



Наталья
Максимова



Беременность:

только хорошие

новости



Младенчество

Наталья Максимова

**Беременность: только
хорошие новости**

ИГ "Весь"

2013

Максимова Н. В.

Беременность: только хорошие новости / Н. В. Максимова — ИГ "Весь", 2013 — (Младенчество)

Забеременеть, почувствовать новую жизнь внутри себя, стать мамой – это удивительные впечатления, рядом с которыми никакие «но» не уместны. Девять месяцев ожидания – самое подходящее время подумать о здоровье, душевном комфорте, новом образе жизни и исключительно светлых переменах. Традиционным мифам и страшилкам о том, что «ничего уже не будет так, как прежде», включая фигуру, секс и режим дня, автор уделяет достаточно внимания – достаточно для того, чтобы вы перестали о них думать и полностью переключились на получение удовольствия. Именно об этом и пойдет речь в этой книге – об изысканных женских удовольствиях: от еды и спорта, шопинга и прихорашивания, любимой работы и ничегонеделания, танцев и романтичных фильмов, а также от общения с любимым мужчиной и других радостей жизни. Для широкого круга читательниц и читателей.

Содержание

Пролог	6
Вместо предисловия	7
Об авторе	9
Суть вопроса	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Наталья Максимова

Беременность: только хорошие новости

*Моей подруге и будущей маме Яне Горнак, а также нашим
девочкам
22.01.10*

Комментарии специалиста Т. В. Рыбалкиной

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Пролог

Эту небольшую книгу я начала писать в тот момент, когда любая нормальная женщина заканчивает с какой бы то ни было работой – где-то на шестом месяце беременности. В том числе и по этой причине для меня то, что все же удалось заполнить текстом эти несколько десятков страниц – полная неожиданность и полнейшая же, в хорошем смысле, авантюра.

Как раз в это время кое-кто из окружающих стал замечать мое новое положение и многие с придыханием и даже почему-то некоторой долей беспокойства спрашивали меня: «Ну как? Это, наверное, тяжело?» Ответ «Да прекрасно!» многих обескураживал. Потому я решила написать его, ответа, письменное обоснование.

Скажу банальность, но беременность – удивительное время, и часто удивительно оно несколько в ином ключе, чем принято считать. Я не имею в виду неуемную восторженность от грядущего материнства. Для меня это было время внутренних и внешних открытий, о которых мне захотелось рассказать как можно большему числу людей, поделиться опытом, курьезной ситуацией, просто настроением. Но прежде всего – хорошиими новостями. Не мне судить, что получилось в итоге, хочу лишь надеяться, что все написанное кому-то да пригодится и на чьи-то вопросы найдутся неожиданно приятные ответы.

Вместо предисловия

Немного найдется областей столь же богатых разного рода традиционными и стародавними установками и стереотипами, чем беременность. Основной особенностью любых, и этих в частности, стереотипов является то, что задумываться над их обоснованностью и тем более их оспаривать как-то совсем непринято. Сказано: «Земля покойится на трех китах», – и точка.

Постулаты многовековой давности и факты из чьего-то личного опыта в наше богатое информацией любого рода время принимаются за аксиому и дело с концом.

Мы не первый год живем в XXI веке и вроде бы считаемся членами цивилизованного общества, но отношение к беременности в нашем отечестве кардинальным образом отличается от всего остального мира. Особенностью беременной женщины, скажем, в Швеции считается то, что она беременна. Все, ничего кроме этого. У человека просто скоро будет ребенок, а в остальном она такая же обыкновенная женщина, как ее небеременные подруги. Подозреваю, что и в затерянном островном африканском племени ситуация примерно такая же. У нас все почему-то иначе. Так, например, принято полагать, что с беременностью женщине приходится во многом сразу себя ограничивать, как-то мириться с отказом – хотя бы временным! – от работы. Часто эти моменты почему-то определяются самим фактом подтверждения беременности, хотя никаких заметных физических и жизненных перемен еще нет и в помине. Но декрет (не в юридическом смысле), говорят… И вот тут начинается период всевозможных опасений и сдерживаний. Главным образом это самоограничения, которые себе придумывает будущая мама. Почему так происходит? От недостатка информации с одной стороны и ее же избытка – с другой, от принятия за аксиому чьего-то личного опыта. Но факт состоит в том, что как нет одинаковых женщин, детей, так не существует двух одинаковых историй беременности. И еще один факт состоит в следующем: какой будет ваша история, вы во многом можете решить для себя сами.

Так уж сложились обстоятельства, что я решила поступить не совсем стандартно – обратить предложенное мне организмом время ожидания в самую что ни на есть работу. Раньше никогда бы не подумала, что осмелюсь писать что-либо подобное. Книжку для беременных! Но так вышло само собой. Лучший писательский принцип, как известно, гласит: «Можешь не писать – не пиши!» Оказалось, охота пуще неволи и не писать совсем невозможно. Да и все вокруг спрашивают, удивляются, просят рассказать, как так случилось, что у меня все хорошо. Рассказываю по порядку.

Всегда всевозможные книги и журналы, посвященные этой теме и зазывно пестрящие обложками с витрин, вызывали у меня тишайший ужас и желание отойти от прилавка на безопасное расстояние. Во-первых, там с моей точки зрения публикуется огромное количество совершенно ненужных подробностей, но это полбеды. Во-вторых, зачастую уже в заголовках – негативные прогнозы и программирующие дальнейшее развитие событий стереотипы. Вот результат беглого осмотра основных тем: «Как не набрать лишние килограммы», «15 осложнений при родах», «Боремся с варикозом и растяжками», «Психолог для папы» и т. д. и т. п., прямо мороз по коже. Не то что беременеть и рожать – жить не хочется. Почему-то нам всем заранее предлагается уверовать, что все эти напасти непременно случатся – и думать не смейте, что удастся их избежать, лучше начинайте их изучать и готовиться к отпору. Будут и лишние килограммы, и осложнения, и варикоз с растяжками неотвратимы, а всем папам обязательно потребуется помочь профессионального психолога. И чтобы ни-ни, не вздумайте сомневаться! Берегитесь и готовьтесь к неизбежному!

Позитивное начало отходит далеко, на десятый план, а основная изначально закладываемая в женское сознание мысль состоит в том, что беременность, роды и сам ребенок – это уже априори борьба и проблема. Будет трудно. Обратный отсчет запущен с момента обнаружения

двух вертикальных полосок на крохотном клочке бумажки. Все! То есть, конечно, беременность – это радость, будто оправдываясь и оговариваясь, дают нам понять всевозможные авторитетные умы, но сопряженная с самыми разными великими сложностями. И в этом «НО» – основная загвоздка. Попробуем все же разобраться, что первично и так ли страшен черт, как его малют.

Ситуация с информированностью женщин и самой подачей информации по части беременности и родов у нас престранная. Просто теперь сами задумайтесь: с самой первой строки и первого дня нас настраивают на преодоление, и мало кто задается вопросом – почему так, неужели нельзя обойтись без всего этого драматизма? Разве беременность не может проходить как-то иначе? Нельзя ли как-то миновать все предрекаемые ужасы и напасти? Может ли такое быть, что хоть кому-то когда-то повезет и все просто будет хорошо? Радость будет радостью, без злополучного «НО»? Разумеется, бывает и иначе. И такая возможность допускается, вот только допущение это делается будто с сильной натяжкой, как если бы счастливые и здоровые беременные встречались с частотой белых китов на нашей планете. Видимо, все дело в том, что плохие новости хорошо продаются. И в этом отношении у меня, возможно, немного шансов.

Однако в реальности все может и даже должно проходить хорошо – в конечном итоге женский организм ведь изначально рассчитан на воспроизведение потомства, так почему же беременность в мире людей воспринимается как тяжелая болезнь и природная аномалия? Просто наше сознание настолько подвержено влиянию всевозможных авторитетных источников, настроено на поиск сложностей, что не привыкло обращаться к самому себе, не научено анализировать поглощаемую информацию, подвергать ее сомнению, слушать себя и руководствоваться собственным суждением. Нам давно значительно проще в поисках информации и решений набрать ключевые слова в строке поиска «Яндекса», чем хотя бы попытаться найти ответ внутри себя, в собственном багаже знаний.

А ведь все не так страшно, беременность – это же просто прекрасно! Но только если есть желание предположить такую возможность (причем сразу!) и однажды задуматься самостоятельно, так ли справедливы все вековые аксиомы. Стоит ли прислушиваться именно к чьим-то плохим новостям, «гуглить» негатив, досконально изучать не самые лучшие сценарии? Или, может, стоит для себя решить иначе – искать и находить исключительно позитивные моменты? И именно в этом основной посыл моей небольшой, но важной (хотя бы для меня самой) работы. Тем, кто настроен на позитивное развитие событий и своего интересного положения, я стараюсь помочь разрушить стереотипы, и вскоре расскажу, как именно. Очень надеюсь, что мой собственный очень личный опыт, потраченные минуты и часы, а также вот эти печатные знаки кому-то пригодятся и помогут – совсем как у Дейла Карнеги – если необходимо «сделать из предложенного судьбой лимона бодрящий и освежающий лимонад» или даже безалкогольный дайкири.

Об авторе

Я – теперь уже молодая мама, а вообще скептик до мозга костей. По образованию – конструктор ракетных двигателей, по роду деятельности – журналист, публицист. По этой причине я верю только в то, что вижу, и стараюсь почувствовать то, что не поддается непосредственному наблюдению. Именно потому я и взялась за это самое повествование. Все описанное ниже является только моим личным опытом, который показался мне настолько удивительным и неожиданным, что захотелось им обязательно поделиться и не только с подругами. Последние частенько удивлялись, когда на сочутственные вопросы «ну как ты?», я отвечала «прекрасно!». Прекрасно? Хм... Впрочем, я не так часто общалась с подругами во время беременности, большую часть времени я путешествовала, работала и была занята исключительно собой. Все описанные факты и состояния я почувствовала на самой себе и имела счастье и удовольствие наблюдать день за днем.

Признаюсь, по рассказам очевидцев и сведениям из различных источников беременность стандартно представлялась мне похожей на ночной кошмар с весьма драматичной развязкой. То есть что-то вроде неминуемого похода к дантисту: страшно, а все равно придется, поскольку – еще парочка стереотипов – это «главная женская миссия» и «без детей женщина не может считаться состоявшейся». И если бы детей приносил аист, я с радостью бы щедро вознаградила эту птицу, обеспечив ей прекрасное существование и пятиразовое питание в золотой клетке до конца ее птичьих дней... Но аисты эти водятся только в детских книжках, а женское сознание полно куда менее сказочных и симпатичных персонажей.

Мною тоже владели страхи и стереотипы, но ровно до тех пор, пока беременность не случилась со мной.

Сентиментальные охи-ахи над чужими колясками, пеленочки-распашоночки в кружавчиках, умильное ежедневное рассматривание своего округляющегося профиля в зеркале, диванное ожидание – это все не мое. Я – «про другое». Но дело в том, что – спасибо гипнотическому воздействию СМИ и опыту негативистов! – для меня самой всегда были совершено очевидными несколько вещей. Беременность – это очень тяжело, и это непростое время нужно просто пережить, собравшись со всеми физическими и душевными силами, но главное – нужно при этом каким-то чудом, во что бы то ни стало, оставаться самой-самой, подтянутой, ухоженной, свежей и активной. И, надо признаться, в моем мозгу эти несколько задач сочетались между собой слабо, вызывая изрядный страх перед пузатой неизбежностью. Подозреваю, я не одна такая. Собственно именно по причине того, что, как мне кажется, теперь я know how, то есть знаю заветный рецепт не просто выживания, а гармонии, я и хочу поделиться собственным нежданным открытием с теми, кому беременность, как и некогда мне самой, видится пусть и стоящей, но губительной для женской привлекательности и динамичного сознания, миссией.

И все же я искренне надеюсь, вам повезло так же, как и мне, и вы чувствуете себя – или планируете чувствовать, что совсем немаловажно, – превосходно. Оказывается, такое тоже случается. Меня в свое время мамины подруги и знакомые, случайные ссылки в Интернете, а также журналы различной степени глянцевости пугали всяческими сопутствующими беременности неприятностями: обмороками, слабостью, головокружениями, бесконечным токсикозом, отеками и прочими крайне сомнительными для деятельной натуры радостями. Весь этот набор представлялся мне совершенно неизбежным и грозил раз и навсегда парализовать мою жизнь, полную ежедневными встречами, общением, эмоциями, творчеством, дальними поездками. Обидно было бы в самом расцвете сил со всем этим рас прощаться на срок в девять месяцев (для начала). Но, к счастью, и не пришло. Призраков всех перечисленных беременных невзгод я, признаться, поджидала первые пару-тройку месяцев, но так и не дождалась. Все прошло просто великолепно, настолько, насколько только возможно себе представить. К

счастью, мой организм (наверное, в благодарность за хорошее с ним обращение) не сыграл со мной никаких злых шуток, а совсем даже наоборот, оказался легко приспосабливающимся к новым обстоятельствам. И во многом благодаря этому я решила ответить ему взаимностью – отнестись с еще большей любовью, чуткостью и пониманием. Подружиться со своим телом – стоящая затея, этот «партнер» всегда ответит взаимностью на ваши чувства.

Впрочем, если же для вас все пока не совсем так, как я описываю, и вы чувствуете себя не очень, то есть весьма нехитрый и даже во многом приятный способ это исправить. Более того, как раз настало самое подходящее время, чтобы почувствовать себя лучше, чем когда бы то ни было. Для простоты понимания в конце каждой главы я попробую написать резюме, нечто вроде краткой инструкции о том, что именно нужно делать.

Ну а для того чтобы данное повествование не показалось читателю исключительно частным случаем из области ненаучной фантастики, не подкрепленным никакой объективной реальностью и медицинской базой, за комментариями по соответствующим вопросам я обратилась к специалисту – Т. В Рыбалкиной, заведующей родильным отделением, врачу акушеру-гинекологу одной из лучших петербургских клиник.

Суть вопроса

Наверное, вопреки ожиданиям я не стану вести длительных разъяснительных врачебно-кулинарно-диетических бесед, агитировать вас против плюшек и расписывать в деталях очередной рецепт наилучнейшей парной куриной грудки в сочетании с зелеными салатными листьями и легкой заправкой. Надеюсь, вас не слишком это расстраивает? Думаю, вы и без меня сами знаете все и про плюшки, и про парных цыплят – все об этом читали, все-все знают, но на самом деле мало кому это чистое знание хоть сколько-нибудь помогло. И проблема не в человеческих слабостях и даже не в заложенной природой склонности организма к накоплению (хотя в ряде случаев эти факторы также немаловажны), куда большая беда кроется как раз в... самой излишней осведомленности о какой-либо проблеме, о самом ее существовании.

Закон подлости, он же для прагматиков с техническим образованием «Закон Мерфи», состоит в том, что с нами происходит именно то, чего мы меньше всего хотим и даже изо всех сил стремимся избежать. И когда вы точно знаете, чего конкретно вам нельзя и чего не хотелось бы иметь, именно этого как раз и хочется больше всего, именно это и происходит! Но об этом чуть позже.

На страницах этой небольшой книги я даже не стану радужно раскрашивать пастелью радости материнства и призывать вас все время думать о благе для будущего ребенка. Все это без толку, я и сама не особенно бы поверила в подобные уговоры. «Talk is cheap», что значит пустые фразы, не подкрепленные опытом, примерами и конкретными проверенными рекомендациями, крайне дешево стоят. Нет! Это все вы еще успеете, у вас для этого будет вся последующая жизнь. Потому сейчас, именно начиная с сегодняшнего дня, если вы не успели сделать этого раньше, подумайте-ка о себе. О себе любимой, прекрасной и единственной. Вы же не станете спорить, что вы у себя одна? Так доставьте себе эту радость – позаботьтесь о себе. Каждую из этих строчек я посвящаю именно вам, лично. Я не знаю вас, но, поверьте, я вполне себе представляю, что вы чувствуете и чего опасаетесь. Сама такая. И я определенно могу с уверенностью сказать, что вы уникальны и прекрасны, если только позволяете (или позволите) себе роскошь таковой быть (или стать).

Мало кто любит, когда его поучают, я тоже не люблю. Потому не стану поучать вас и претендовать на истину в последней инстанции. Литературных трудов на тему беременности и вокруг нее предостаточно – одних брошюр, пособий, атласов, энциклопедий, да глянцевых тематических журналов наберется не одна дюжина. Я постараюсь по возможности избежать пребанальнейших и прескучнейших пассажей на общеизвестные темы. Постараюсь рассказать о другом – о простых вещах, которые находятся на поверхности, и уже поэтому настолько очевидны и поверхностно просты, что многим кажутся не заслуживающими внимания. Так ли это на самом деле или все же истина действительно проста и доступна каждому, судить вам.

Итак, настало время сообщить, о чем же пойдет речь. Если сформулировать предельно кратко, то – о детоксе, в самом его наиглобальнейшем понимании. Но вряд ли в том ключе, который вы готовы себе представить. Детокс – модное сегодня словцо, также как спа, фитнес, велнес и прочие. Это все хорошо и правильно. Все мы уже давно и преданно любим или готовы любить зеленые чаи, солевые пилинги и молочные ванны. Однако, как известно, бесполезно бороться со следствием, не установив и не устранив причины проблемы. Так вот, все модные атрибуты современности с ее супертехнологиями и научными открытиями медицины ничто без этого самого детокса. Речь не идет об огуречной диете, гидроколонотерапии, йога-турах и прочем.

Речь пойдет скорее и прежде всего о ментальном детоксе, который обязательно должен предшествовать любому физическому. А уж после можно с удовольствием и наконец-то с пользой приступить к спа, фитнесу, велнесу и тому подобным телесным радостям. Собственно,

отсюда и название этого повествования – спа, фитнес, велнес – оно посвящено исключительно хорошим новостям и приятным занятиям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.