

Роды - просто

Автор:

[Лиза Мока](#)

Роды – просто

Лиза Мока

Лиза Мока – популярный инста-блогер, которого читают более 600 тысяч мам и пап, доула и мама пятерых детей, – рассказывает в своей книге о самом главном событии в жизни любой женщины – появлении на свет малыша. Все самые передовые знания о родах – простым языком, с юмором и опорой на опыт автора. Первые признаки беременности, трудности и радости вашего нового положения, подготовка к родам, рождение малыша и первые месяцы жизни увеличившейся семьи – здесь вы найдете ответы на все свои вопросы. Эта книга для тех, кто ждет родов и мечтает сделать первый день рождения малыша праздником. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Лиза Мока

Роды – просто. Беременность, роды, первые месяцы жизни малыша – о самом важном в жизни женщины

© Мокеева Е., 2018

© Глушкова О., обложка, 2018

© Гарипова Г., иллюстрации, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

За все свои знания о женщинах и о родах я благодарна моим детям. Они пришли в мою жизнь, чтобы научить меня самому сложному – быть мамой.

Четыре сына – четыре сезона

Моя мама связала осень.

Пледом из желтых листьев

Укрываясь от ветра ночью,

Тепло, кажется, даже слишком...

Моя мама весну встречала,

Дыханием теплым и криком

Крушила лед и ломала.

Распускались на ветках листья.

Моя мама зиму хранила,

Берегла весь мороз до края,

Чтобы белым и чистым было

Все, что есть, до начала марта....

Моя мама меня носила...

И не было ей секретом,

Что я стану четвертым сыном,

Что я стану для мамы летом.

Кто это – доула?

В переводе с греческого доула (др.-греч. ?????) – рабыня.

Доула – помощница в родах, её основная задача – служение женщине во время родов.

Казалось бы, зачем? Неужели недостаточно профессионалов, которые знают своё дело и ежедневно помогают женщинам? Давайте расставим все точки над «i», как говорится.

Медицинский персонал выполняет свои задачи, при необходимости спасает или делает то, что женщина не может сама.

Но роды происходят не только на физическом уровне, это и большое эмоциональное переживание. Женщина становится мамой. Более того, не секрет, что роды могут быть болезненными, длительными, утомительными и делают женщину очень уязвимой. Все то, что её учили скрывать, потому что это «неприлично», надо демонстрировать специалистам – совершенно посторонним людям. Роды могут стать для женщины большим праздником, рождением в ней материнства, а могут навсегда травмировать её.

Почему же присутствие обычной «прислуги» может изменить впечатление о родах?

Доула всегда на стороне женщины. Она не только ухаживает за ней, начиная с того, что вовремя подаёт воду, помогает переодеться, сесть, встать, заканчивая тем, что помогает сходить на схватках в туалет и помыться, но самое главное – доула даёт женщине ощущение уверенности.

Доула никогда не оценивает поведение женщины – она жалеет и поддерживает!

Специалисты оценивают женщину в родах, сообщают, на каком она этапе, делают выводы о том, как идут роды, а доула просто обнимает, помогает, слышит! Она слышит, что роженица хочет в туалет, и на схватках организовывает это максимально удобно для неё. Доула понимает, что пересохли губы, и даёт воды...

Доула обучается, прежде чем начать работать, поэтому прекрасно знает процесс родов и следит за тем, чтобы он проходил безопасно и с соблюдением прав и пожеланий женщины.

- Роженица не может справиться с болью – доула помогает массажем, дыханием, словом, объятием.
- Роженица переживает, все ли идёт хорошо – доула знает и говорит, что она молодец.
- Роженице трудно говорить и отвечать на вопросы – доула может сделать это за неё.
- Роженице холодно – у доулы есть одеяло, роженицу слепит лампа – рука доулы уже на выключателе.

Как правило, те, кто сопровождают роды, сами уже рожали хотя бы раз и знают, что испытывает женщина, и в эту профессию их приводит желание помочь! Помочь в самый уязвимый и счастливый момент, в самый сложный период, который, кстати, только начинается родами.

Поддержка доулы не заканчивается на родах, послеродовой период также важен и нуждается в особой заботе: приходит молоко, меняется гормональный фон, появляется ощущение брошенности, всё внимание теперь ребёнку, которому на самом деле никто, кроме мамы, не нужен, а вот маме необходима помощь – приготовить, убрать, наладить грудное вскармливание.

Кому-то кажется, что такая профессия не заслуживает внимания, ведь это не медицинский персонал, а просто женщина, оказывающая поддержку. Однако исследования подтверждают информацию о сокращении количества кесаревых сечений и случаев использования эпидуральной анестезии, если на родах присутствует доула.

У нас в стране этой профессии пока нет, поэтому наши доулы – это энтузиасты, которые видят себя в этой профессии, а знания получают путем передачи от более опытных акушерок, доул, консультантов, а также из книг, статей, из собственного опыта.

Иногда от меня ожидают знаний на уровне профессора не только акушерства и гинекологии, но ещё и педиатрии, психологии, намекая: «Ну вы же доула!» Я научилась проглатывать подобного рода комментарии или объяснять, кто это – доула. Потому что педиатр, акушер, анестезиолог могут ошибаться... а доула нет! Иной раз я слышу, например, от подруг: «Ты что ей ничего не сказала? Она уже третье УЗИ сделала! Это же вредно!» Однако я спешу заметить, что доула – это тот человек, профессией которого является следование женщине! А именно – её поддержка, помощь ей! Даже просто мой опыт, матери пока пяти детей, уже даёт мне понять, что нет однозначного и четкого в нашей женской природе! Мы – разные. Есть общепринятые нормы российские, заграничные, есть опыт других людей, а есть опыт ваш! И все это вместе даёт нам видение своего собственного пути, складыванием, скажем так, пазла из всего вышеперечисленного и вашей интуиции! И очень хочется, чтобы вы поверили, что мне как доуле важно, чтобы женщина пребывала в любви к себе! И именно потому, что беременность, роды, материнство – это то, что во многом определяет настроение женщины, я и спешу помогать! Помогать, а не судить, навязывать, убеждать.

В народе говорят: «Доброе слово и кошке приятно», но почему-то дальше кошек дело не идёт. А ведь, действительно, даже словесная поддержка, не говоря уже о физической, нужна всем. Что говорить о женщине в период рождения ребёнка, когда даже самая опытная мама вновь и вновь окунается в знакомые переживания: «Всё ли хорошо со мной и с малышом? Справлюсь ли я?»

«Ты всё делаешь правильно, ты молодец, я рядом!» – не по этим ли словам все мы иногда очень скучаем?

Доула – это хорошая, добрая мама для мамы.

Вот такая странная, простая, но очень нужная профессия.

Женщина

Жить с любовью!

Всё, что мы делаем, будь то карьера, рождение детей, даже зарабатывание денег – должно делаться с любовью. Если это не приносит радости или, более того, как-то вредит окружающим или самой женщине – лучше оставить это занятие!

Все мы очень разные, и все, так или иначе, ищем себе пару. Если вы мечтаете встретить мужчину, потому что кто-то должен выполнять «мужские» обязанности (а у него их ой как много: и кран прикрутить, и деньги заработать, и жену в ресторан сводить), или для создания семьи, потому что «возраст пришел», или для зачатия ребёнка – сворачивайте с этого пути! Он тупиковый. Как только цель будет достигнута – вы упрётесь в стену непонимания и одиночества, выстроенную по собственной глупости! Ведь когда цель достигнута, появится другая.

Единственной целью союза должна быть любовь, она даёт нам рост, радость, ощущение уверенности, постоянства и счастья!

Возникает вопрос – как понять, какая она, любовь? И здесь я отвечу вам фразой, которую вы услышите от меня ещё много раз, поскольку она применима везде, особенно в моей профессии, потому что интуиция и эмоции – наши помощники в материнстве: если вы сомневаетесь в чувствах, это ещё не любовь! Если вы сомневаетесь – подождите принимать решения. Настоящая любовь не вызывает

никаких сомнений!

Не перепутать бы только любовь с привычкой, но тут, мне кажется, всё очень просто – представьте себе идеального мужчину, если представили – значит тот, кто спит с вами рядом, не любимый. А если в голову никто не приходит, кроме того, кто рядом, ну или приходит он же, но несколько усовершенствованный (ведь все мы так или иначе растём над собой, правда), то он уже здесь. Ваш идеал – только ваш! И его не перепутаешь ни с кем!

С моей точки зрения, никаких специальных предназначений у женщин, в принципе, нет (и я настаиваю на этом), есть определённые ожидания со стороны общества (родителей, мужа), но, повторяюсь, женщина – это просто человек, который желает, как и многие другие, любить и быть счастливой! Так пусть она сама выбирает, какой путь приблизит её к счастью! Особенно, если дело касается материнства.

Как приходят дети

Способность женщины вынашивать и рожать детей никто не отменял, потому и возникает вопрос, когда же лучше заводить детей? Мне кажется, подвох в самом вопросе способен уловить каждый здравомыслящий человек. Да, детей не заводят. Всякий раз, когда заходит речь о детях и возникает спор или сомнение насчет того, заводить детей или нет, я предлагаю поставить себя на место ребёнка. Подумайте только, что, вероятно, вас просто завели когда-то! Не ждали, чтобы вы пришли, не любили друг друга, а завели, например, потому что «возраст поджигает». Или вас завели, чтобы не жить в одиночестве, или чтобы вы в старости поднесли стакан воды. Вот вы тут сейчас всячески стараетесь, образование, карьера, семья, а вам всего-то надо стакан в старости родителям подать! Приятно? Мне вот от такой мысли не по себе! Я личность, я, может, не самыми значительными вещами и занимаюсь, но как не хочется думать, что я здесь только потому, что моим родителям с кем-то надо будет коротать старость... Поэтому, да и не только, я уверена, что детей завести нельзя.

Детей надо ждать! Если они не торопятся, можно попробовать их позвать, но точно не творить их судьбу своим волевым решением: «Кажется, теперь у нас достаточно денег, пора и о ребёнке подумать!»

«Что?!»

И всякий раз, когда вас мучает вопрос по поводу ваших детей, просто помните – они всё могут сами. И приходят тоже сами.

Да, вы можете предохраняться и думать, что вы позаботились о себе, но недаром ни один вид контрацепции не даёт стопроцентной гарантии. И наверняка вы слышали о чудесах зачатия в ситуациях, когда никак нельзя было и предположить возможность беременности, в полной, по мнению пары, безопасности... И это не редкость, ведь если ребёнок решил, что пришла его пора, он всенепременно сделает всё, чтобы оказаться с вами. Приходят дети нередко неожиданно, не вовремя, и иной раз сначала вызывают страх, а уж потом (скорее всего) радость.

Не надо бояться своих чувств в такие моменты, они естественны, ведь ребёнок – это огромная ответственность! Он не всегда будет маленьким, миленьким, хорошеньким, дети быстро растут, и осознавать это хорошо бы заранее. Конечно, известие о том, что он уже здесь, может вызывать бурю разных эмоций!

Почти все мои дети, можно сказать, застали меня врасплох! И я их обожаю за это!

Правда, нельзя не признаться, практика показывает, что и года не проходит, как уже понимаешь, что этот «гость» в семье, оказывается, пришёл очень даже вовремя!

И мой вам совет – всегда рожайте детей, которые уже пришли! Можно пытаться что-то проконтролировать и пробовать выбрать время, когда зачать ребёнка, но если ребёнок уже есть, пусть даже пока совсем крошечный – выбора уже нет.

Все человеческие дети спустя девять месяцев беременности рождаются не готовыми к жизни отдельно от матери! Они ещё ничего не умеют, не понимают, не разговаривают, только чувствуют! Но мы-то уже понимаем, что ребёнок

здесь, и видим его. Так и крошечный эмбрион – недоразвитый, но все прекрасно чувствует. И тот факт, что мы не можем его потрогать, посмотреть на него, не означает, что его нет...

Так подумайте, можно ли делать выбор, когда ребёнок уже здесь? Конечно нет! И если вы на его стороне – он сделает всё, чтобы жить было легко! Просто доверяйте ему. Ведь дети нас многому учат. Это великое заблуждение, что мы учим или воспитываем своих детей. Чем больше у нас правил и задумок относительно воспитания детей, тем круче дети ломают эти правила. И если относиться к этому с благодарностью, то вы обретёте новые качества, которые позволят вам иначе взглянуть на мир вокруг, позволят расширить существующие до прихода ребёнка границы ваших собственных убеждений.

Иногда мне жаль, что первые дети получают родителей не таких подготовленных, чем каждый следующий, но именно поэтому я называю их героями-первопроходцами. Зачастую именно с первым ребёнком мы ломаем такое количество «дров», что потом бывает очень стыдно.

К слову, они прекрасно улавливают наше чувство вины и присаживаются на шею, постукивая пятками, за наши «грехи», так что принимайте свои ошибки грамотно. Ошиблась, поплакала, приняла, простила и идём дальше. Горький опыт тоже на пользу, а чувство вины только разобщит маму и ребёнка.

Отдельно очень хочется поддержать детей «с особенностями» (хоть и не мне судить о том, каково быть родителем особенного ребёнка). Сейчас существует много разных способов ранней диагностики различных нарушений здоровья у детей, но вы помните, что даже при самых серьёзных диагнозах надо доверять своему ребёнку и просто ждать его и любить, рожать его без сомнений! Любая диагностика может быть ошибочной, а ребёнок никогда не приходит просто так! Наши дети учат нас главному – принимать всех такими, какие мы есть, любить вопреки всему и верить нашей природе, которая позволяет себе ошибки, но взамен дарит бесценную мудрость и бесконечную любовь за то, что мы дали кому-то право на жизнь!

У меня есть несколько чудесных историй из разных семей о том, как они узнавали о заболеваниях своих детей до рождения и, если они делали выбор в пользу родов, их ждала чудесная награда. Дети приносят любовь, через страдания или наоборот, но только любовь. Сумеет ли мы её принять? Дело за малым – вовремя стать взрослым, чтобы вовремя принять правильное решение!

СОВЕТ

Любое прерывание беременности по медицинским показаниям способно привести к последствиям, которые в будущем могут лишить женщину возможности иметь детей.

Вы просто должны знать, что ребёнка, у которого не будет возможности продолжать земную жизнь, тоже можно родить. Родить, чтобы попрощаться, но запомнить и не винить себя за выбор.

Наши страхи и тревоги

Иной раз женщины очень ждут своих детей, любят, но дети приходят на очень короткое время. Я неустанно благодарю женщин, чьи дети ушли раньше, чем это бывает обычно, за их силу духа! Такие детки тоже приходят со своими задачами, и мам, которые приняли их такую короткую жизнь, я называю благословенными женщинами. Подумайте только, их выбрали дети, которые навсегда останутся с ними в душе! Смелый и мудрый ребёнок, за которого уже не надо переживать, волноваться и думать, кем же он вырастет. Он уже достойно прожил свою коротенькую жизнь, подарил свою любовь родителям и навсегда останется с ними в сердце! Это небесные дети.

Многие скрывают их, вроде бы не принято говорить о том, что ребёнок был! Но он есть! Женщины, которым довелось привести в мир очень скоро ушедшего из нашей земной жизни ребёнка, нередко не считают себя полноценными мамами. Но я уверяю вас, прожить это, принять может только настоящая любящая мама!

Не скрывайте небесных детей, говорите о них, подарите другим людям уверенность и силы! Глядя на ваше счастливое материнство, они совсем иначе станут относиться к своим земным проблемам. Напитайтесь мудростью от своих небесных детей, согласитесь с их выбором, доверяйте себе.

Ждите любого ребёнка, все, кто приходят, уже ваши! И никто не заберёт у вас право называть себя мамой!

Самый большой страх женщины, которая желает растить детей, – «а вдруг я не стану мамой?». Часто этот страх принимает очень масштабные размеры, такие, что все попытки зачатия приносят одни неудачи и отчаяние! Но это мы с вами знаем, что прошло уже полгода с момента планирования ребёнка, мы с вами знаем, что «уже 40» и пора срочно родить, мы с вами уверены в том, что сейчас самое время... А в этом всё непременно участвует и ребёнок! И смотрит он на перепуганную маму с тестом в трясущейся руке и думает: «Что-то я побаиваюсь туда идти, как-то там беспокойно...»

Ну хорошо, откуда мне знать, что он там думает, но встаньте на место ребёнка, в какую семью вы хотели бы? Где весело, может, гости и веселые фильмы по вечерам, или туда, где мама высчитывает дни, судорожно измеряя температуру, сменяя один тест на другой, выстраивая четкий график, когда папе нужно её любить...

Не подумайте, что я могла бы позволить себе осуждать женщин, страстно ожидающих детей, ни в коем случае. Я прекрасно понимаю, почему так происходит, но, с вашего позволения, я хотела бы повернуть сердце этих женщин к ребёнку. Я хочу, чтобы все мамы осознали, что зачатие – это не только температура и графики, не только яйцеклетка и сперматозоид, зачатие – это любовь! Счастье, новая жизнь!

Очень многие женщины обращаются ко мне с вопросами, как зачать ребёнка, разобраться в причинах отсутствия беременности или как зачать ребёнка определенного пола. У меня один ответ – я приглашаю на свой курс «Спираль плодородия». Давайте попробуем подумать, что может мешать ребёнку стать вашим.

Прежде всего, ребёнок – человек свободный, он зависим от вас, да, но свободен в выборе, как любой разумный взрослый.

Нельзя решить за него, какого быть ему пола, когда ему родиться, ради чего!

Ведь многие из вас хотят ребёнка только потому, что уже «пора»! Кто определил, когда пора, а когда нет, не ясно, но «часики тикают», как думает женщина, и «пора» сменяется на «срочно!». Срочно надо зачать, а то муж бросит, ведь я не молодая, да и в декрет хочется. В итоге, вместо того чтобы наладить отношения и обрести в них уверенность, вместо того чтобы уйти с нелюбимой работы, мы перекладываем ответственность за это на ребёнка. Ну а что, он придёт, и всё решится само собой. Потом мы перекладываем на него вину за отношения в семье, за отсутствие реализации и вообще – «я всю жизнь на тебя положила»! Вот и здравствуйте – оказывается, просто некому было отвечать за наши проблемы. А теперь есть кому – ребёнку!

А ещё надо пахать на работе, чтобы его обеспечивать, на той же нелюбимой, от которой спас декрет. И жить с нелюбимым мужем, потому что ребёнку нужен отец! А позже – повесить на ребёнка свою старость, а зачем иначе я его родила? Пусть хоть стакан в старости подаст. А любить некогда, вот появятся внуки, их и будем любить, родители все равно ничего не понимают, и им работать надо.

А я всё говорю, говорю, что дети – это любовь! А не нужный пол, декрет или семья... но мало кто слышит.

Конечно, иногда нам, женщинам, нужна помощь, и помощь должна исходить от специалиста! Только с самого начала я предлагаю отказаться от понятий нормы и, в целом, от понятия болезнь. Все мы особенные, и у каждого есть своя индивидуальность. И если у нас какие-то показатели отличаются от общепринятых норм, вероятнее всего, прежде чем их корректировать, можно подумать, почему у меня так? Может, организм так сбалансировал свою работу, чтобы помочь себе, может, я где-то не уделяю внимания своему телу?

Совсем другое дело, когда вам что-то очень мешает, тогда можно попробовать разобраться с помощью знаний – своих и доктора, например. Помните, что хорошо, если доктор всегда работает в согласии с вами, ваша задача – предоставлять максимальную информацию о себе, чтобы было проще определить проблему или снять подозрения, а задача доктора – подсказать

возможные варианты решения ситуации!

Всегда ищите возможность сохранить своё здоровье, избегая очень активно влияющих на работу организма медикаментов, но не пренебрегайте тем, что подарила нам современная наука, если есть такая необходимость. Не исключайте влияния нашей психики на состояние здоровья. Существуют книги о психосоматике заболеваний, используйте эти знания для гармоничного лечения! Используйте остеопатию и гомеопатию. Ищите разные пути в согласии с тем, что вы чувствуете!

Помните о том, что ваш организм знает больше, чем можете знать вы. Очень часто мне задают вопросы по репродуктивному здоровью женщины, ищущие поддержки, переживающие, что у них что-то не так, как у других. Ведь часто беременность не наступает так быстро, как этого хотелось бы.

Но для меня всегда остается одно решение – я просто жду ребёнка! Мой организм знает об этом и всё сделает за меня.

Так пришел ко мне мой четвертый сын, он выбрал время, дал мне отдохнуть и подготовиться (моя овуляция бегала от меня больше полугода)! Но я дождалась, когда организм решит, что он готов, когда ребёнок решится, и, анализируя это впоследствии, я поняла, что всё сложилось самым удачным образом!

Ожидая ребёнка, женщины стараются найти причину, почему он не приходит, чаще всего причину находят в диагнозах, не задумываясь о том, что диагноз – лишь следствие эмоциональных переживаний или, например, невнимания к своему телу, а некоторые диагнозы и вовсе не существуют, а лечение таких «болезней» может ещё больше отсрочить зачатие!

В поисках очередного диагноза можно столкнуться с тем, что вам скажут: «У вас эрозия!»

Эрозия шейки матки – несуществующий диагноз. Точнее, это небольшое повреждение, которое может возникнуть в результате осмотра, полового акта или частого использования тампонов и заживает обычно само и очень быстро.

Что же чаще называют эрозией? Эктопию – это когда цилиндрический эпителий, в норме выстилающий внутренний канал шейки матки, «выглядывает» наружу, оказываясь на её влажной поверхности, где должен быть многослойный плоский эпителий. Сквозь этот однослойный эпителий видны сосуды, он красный, его легко повредить, поэтому могут быть выделения после осмотра, полового акта. Это состояние нормально для девочек в период полового созревания, молодых нерожавших девушек, оно усиливаться может и даже приобретать разные формы в зависимости от изменений гормонального фона, например при приёме КОК (гормональные контрацептивы), во время беременности, после родов... Ещё за эрозию могут принимать воспалительные процессы.

Итак. Если вам говорят: «У вас эрозия (большая, небольшая, ужасная, предрак и иже с ними), срочно прижигать! Или все будет плохо!» – без паники! Потому что лечение требуется в редких случаях и недопустимо у нерожавших женщин.

Если вам назначают анализы – уже лучше, хотя и тут не все однозначно.

Что не должны назначать просто после осмотра – биопсию! Это запрещено делать просто так (особенно у нерожавших), только при подозрении на предрак.

Как понять, есть ли подозрения:

? сначала исключают все виды половой инфекции;

? потом берут цитологический мазок для выявления атипичных клеток;

? если он вызывает у врача тревогу, проводят кольпоскопию (изучение шейки матки при помощи специального прибора кольпоскопа).

И если результаты этих исследований подтвердили наличие «дисплазии» (этого названия уже тоже нет), то только тогда могут назначить биопсию! Но ни в коем случае нельзя соглашаться на неё без веских оснований, подобные

вмешательства могут стать даже причиной бесплодия, поскольку слизь, которая защищает матку от инфекций и помогает движению сперматозоидов, вырабатывается железами шейки матки, её важно беречь, как и всё остальное.

В любом случае всегда будьте бдительны и не впадайте в безрассудную панику от слов только одного доктора. Спросите его, что можно сделать с наименьшими потерями.

Мы мало заботимся о себе, привыкли к обычному образу жизни: сижу на работе, пью чай с печеньем. А потом узнаём о том, что у нас поликистоз яичников, например. И естественно, врачи поспешат «лечить», не спросив женщину, как много она гуляет, что она ест и какие эмоции испытывает.

Я не очень люблю говорить о питании, поскольку, с моей точки зрения, это – личный выбор женщины, но я хотела бы сказать, что обращать внимание на рацион необходимо, особенно если мы знаем, что наше тело даёт сигнал каким-то диагнозом.

На моём курсе для тех, кто не может зачать, я обязательно даю рекомендации эндокринолога по рациону. Это 1,7–2 грамма белка на 1 кг веса, 1 грамм жира на 1 кг веса, 2–4 грамма углеводов в день. Это не обязательно строго отслеживать постоянно, если вам интересно посмотреть на свой рацион, скачайте программу на телефон, в которой идёт перерасчет съеденного вами в белки, жиры и углеводы, и посмотрите, достаточно ли вам того, что вы едите? И, если недостаточно, измените свой рацион, отслеживайте питание временно, пока не поймете, что питаетесь разнообразно и вам хватает в рационе белков и жиров. При должном внимании к питанию, микроэлементам, ваши яичники заработают как часы!

В первую очередь женское здоровье зависит от нашего настроения, от того, насколько радостно и легко мы чувствуем себя. Таков он, женский гормональный фон, даже легкий стресс может вызвать полный дисбаланс! Однако далеко не всем женщинам подходит принцип невмешательства и доверия своему организму. Для кого-то это окажется большим стрессом, ожидать пока организм что-то там сам решит, восстановится, наберётся сил. Поэтому в такой ситуации важно найти человека, который будет поддерживать и подсказывать, куда лучше двигаться, чем себе помочь. Я специально не обозначаю профессию этого человека, потому, что, прежде всего, вы должны ему доверять. Иногда это

доктор из женской консультации, иногда акушерка, иногда кто-то очень близкий, а может – психолог или остеопат.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/moka_liza/rody-prosto

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)