эмоциональная сфера ребенка закладывается еще до его зачатия. Впервые озвучил эту идею Станислав Гроф. Есть теория матриц Грофа, соответственно которой, закладка психики малыша происходит до зачатия и в момент зачатия, в тех условиях, в которых он был зачат. Есть повод действительно задуматься о том, что может повлиять на восприятие мира. Связь здесь, абсолютно прямая. Каждая эмоция – это букет гормонов, которые попадают в кровь и околоплодные воды, где живет малыш и соответственно, в самого малыша.

Реагировать психоэмоционально, ребенок начинает с 5-6-ой недели, когда начинает формировать его нервная система. Уже тогда, он дает отклик на эмоции, которые испытывает мама; начинает формироваться, как личность. Мы, действительно влияем на то, что он чувствует и на то, как он будет воспринимать Мир.

Если мама раздражается на папу и не хочет видеть его какое-то время, негативно реагирует, то малыш чувствует, что его большой космос, в котором он живет, не принимает его, он раздражен по поводу малыша. Ведь ребенок не понимает, почему так происходит. Если Вы говорите при этом, «Малыш, тебя это не касается», он не понимает этих слов, он чувствует лишь Ваши эмоции, поэтому вы должны быть максимально внимательны с вашими душевным переживаниям. Вы должны понять Вашего мужа, мы уже говорили, что им намного тяжелее воспринимать это, т.к. наш организм подготовлен к беременности, а их ни чуточки.

Если мама всю беременность проплакала, то ребенок будет плаксой, а если мамочка была в период беременности веселой, “море по колено”, таким будет и малыш. Если мама не любила свою свекровь, то ребенок будет чувствовать себя не любимым и потом этим же он будет отвечать миру. Он не будет никому доверять, будет думать, что в мире нет любви, поэтому очень важно следить за тем, что Вы чувствуете. Говорят, что беременным нужно смотреть красивые картины, слушать приятную музыку и тогда малыш будет красивым. В этом есть свой резон, но главное внутриутробное воспитание малыша – это как раз, формирование адекватной эмоциональной сферы.

Глава 8

Принцип неразрывной связи Мамы и Малыша



Вы должны понимать, насколько сильно связаны со своим ребенком, это Ваша частичка, с которой Вы живете.

Помните, в истории «Мэри Поппинс» есть мальчик с дельфином, ожившая статуя и девочка пригласила его на танец. Её брат предложил поддержать дельфина, мальчик ответил:

- Я не могу тебе его дать.
- Почему? – удивился брат.
- Потому что, это часть меня.

И они танцевали вместе с дельфином, который не мешал танцевать. Точно также, Ваш ребенок не мешает Вам жить и этот факт нужно принять внутри себя. Нужно жить не для ребенка, а ВМЕСТЕ с ребенком.

Для того, чтобы окунуться в мир малыша, мы сделаем с вами небольшую медитацию, которую даю на занятии для мамочек. Это маленькая медитация для воссоединения с ребенком.

А теперь, найдите себе удобное место, где Вы бы могли лечь или, хотя бы сесть, чтобы можно было расслабиться, откинуться на спину, чтобы могли спокойно и ровно дышать. Если вы готовы, мы начинаем.

- ❖ Примите удобное положение.
- ❖ Разомкните руки и ноги.
- ❖ Спокойно, ровно дышите. Вдох, выдох...
- ❖ Закройте глазки.
- ❖ Положите руки на грудь.
- ❖ Почувствуйте Ваше дыхание. Оно свободное и ровное.
- ❖ Представьте, что Ваше сознание голубое-голубое небо, а мысли – это облака на голубом небе.

❖ И вот, Вы дышите ровно и облака на небе постепенно начинают рассеиваться.

- ❖ Мысли покидают Ваше сознание.
- ❖ Небо над Вами становится более безоблачным.
- ❖ Небо над Вами стало прозрачно голубым.
- ❖ Глубоко вдохните и положите руки на животик.
- ❖ Глубоко и ровно дышите животиком.
- ❖ Почувствуйте, как малыш качается на волнах.
- ❖ Чувствуете то, что чувствует малыш сейчас.
- ❖ Потому что, Вы – это Ваш малыш.
- ❖ Сейчас успокойте Ваше дыхание, а руки положите на пол, ладонками наверх.
- ❖ Подышите ровненько несколько минут.
- ❖ Потихонечку можно открыть глаза и аккуратненько сесть.

Вы пришли в себя и побывали с Вашим малышом. Я надеюсь, почувствовали самые-самые приятные эмоции и на этой лирической ноте мы с вами будем прощаться. Я очень рада, что этот день Вы провели вместе со мной, что смогла отдать Вам столько полезного, что кому-то смогла помочь. Если нужны будут индивидуальные консультации или ответы на любые вопросы, я отвечу. Я могу помочь Вам, проведя за руку по беременности к родам и сопроводив Вас первые месяцы по материнству. Для этого, Вы можете обратиться ко мне с личным сообщением на сайте или следить за теми предложениями, которые я регулярно публикую. В любом случае, я буду очень рада видеть Вас в числе своих клиентов. А сейчас, я с вами прощаюсь.

Ваша Мама Мира,
Катя Матвеева.



mama-mira.ru