

Департамент культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры  
Ярославской области  
«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

# *Рождение в радости*

Обзор литературы для  
проведения занятий с молодыми родителями

Ярославль  
2014

ББК 78.303 + 88.8

Р 77

Рождение в радости: обзор литературы для проведения занятий с молодыми родителями / сост. Н.Г.Хрусталева; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2014. – 32 с.

©ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2014

## *К читателю*

В данном методическом пособии мы продолжаем работу с молодыми родителями. На сей раз мы предлагаем обзор литературы по беременности и родам – такому непредсказуемому, тревожному, счастливому периоду жизни и долгожданному событию, его завершающему.

От того, как женщина примет свою новую роль, во многом зависит, насколько близкими станут ее отношения с ребенком, насколько гармоничной личностью ребенка будет в дальнейшем.

Эта информация будет полезна не только женщинам, будущим матерям, но и будущим отцам новорожденного. Ведь от отца во многом зависит, насколько счастливо и полноценно будет прожит этот девятимесячный отрезок времени в семейной истории. Надежность будущего отца, его любовь, забота и бережное отношение приносят женщине спокойствие, уверенность в себе, возможность направить все силы на установление раннего контакта с ребенком.

Поиск литературы (в основном, психологически ориентированной) осуществлялся в Интернете, на родительских форумах, в книжных магазинах, в беседах со специалистами и заинтересованными людьми и не претендует на полноту.

*В первой части* вы найдете книги, авторы которых рассказывают о своем опыте беременности и родов, прибавляя к этому случаи из жизни своих знакомых, подруг и т.д. Здесь представлен и мужской взгляд на происходящее.

*Вторая часть* включает книги, написанные специалистами в области психологии, имеющими большой опыт как научной, так и практической работы. На родительских форумах, как ни удивительно, эти книги пользуются популярностью. Они, хотя и предназначены для широкой аудитории, могут быть несколько сложны для восприятия, но дают объективную, исчерпывающую информацию. Именно такой уровень информации полезен для молодых людей, если они хотят ответственно и осознанно подойти к своей родительской миссии.

Пособие предназначено для молодой семьи и для всех, кто с ней работает.

## Часть 1

Акин Алишани, Стрельцова Дарья

«Девять месяцев и вся жизнь. Роды нового тысячелетия»

Чеснова Ирина

«Рожаю! Записки сумасшедшей мамочки»

Имурасен Мюриэль

«Мой дневник... Я беременна!»

Артемьева Галина

«Как бы беременная, как бы женщина! Самая смешная книга о родах»

Фадеева Валерия

«Самая важная российская книга мамы.  
Беременность. Роды. Первые годы»

Мельников Илья

«Всё о беременности: этапы. Первая книга молодой мамы»

Шульц Рон, Шульц Сэм

«Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка»

Вебер Хью

«Из чувака в отцы»



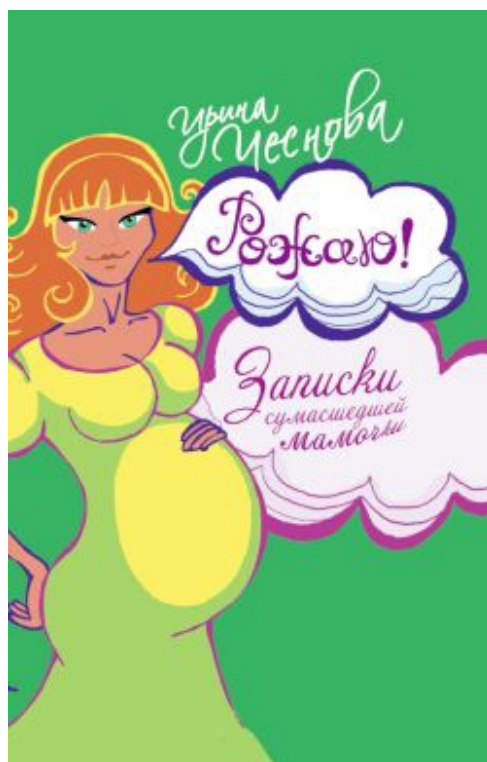
**Алишани Ахин, Дарья Стрельцова**  
**«Девять месяцев и вся жизнь.**  
**Роды нового тысячелетия»**

Эта книга об осознанном зачатии, здоровой беременности, естественном рождении и сознательном родительстве.

В книге рассматриваются вопросы подготовки к рождению ребенка как великому таинству, осуществляемому членами семьи и их близкими. Авторы подходят к рассмотрению столь сложной проблемы взвешенно, предлагая будущим родителям самим определять, где и как появится на свет их дитя.

Рассматривается два подхода к родам - мягкий, физиологически естественный, и клинический. Огромное внимание уделено грудному вскармливанию ребенка.

По мнению авторов, от того, как человек появляется на свет, во многом зависит его будущая жизнь. Ребенок, рожденный в любви и радости в семье, сознательно сделавшей свой выбор, сможет пребывать в гармонии с собой и миром и воспрепятствовать его разрушению. В издании вы найдете рассказы о родах и других проблемах родителей. Книга будет интересна самому широкому кругу читателей и никого не оставит равнодушным.



**Ирина Чеснова**  
**«Рожаю! Записки сумасшедшей мамочки»**

В этой книге – опыт, воспоминания и размышления молодой женщины, родившей и воспитывающей двоих детей. Эта книга о том, «как бывает» до, во время и после беременности и родов. О том, что пережито, передумано и перечувствовано за это время. О том, что сделано правильно, какие ошибки допущены и какие уроки извлечены...

В основу книги положен личный опыт автора, а также опыт друзей и знакомых, что делает «Записки», по сути, книгой историй. Историй самых разных (веселых и поучительных, драматичных и счастливых), но непременно жизненных. И правдивых от первого до последнего слова.

«Записки» адресованы не только будущим и начинающим мамочкам, но и будущим и начинающим бабушкам. А также всем, кто познал счастье материнства, кто готов еще раз с удовольствием погрузиться в радужный мир ожидания и появления Чуда, кто хочет вспомнить и снова пережить давние эмоции и ощущения, связанные с рождением ребенка. Кроме того, автор рассчитывает, что эта книга подтолкнет к активным действиям молодых женщин, которые по разным причинам пока не решаются зачать ребенка.

Будущие и настоящие папочки! Не проходите мимо! Эта книга предназначена не только для дам. В ней вы также сможете найти массу

полезной и интересной информации. И не будете чувствовать себя «чужими на этом празднике жизни», поскольку красной нитью через все повествование проходит «мужской взгляд» – комментарии мужа, многоопытного отца двоих детей.

### **О чем эта книга?**

«Если честно, я до сих пор до конца так и не поняла, что я – мама. Мама четырехлетней девочки Даши и полуторагодовалого мальчика Гриши. И я – самый главный для них человек на земле. Они безумно любят меня и где-то там, в глубинах подсознания, панически боятся потерять. А я их. И мы не мыслим себя друг без друга...

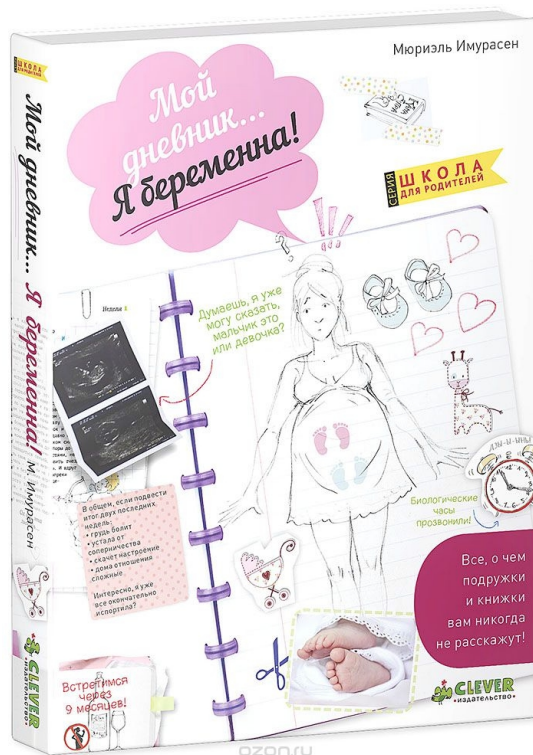
Мир поделился на ДО и ПОСЛЕ их появления на свет. Все, что было ДО, оказалось неважным. Незначительным. Преходящим. А вот ПОСЛЕ... началась жизнь. Настоящая. Жизнь, имеющая смысл. И только ПОСЛЕ я поняла, что главное счастье в ней – видеть радостное личико твоего ребенка и знать, что все у него хорошо. Иногда я с ужасом думаю, что если бы не дети, я никогда бы так и не узнала, какое оно, это безгранично-бездонное счастье...

А теперь давайте на секунду задумаемся: до конца ли мы понимаем всю глубину, всю судьбоносность этого события? Всецело ли осознаем, какое это великое чудо – рождение новой жизни? Каков ваш ответ? Мой ответ – нет. В стремительном течении жизни нам не удастся полностью прочувствовать его. Запомнить и бережно сохранить в памяти всю гамму пережитых чувств и эмоций. А ведь если мы это сделаем – прочувствуем, сбережем, запоем (пусть даже и спустя годы после самого события) – наш внутренний мир станет богаче и ярче, и к детям мы будем относиться куда более трепетно, и наше отношение к жизни заметно изменится.

С детства мы знаем, что самые сладостные, самые сильные ощущения мы получаем не от самого радостного события, а от его ожидания. Беременность – это тоже ожидание праздника. Томительное, насыщенное переживаниями, наполненное нежностью, волнением, нетерпением. Но кто из нас детально помнит это волшебное время? Кто из нас полностью погрузился в него? Кто из нас понял, насколько это короткий период нашей жизни особенный? Его можно пролететь галопом, не заметив ничего вокруг, а можно пройти медленным шагом, наслаждаясь каждым днем, каждым новым ощущением».\*

---

\* Чеснова И. Рожаю! Записки сумасшедшей мамочки. – Москва: Астрель, 2008. – С. 6-7.



## **Мюриэль Имурасен** **«Мой дневник... Я беременна!»**

В новой книге Мюриэль рассказывает читателю о своей беременности со всеми ее приятными сторонами (тебе уступают место в автобусе, можно съесть шаурму, устроить бесконечный поход по магазинам или позволить себе откровенное декольте), со всеми неудобствами, которые придется пережить (тошнота, абсолютная трезвость на вечеринках среди бурно празднующих друзей, скачки настроения под действием гормонов), — словом, обо всем, чего подружки (и книжки) никогда не расскажут!

Помимо перечисленных выше тем, в книге «Мой дневник... Я беременна!» серии «Школа для родителей» вы найдете ответы на многие вопросы, которые возникнут в этот незабываемый период ожидания ребенка, сравните, как переживают это состояние другие люди и лучше поймете себя... «...Мы одновременно уставились на тест и разом перестали смеяться, увидев две розовые черточки. Две розовые черточки в пластиковом окне. Несколько секунд мы молчали, справляясь с радостью и тревогой, которые обрушились на нас разом и без предупреждения от этого простого факта: я беременна. Жюльен сказал с блаженной улыбкой: «Ура, получилось!» Он всегда так романтичен...»





***Галина Артемьева***  
**«Как бы беременная, как бы женщина!»**  
**Самая смешная книга о родах.»**

В России каждый человек является специалистом в трех вещах: как управлять страной, как играть в футбол и как рожать! Известная писательница, психолог и блогерша Галина Артемьева написала о родах, как самом интересном, смешном и противоречивом процессе. Роды! В невероятно позитивной и жизнеутверждающей книге, где собраны только реальные истории... Если вы еще не рожали, все ваши страхи улетучатся и захочется родить немедленно, несмотря на пол и возраст! Если рожали – безусловно, захочется повторить.

«Август. Жаркое лето. Иду по городу в коротеньком сарафанчике, босоножки на высоких каблукках, волосы разлетаются – ветерок подул. А вокруг меня люди. Разные-разные. И совсем новая мысль посещает меня, как живительное дуновение ветерка в зной. Простая вроде мысль, а вот почему-то раньше не прилетала:

Все эти люди родились! То есть: всех-всех этих людей родили их мамы! Мы, такие все невероятно разные, что даже отпечатки пальцев никогда не повторяются и не совпадают, пришли в этот мир одним путем: нас родили! От этой мысли у меня дух захватывает!

А все почему? Да очень просто: никто-никто не знает, а я знаю: мне тоже предстоит привести в мир ребеночка. Мне пока не страшно. Мне не больно. Мне ужасно любопытно, какой человек живет уже во мне.

У меня теперь два сердца, четыре ноги, четыре руки, две головы, четыре глаза... И никто об этом не догадывается. Идет себе девчонка, коленками сверкает.

Я беременная! Верить самой себе пока трудно – у нормальной беременной должен быть живот. Интересно, когда появится? И интересно, что скажет мой муж?

Мы поженились в июне. И собирались какое-то время «жить для себя». И – кто бы мог подумать. И – откуда что взялось...

Все потом, потом... А пока я иду себе по солнечному городу и люблю всех-всех. Их ведь родили их мамы».

«Сейчас много говорят о послеродовых депрессиях. Бывает. Но у меня ни разу не случилось. Дело в том, что я больше всего боялась родов. Я просто не понимала, как это ребенок умудрится пролезть через меня. И даже зная, что все получилось в первый раз, во второй раз все равно боялась... И в третий.

Я говорила себе: самое главное, чтоб вылез на свет Божий! Остальное мне не страшно. Остальное – в моих руках.

И вот, когда миновал этот пугающий меня процесс, я была на вершине блаженства и ничего уже не боялась, ни от чего не печалилась.

Можно было просто радостно подводить итоги.

Да, так что же мы имеем в результате девятимесячного ожидания?

Конечно же наше главное счастье! Нашего малыша!

Подождите чуточку – скоро ваше чудо начнет вам улыбаться! Столько света войдет в ваш дом!

А еще – легкость! И еще – возможность спать на животе!

И еще – понимание, насколько ценна каждая минутка вашей жизни.

Ищите во всем хорошие стороны. Их гораздо больше, чем порой может показаться на первый взгляд. Просто помните!

Есть такая поговорка:

Бог не успевал быть повсюду, и тогда он создал матерей.

Да, матерям приходится успевать повсюду. На то мы и матери.

Жизнь ваша с появлением малыша уже никогда не будет прежней.

В ней появится новый человек. Самостоятельная личность со своим характером и своей судьбой. Берегите друг друга».\*

---

\*Артемьева Г. Как бы беременная, как бы женщина! Самая смешная книга о родах.. – Москва: АСТ, 2013. – с. 5-6, с 298-300.



**Валерия Фадеева**  
**«Самая важная российская книга мамы**  
**Беременность. Роды. Первые годы»**

Решив забеременеть, многие из нас не знают, как правильно подготовиться к этому, а забеременев – как правильно себя вести в этот период: чем питаться; сколько часов бодрствовать, а сколько отдыхать; когда отправляться на первый прием к врачу и что нужно для того, чтобы встать на учет в женской консультации. Мы не представляем, как в этот период изменимся мы и наша жизнь и как, месяц за месяцем, в нас будет развиваться и расти будущий ребенок. Состояние неизвестности нас пугает, а количество вопросов растет день ото дня.

Прочитав эту книгу, вы найдете ответы на многие свои вопросы. С ней путь от планирования беременности до рождения малыша для вас станет простым и приятным!

Кроме того, эта книга расскажет вам о том, как заботиться о вашем ребенке с самых первых минут его жизни и до трех лет, поможет понять, как изменяются его потребности и желания, что нужно делать, чтобы малыш правильно развивался, активно познавал окружающий мир и рос счастливым и здоровым.

Автор, Валерия Фадеева, обращается к читателям как к своим друзьям:

«Прежде всего, хочу вас поздравить с тем, что вы решили родить ребенка, а возможно, даже сразу двоих или троих!

Дети – правда настоящее сокровище! Они наполняют нашу жизнь смыслом, делают ее яркой, насыщенной, похожей на увлекательное приключение. С ними вы уж точно никогда не заскучаете. Они дарят нам столько радости! Когда женщина наблюдает за хохочущим малышом, в ее организме вырабатывается дофамин – «гормон радости», стимулирующий человека к новым свершениям и помогающий справляться со стрессами.

Кроме того, демографы доказали, что, несмотря на то, что дети делают нашу жизнь более напряженной, они продлевают ее! Одно из объяснений этого факта состоит в том, что тот, кто имеет детей, предпочитает вести более здоровый образ жизни.

Безусловно, ребенок изменит вашу жизнь. Вместо авралов на работе у вас появится радость от первой улыбки, первого зубика, первого шага вашего малыша, а вместо нотаций шефа вы услышите слово «мама». При этом рождение ребенка не означает окончание вашей карьеры. Совсем не обязательно сидеть с ним дома до его 18-летия. И развлекаться время от времени вы тоже сможете. Няня, бабушки, дедушки побудут с вашим малышом, пока вы пойдете в магазин, кино или ресторан. Зато среди бонусов, которые дают роды, – новая сексуальная чувственность.

Ученые выяснили, что материнство улучшает память женщины и ее способность к обучению. После рождения ребенка изменяются формы и размеры отдельных зон мозга. Гормональные колебания во время беременности, родов и кормления грудью увеличивают размеры клеток в некоторых участках мозга. Кроме того, у родившей женщины обостряется восприятие, она лучше ориентируется в запахах и звуках.

Конечно, на родителей возложена большая ответственность, ведь жизнь вашего крохи зависит от вас не только, пока он младенец, но и в дальнейшем. Дело в том, что именно время, проведенное в утробе, и первые годы жизни оставляют в подсознании человека наиболее четкий след, который формирует дальнейшую жизнь и определяет различные события, которые сделают его несчастным или счастливым, больным или полным сил и здоровья. Но вы справитесь!

Главное – любить свое чадо всей душой!!!»\*

---

\*Фадеева В. Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы. – Москва: Астрель, 2010. – С. 8-9.



**Илья Мельников**  
**«Всё о беременности: этапы.**  
**Первая книга молодой мамы»**

К появлению на свет малыша необходимо готовится задолго до этого счастливого момента, причем не только будущей маме, но, обязательно, и будущему отцу и уже *за три месяца до зачатия возле будущей мамы следует формировать сильное и доброе биополе.*

В этой книге вы можете прочитать обо всех этапах беременности, перестройке организма мамы. Книга научит справляться с недомоганиями, возникающими в этот период, а также с мнимыми страхами, которые время от времени посещают каждую будущую маму.



**Р. Шульц, С. Шульц**  
**«Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка»**

Вынашивание ребенка - не менее мужское занятие, чем футбол и автогонки. Если Вы любите и уважаете свою жену и готовы вместе с ней - день за днем, неделя за неделей - готовиться к появлению малыша, тогда эта книга для Вас.

Известные американские авторы Рон Шульц и Сэм Шульц будут сопровождать Вас с женой в уникальном путешествии, вовремя указывая на подводные течения, помогая обходить острые углы и разрешать спорные вопросы.

Для мужчин, которые готовы холить и лелеять своих беременных жен.



**Хью Вебер**  
**«Из чувака в отцы.**  
**Первые 9 месяцев»**

Если у многих будущих матерей любовь к ребенку появляется автоматически, вследствие изменения механизма выработки гормонов, то будущему отцу придется куда сложнее. Автор этой книги — обычный американский парень; то, что через три месяца ему предстоит стать отцом, Хью осознал внезапно, и сразу же запаниковал. Впрочем, создав в сети Интернет сообщество таких же, как он, будущих отцов, Вебер понял, что не одинок; результатом общения и стала эта книга, которая поможет мужчинам перейти к осознанному отцовству от беспечной и откровенно «раздолбайской» жизни.

«Из чувака в отцы» — настоящее пособие по выживанию. Она адресована мужчинам, которые вскоре станут отцами или же у которых недавно родились дети. Книга создана на основе личного опыта Хью Вебера; она стала бестселлером Amazon и в первые же дни продаж вошла в топ-листы российских книжных магазинов. Практические советы по обращению с ребенком, опыт принятия нового члена семьи, а также описание неочевидных особенностей психологии женщин в последние месяцы беременности изложены в легкой и ироничной форме, а смех, как известно, является лучшим лекарством от паники.

## Часть 2

Филиппова Г.Г., Захарова Е.И, Печникова Е.Ю.

"Беременность. Консультации акушера-гинеколога, психолога"

Захарова Е.И., Печникова Е.Ю., Филиппова Г.Г.

«Новая книга о беременности и не только...»

Зуева Е.А.

«Я беременна?! Это временно! Психологические и физиологические аспекты беременности, родов и послеродового периода»

Бурмистрова Екатерина

«Мамина книжка. Беременность. Роды. Материнство»

Оден М.

«Возрожденные роды»

Оден М.

«Научное познание любви»

Винникотт Д.В.

«Маленькие дети и их матери»

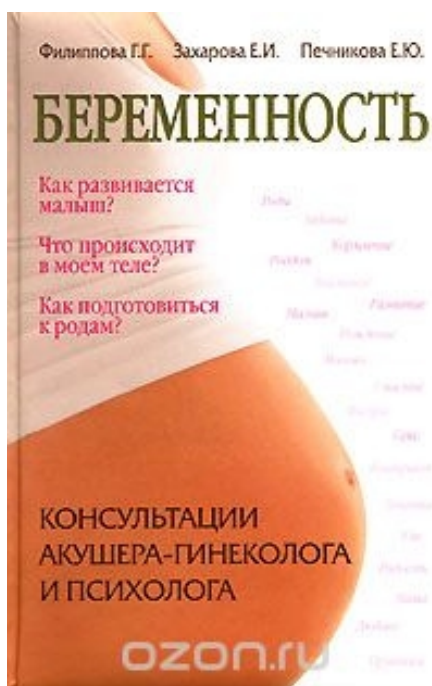
Верни Т.

«Тайная жизнь ребенка до рождения»

Сирс У., Сирс М.

«В ожидании малыша»





**Филиппова Галина Григорьевна** - доктор психологических наук, профессор, основатель отечественной психологии материнства, ректор Института перинатальной психологии и психологии репродуктивной сферы.

**Захарова Елена Игоревна** - кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, ведущий специалист в области проблем возрастного развития, один из основателей Консультативного центра для родителей при факультете психологии МГУ.

**Печникова Елена Юрьевна** - врач акушер-гинеколог, эндокринолог, специалист по лечению бесплодия и невынашивания беременности, генеральный директор медико-психологической клиники «Семья+», руководитель секции перинатальной психотерапии Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

**Г. Г. Филиппова, Е. И. Захарова, Е. Ю. Печникова.**  
**«Беременность.**  
**Консультации акушера-гинеколога, психолога»**

В вашей жизни наступила самая ответственная и интересная пора - вы беременны и скоро станете мамой очаровательного малыша. В этот период у каждой женщины возникает множество вопросов. Что

происходит с моим телом и станет ли оно потом таким же, как было раньше? Правильно ли развивается ребенок и как узнать, все ли с ним в порядке? Какими будут роды и как к ним подготовиться? Что ожидает меня после выписки из роддома и грозит ли мне послеродовая депрессия? Как изменятся мои отношения с мужем, после того как мы станем мамой и папой? Мы предлагаем книгу, которая даст ответы на все вопросы, возникающие у беременной женщины и ее близких. Авторы книги - акушеры-гинекологи и психологи, работающие в центре поддержки будущих мам. Каждый день они отвечают на сотни вопросов по зачатию, беременности, родам, кормлению, взаимодействию с малышом. Самые важные вопросы легли в основу этой книги. Здесь собрано все, что каждая женщина должна знать о беременности и материнстве.

**Е. И. Захарова, Е. Ю. Печникова, Г. Г. Филиппова**  
**«Новая книга о беременности и не только...»**

В книге рассматриваются физиологические и психологические аспекты беременности: готовность родителей к зачатию, вынашиванию, рождению, кормлению и воспитанию ребенка. Даются подробные практические рекомендации о том, каким должен быть образ жизни беременной женщины, как на это влияют окружающие люди, как строить с ними отношения будущей матери, как должна себя вести работающая или учащаяся мать сразу после рождения малыша, каковы могут быть осложнения беременности, родов и как это влияет на ребенка, как взаимодействовать с ребенком, если он родился с физическими недостатками, как снять послеродовую депрессию, и др.



**Елена Зуева**

**«Я беременна?! Это временно!»**

**Психологические и физиологические аспекты беременности, родов и послеродового периода»**

**Елена Зуева** - кандидат медицинских наук, практикующий врач-психотерапевт, психоаналитик, перинатальный психолог, врач акушер-гинеколог. В настоящее время является руководителем и ведущей программ по семейной психотерапии и перинатальной психологии в Институте психотерапии и клинической психологии.

"Поддержать женщину, решившую стать матерью, оказать ей психологическую помощь, помочь ей почувствовать доверие к себе, к своему телу, научить общению с ребенком уже во время беременности, дать информацию о физиологических особенностях течения беременности, родов и послеродового периода, обучить навыкам мышечной релаксации, дыхания, самомассажа, дать информацию о родильных домах, подготовить к грудному вскармливанию - все это является основной целью этой книги".

В книге вы найдете интересные сведения по психологии, физиологии, акушерству, истории повивального искусства, семейной психотерапии, а

также практические рекомендации для работы с собственным телом, описание упражнений, необходимых во время беременности и родов, а также для восстановления в послеродовом периоде. Построена она по типу информационного, практического и психологического тренинга и содержит психоактивные тексты. Эта книга для тех, кто вступает в сложный и интересный период ожидания материнства и готовится в недалеком будущем пережить захватывающий процесс родов, и для тех, кто учится проявлять себя в трех ипостасях: женщины, жены и матери, а также для всех, кто поддерживает женщину на этом пути. Книга будет интересна также перинатальным психологам. Эта книга выполняет роль спутника на пути к материнству.



**Екатерина Бурмистрова**  
**«Мамина книжка. Беременность, роды,  
материнство»**

**Екатерина Бурмистрова** - детский и семейный психолог, окончила психологический факультет МГУ в 1997 году, специализация: психологическое развитие детей раннего возраста, творческое развитие ребенка. Член Общества Семейных консультантов и психотерапевтов. Психолог-практик: проводит занятия в родительских клубах, творческие студии для самых маленьких, обучающие семинары для родителей, ведет группы психологической поддержки для семейных пар, имеет 15 авторских программ по детской и семейной психологии.

Как православный психолог и мать десяти детей Екатерина Бурмистрова делится и личным, и профессиональным опытом. Она считает, что беременность, несмотря на сложности, ей сопутствующие, — самое чудесное состояние, переживаемое женщиной. В этой книге дана настоящая практическая инструкция не только для беременной женщины, но и для всех членов ее семьи. Здесь подробно рассматриваются и особенности каждого периода беременности, и роды, и начало жизни семьи, в которую входит новый и любимый человек. «Родительство - потеря себя, чтобы затем вновь найти себя, но уже в новом качестве, — считает автор. — Не отдав - не приобретешь».

«Беременность — прекрасное и загадочное состояние. Многим культурам, например, китайской, индийской или римской, было присуще особое отношение к беременным. Для них создавались особые условия, некие прообразы современных перинатальных клиник, в которых женщины были окружены изысканными предметами, звуками и запахами. Считалось, что спокойная, эстетически безупречная обстановка гармонизирует их состояние — и физическое, и душевное, и психическое. Согласно верованиям многих народов считается, что беременным нельзя смотреть на уродство, болезнь и несчастья, так как это может неблагоприятно сказаться на плоде.

Обстановка и психологический климат многомиллионных городов бесконечно далек от тех идеальных условий, к которым стремились наши предки. Рваный, нервный, галопирующий темп жизни мегаполисов дает о себе знать. Вокруг нас всего слишком много — самой разной информации, впечатлений и людей».

В книге рассматривается динамика эмоционального состояния беременной женщины и возможности его гармонизации. С самого начала книга ведёт женщину через важные инициации, этапы осознания себя как будущей матери, изучение своих новых чувств, своего меняющегося статуса, физиологических и, что самое важное, психологических перемен, которые запускаются в связи с пробуждающимся материнством.

Книга очень красиво издана, выполнена в технике скрапбукинга, с закругленными углами, вертикальной резинкой поверх переплета, с закладкой и кармашком в конце книги, в который будущая мама может положить УЗИ и первые фотографии малыша. В ней есть страницы с вопросами, которые читательница может задать сама себе и тут же записать ответ. Это издание не знает аналогов на российском рынке! Благодаря уникальному оформлению, оно может стать потрясающим подарком для женщины, которая готовится к самому главному в своей жизни - к материнству.



## *Мишель Оден*

Доктор медицины Мишель Оден родился в 1930 году во Франции, известен как пионер нового подхода к деторождению и акушерству. В 1962 году Мишель Оден возглавил государственную больницу в городе Питивьер на севере Франции, где добился хороших результатов в создании обстановки, в которой матери могли рожать естественно, без ненужного медицинского воздействия. Он опубликовал в 1984 году книгу под названием «Возрожденные роды», которая стала бестселлером. Его подход к родам и успех в этой области быстро завоевал ему международную известность и признание в вопросах акушерства и деторождения и оказал влияние на акушерскую практику в больницах всего мира.

С 1985 г. и до настоящего времени доктор Оден живет в Лондоне и практикует домашние роды (которые являются частью официальной системы родовспоможения Великобритании).

Мишель Оден основал в 1987 году Научно-исследовательский центр первичного здоровья (Primal Health Research Centre) в Лондоне. Объектом изучения Центра являются долговременные последствия воздействия различных факторов на человеческий организм в ранний период развития, которые ясно свидетельствуют о том, что наше здоровье формируется в первичный период жизни (от зачатия до того момента, когда ребенку исполняется год). Также они заставляют предполагать, что обстоятельства нашего рождения оказывают долговременное воздействие на такие качества, как общительность,

дружелюбие, агрессивность, или, иначе говоря, на *способность и неспособность любить*.

Мишель Оден посвящает много времени просветительской и преподавательской деятельности: выступает на международных конференциях, проводит семинары во многих странах мира, неоднократно бывал в России. Он разработал уникальный курс обучения для доул (*доула* — помощница в родах) — профессии, которая становится все более необходимой в современном мире. Этот курс обучения посещают специалисты из многих стран мира, он востребован не только среди доул, но также среди врачей и акушерок, стремящихся к безопасному и физиологичному ведению родов.

### **«Возрожденные роды»**

В книге рассказывается о больнице в Питивьере, недалеко от Парижа, где автору удалось создать атмосферу для родов, близкую, по его мнению, к естественной. Женщины могут рожать так как им захочется, в любой позе, в воду, или любым другим образом. Врачи и акушерки только следят за процессом и стараются действовать активно лишь в случае необходимости.

Под лозунгом «научного прогресса» современное общество вмешивается в естественные процессы деторождения. Это ведёт к пренебрежению традиционной роли акушерки и отделению матерей от их новорожденных детей. Именно этот ранний опыт оказывает огромное влияние на всю дальнейшую жизнь человека. Ведь чем менее надежной является связь с матерью, тем сложнее человек устанавливает близкие отношения с окружающими.

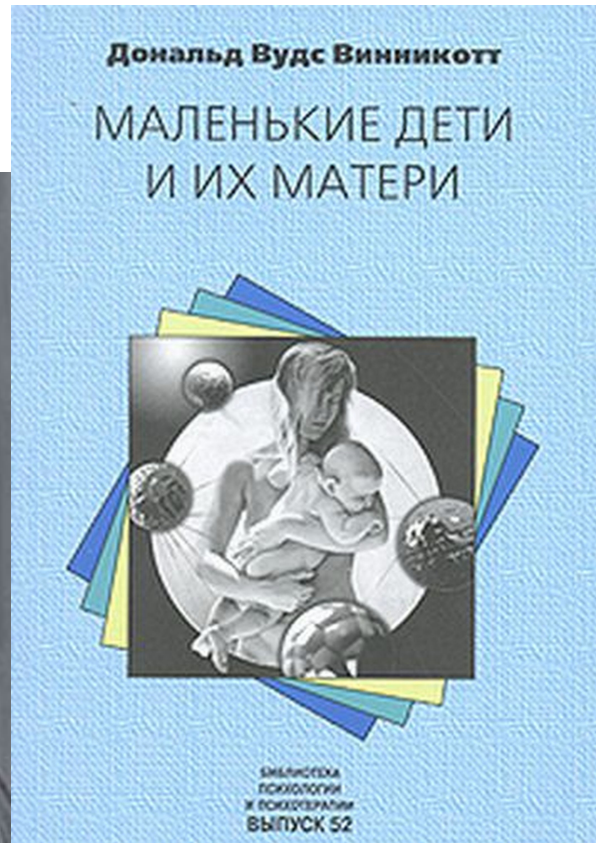
Эта книга - маленькое чудо, которое изменит не только наше мышление в области деторождения, но и наши действия.

### **Научное познание любви**

В этой книге автор задается вопросом: а что же влияет на человеческую способность любить? Почему некоторые любят легко, для них это так же естественно, как дышать, а некоторым это дается трудно и тяжело.

Автор видит ответ в том, как происходили роды и первые часы после родов, был ли ребенок отлучен от матери. Именно это, по его мнению, накладывает глобальный отпечаток на способность человека любить.





## **Дональд Вудс Винникотт**

Крупнейший английский детский психиатр и психоаналитик (1896 – 1971).

Особая роль в теории Д.В.Винникотта отводится взаимоотношениям ребенка и матери, которые являются прототипом взаимоотношений с миром, где мать представляет сложный окружающий мир и способствует или препятствует развитию наследственно заложенных качеств личности ребенка. В своих работах он показал, что семья имеет важнейшее значение, поскольку является тем местом, где ребенок впервые соприкасается с силами, действующими в обществе.

В 1923 году Винникотт начал работать педиатром в лондонской детской больнице на Паддингтон Грин, где прослужил 40 лет. За свою многолетнюю практику имел дело с 60 тыс. детей и их семьями.

## **Маленькие дети и их матери**

Лекции знаменитого английского детского психиатра и психоаналитика, которые собраны в книге, адресованы педиатрам, терапевтам, акушерам-гинекологам, медсестрам и, конечно, родителям. Для родителей — будущих и настоящих мам и пап — такая книга

бесконечно важна, потому что снимает беспочвенные тревоги и вселяет уверенность. Она описывает и анализирует материнство, как оно есть, без ужасов и прикрас. Например, чувство полной поглощенности новорожденным, граничащее с исчезновением собственной личности, депрессию и раздражение, страх оказаться "плохой матерью", непонятное поведение ребенка...

Профессионалы же будут приятно удивлены или, наоборот, озадачены и несколько шокированы, зато получают пищу для размышлений.

О чем эта книга? Прежде всего о любви. О естественной любви существующей между мамой и ее ребенком. Никто, кроме матери не сможет понять нужды и потребности младенца инстинктивно, не обладая научными знаниями или медицинской подготовкой.

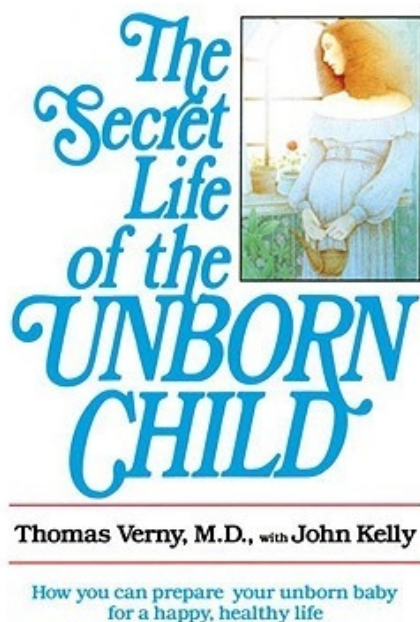
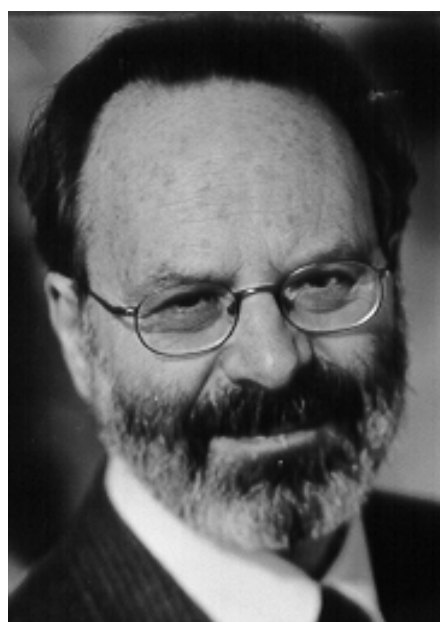
Винникот призывает матерей научиться прислушиваться к себе, к своим ощущениям, именно там внутри находится то знание, которое способствует успешному развитию ребенка, его росту и преодолению жизненных трудностей.

Как любой психоаналитик, Винникот уделяет особое внимание начальному периоду жизни. Но он идет дальше, говоря о том, что именно первые недели жизни все определяют, именно в этот период ребенок усваивает опыт ранних ступеней развития. И огромную роль в этом процессе играет мать, которая обязана обеспечивать «холдинг» (как в узком, так и в широком смысле этого слова — держание на руках, забота о младенце в целом). Почему обязана? Потому что в этот период ребенок беззащитен перед средой и в этой беззащитности образует тесную связь (слияние) с матерью.

Понимание этого важно для каждой женщины. И не только для женщин. Мужчинам тоже важно знать и понимать процессы происходящие между матерью и новорожденным.

Книга написана достаточно простым языком. Поэтому доступна к чтению не только психологам и терапевтам, но и любому человеку.

Страхи, неуверенность в себе и безграничная уверенность в том, что врач знает лучше и поэтому делать надо так, как он говорит. Попытки рожать головой, а не следуя инстинктам. Это проблемы современного общества. И автор старается донести до читателя, до матерей простую истину. Лучше них, никто не сможет помочь ребенку.



## **Томас Верни**

- выдающийся перинатальный психолог, доктор медицинских наук и писатель. В настоящее время он преподает в университете в Санта-Барбаре, читает лекции и ведет семинары в Канаде, Соединенных Штатах, Европе, Южной Америке.

Его исследования связаны с изучением негативных и позитивных эмоций матери, именно эта сфера исследовательской работы дала в последнее время много новых результатов.

## **Тайная жизнь ребенка до рождения**

Какие воспоминания останутся у Вашего ребёнка о жизни до рождения?

Для знаменитого дирижёра это музыка, которую исполняла его мать только во время беременности!

Для других людей это звук голоса или стук сердца, яркий свет ламп в родильной комнате. Воспоминания, которые могут вызывать чувство страха или, наоборот, быть приятными.

Задолго до рождения ваши дети думают, чувствуют и даже действуют. То, что происходит с ними до и во время рождения, может сильно повлиять на то, какими людьми они станут.

Эта книга посвящена многим проблемам: возникновению человеческого сознания, росту и развитию ребёнка до рождения и новорожденного ребёнка. Но главное, о чём эта книга, – формирование

сознания человека и то, как мы становимся такими, какие мы есть. Основой для её написания стало открытие того факта, что ребёнок чувствует, помнит и сознаёт ещё до рождения, поэтому то, что с ним происходит, что происходит со всеми нами в течение девяти месяцев от зачатия до родов, в значительной степени готовит почву и формирует личность, её побудительные мотивы и целевую ориентацию.

Это открытие и значительная часть исследований, которые к нему привели, ведут нас гораздо дальше того, что мы знаем (или думаем, что знаем) об эмоциональном развитии ребёнка до рождения. И хотя открытие это само по себе поражает наше воображение (например, оно заставляет навсегда отказаться от мнения, проповедовавшегося сторонниками Фрейда, что личность начинает формироваться не ранее второго или третьего года жизни), ещё более поразительным является то, насколько оно углубляет и обогащает понимание значения и важности родительства, особенно материнства. Один из наиболее благодарных аспектов нового знания состоит в том, что беременная женщина имеет теперь возможность осознать свою роль в формировании личности ребёнка до рождения. Её орудие – это её мысли и чувства, именно при их помощи она может создать человека, наделённого большими преимуществами, чем это считалось возможным ранее.

Автор далёк от утверждения, что всё, что происходит в жизни беременной женщины в течение этих критических девяти месяцев, неотвратимо повлияет на будущее её ребёнка. На подготовку почвы для новой жизни влияют многие факторы. Мысли и чувства матери – только один из них, но это фактор исключительный, потому что, в отличие от наследственности, определяемой генетическим кодом, мысли и чувства можно контролировать. Женщина может придать им направление по своему желанию. Это не значит, что будущее ребёнка зависит от способности его матери двадцать четыре часа в сутки вызывать в себе только приятные мысли. Временные сомнения, двойственные чувства, волнения естественны для нормальной беременности и могут даже способствовать развитию ребёнка *in utero* (внутри). Важно то, что беременная женщина имеет возможность активно улучшать эмоциональное развитие своего ребёнка.



## *Уильям и Марта Сирс*

Уильям Пентон Сирс — американский педиатр, автор и соавтор более чем 30 книг для родителей, посвящённых беременности, рождению и развитию детей. Со своей женой Мартой Сирс, детской медсестрой, является одним из ведущих пропагандистов философии естественного родительства.

Книги Сирсов (William Sears and Martha Sears) - целая полезная библиотека советов для родителей, которые перевернули российские представления о воспитании ребенка.

Именно Сирсы в своем бестселлере «Ваш ребенок от рождения до двух лет» активно продвинули идею о том, что маленький ребенок должен быть неотрывной частью мамы, и для этого следует сделать все возможное - отсюда идеи слинга, совместного с родителями сна, кормления по требованию.

Уильям Сирс родился в 1940 году в Алтоне, штат Иллинойс (США). Его собственный папа покинул семью - возможно, именно это по принципу «Не делай, как я» и дало Сирсу толчок к занятию педиатрией.

У Сирсов восемь детей. Один из ребятишек родился с синдромом Дауна, одна из девочек - приемный ребенок. Поэтому Сирсы сами, на собственном опыте могут рассказать об особенностях ухода, развития и воспитания разных детей, детей с разными судьбами и характерами.

Конечно, судьба таких родителей не могла не повториться в детях. Трое младших Сирсов уже стали врачами, и теперь «доктор Джим», «доктор Боб» и «доктор Пит» совместно с отцом имеют частную медицинскую практику в Калифорнии. Еще один сын, Мэттью, также учится на врача.

Уильям и Марта Сирсы пропагандируют новые методы подготовки к рождению ребенка и различные аспекты ухода за детьми и их воспитания.

### **В ожидании малыша**

Эта книга о том, что девять месяцев беременности - самое счастливое и ответственное время для каждой женщины. Вы узнаете обо всех изменениях, которые произойдут с вашим телом, самочувствием и сознанием, а также о таинственной жизни, происходящей внутри вас. Кроме того, вы научитесь сохранять самообладание в экстренных ситуациях: во время болезни, при непредвиденных осложнениях и даже во время преждевременных родов.

Помогут вам в этом авторы, известные педиатры и акушеры, Уильям и Марта Сирс: «Мы не просто написали эту книгу, мы прожили ее. Мы обращаемся к вам как профессионалы, делясь опытом работы специалиста по родовспоможению, педиатра и акушера. И, что еще более важно, мы обращаемся к вам как родители.

Как специалисты и родители мы много полезного узнали у пар, ожидающих рождения ребенка, — особенно о тех тревогах, которые они испытывают, и об информации, которую они хотели бы иметь. Мы обращаемся к вам в твердом убеждении, что, чем больше вы знаете, тем выше вероятность безопасной и приносящей радость беременности, а также родов. Беременность — это не болезнь, которую нужно перетерпеть; это нормальная и здоровая функция женщины. Беременность — это нечто большее, чем недомогание по утрам и ночные прогулки в ванную. Это ваше личное путешествие, во время которого вы узнаете много нового о себе, о загадках своего разума и чудесах своего тела. В течение этих девяти месяцев вы не только выносите ребенка, но сами разовьетесь как личность. Беременность — это испытание для вашего тела и ума, вашего брака, вашей работы и всего вашего существования, поскольку вы сталкиваетесь с ощущениями, которых раньше у вас никогда не было. Каждый день внутри вас появляются миллионы новых клеток, и эти клетки в конечном итоге объединяются и образуют отдельное существо, которое однажды станет совершенно независимым. Беременность может быть трудной, но в то же время прекрасной.

Все изменится — от приготовления завтрака до занятий любовью. Эмоциональные и физические превращения, происходящие со всем вашим организмом, абсолютно не подвластны вашему контролю. Это ощущение уникально для каждой женщины. Умом вы понимаете, что миллиарды женщин до вас уже были беременны, однако только вы носите в себе своего ребенка. Вы испытываете особенные чувства: гордость и ощущение того, что являетесь частью чуда. Когда вы думаете о том, что всего за девять месяцев даете начало новой жизни, то затраченное время, некоторые неудобства и дискомфорт отходят на второй план.

Несмотря на то, что для каждой женщины беременность — это неповторимое состояние, большинство будущих мам испытывают одни и те же эмоциональные и физические трудности. На протяжении всей книги мы будем предоставлять слово специалистам. Вы найдете здесь полезные советы и рассказы беременных женщин, которые уже прошли этот путь.

Кроме того, мы хотим, чтобы книга была реалистичной. Беременность — это не постоянный экстаз и блаженство (эмоциональное или физическое), но и не девять месяцев непрекращающихся страданий. Это процесс, который следует прочувствовать в полной мере, а не только перетерпеть. Умея ценить свое тело и зная, как управлять им, вы сможете превратить беременность из девяти месяцев тревоги и жалоб в период, когда происходит развитие вашей личности, в период подготовки к материнству. Здоровье, зрелость и понимание помогут вам получить заслуженную награду — вашего ребенка!»\*

---

\*Сирс У. В ожидании малыша. – Москва: Эксмо, 2007. – С. 7.

## Список литературы

1. Акин А. Девять месяцев и вся жизнь. Роды нового тысячелетия / Алишани Акин, Дарья Стрельцова. - Москва: Генезис, 2009.- 640 с.
2. Артемьева Г. Как бы беременная, как бы женщина! Самая смешная книга о родах. / Галина Артемьева. – Москва: АСТ, 2013. - 320 с.
3. Бурмистрова Е. Мамина книжка. Беременность. Роды. Материнство / Екатерина Бурмистрова. – Москва: Ника, 2012. – 256 с.
4. Вебер Х. Из чувака в отцы. Первые 9 месяцев. / Хью Вебер. - Москва: РИПОЛ классик, 2014. – 128 с.
5. Верни Т. Тайная жизнь ребенка до рождения / Томас Верни, Джон Келли – Москва: ЦРК «Аква», 1994. – 217 с.
6. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери / Дональд Винникотт; пер. с англ. Н.М. Падалко. — Москва: Независимая фирма "Класс", 2007. — 80 с.
7. Завгородняя И.В. Психологические теории перинатального развития / И.В.Завгородняя. – Воронеж: Научная книга, 2010. – 159 с.
8. Захарова Е.И. Новая книга о беременности и не только... / Е.И. Захарова, Е.Ю. Печникова, Г.Г. Филиппова. - Москва: Дрофа, 2002. – 256 с.
9. Зуева Е.А. Я беременна?! Это временно! Психологические и физиологические аспекты беременности, родов и послеродового периода / Елена Зуева. – Москва: Институт психотерапии и клинической психологии, 2011. – 208 с.
- 10.Имурасен Мюриэль. Мой дневник... Я беременна! / Мюриэль Имурасен. – Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2014. – 224 с.
- 11.Мельников И. Всё о беременности: этапы. Первая книга молодой мамы / Илья Мельников. – Москва: Litres, 2012. – 28 с.
- 12.Оден М. Научное познание любви. / Мишель Оден. – Москва: Международная Школа Традиционного Акушерства, 2009. – 212 с.
- 13.Оден М. Возрожденные роды / Мишель Оден. - Москва: АРТМедиа, 2012 г. – 154 с.
- 14.Сирс У. В ожидании малыша /Уильям Сирс, Марта Сирс. – Москва: Эксмо, 2007. - 576 с.
- 15.Фадеева В. Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы / Валерия Фадеева. – Москва: Астрель, 2010. – 537 с.
- 16.Филиппова Г.Г. Беременность. Консультации акушера-гинеколога, психолога / Г.Г. Филиппова, Е.И. Захарова, Е. Ю. Печникова. – Москва: Эксмо, 2008. – 220 с.
- 17.Чеснова И. Рожая! Записки сумасшедшей мамочки / Ирина Чеснова. – Москва: Астрель, 2008. – 384 с.
- 18.Шульц Р. Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка./ Рон Шульц, Сэм Шульц. – Москва: Весь, 2003. – 128 с.