

Dr. Manukyan Olga

Я боюсь рожать. Что делать?

Пособие для будущих мам



Мои дорогие будущие мамы!

Если сейчас Вы читаете это пособие, значит, Вы осознанно подходите к теме подготовки к родам, но при мысли о родах, Вы чувствуете скованность, растерянность, страх.

Возможно, Вы боитесь не справиться, боитесь навредить ребенку, не знаете, как всё будет именно у вас. Всё это нормальные чувства.

Вы хотите быть уверены, что ваши роды пройдут легко, что всё будет хорошо.

Это вполне реально, когда Вы научитесь управлять своими чувствами, эмоциями, своим телом и дыханием.

Вы сделаете всё, что от вас зависит в родах, чтобы родить легко, без травм у себя и у ребенка.

Пусть эта книга станет первым шагом на пути к лёгким родам.

Осознанность и правильные действия в родах дадут Вам колоссальный заряд уверенности и спокойствия даже при изменении сценария родов.

Мои дорогие будущие мамы!

Благодарю вас за проявленный интерес к мини-книжке, за доверие ко мне, как специалисту. Я очень рада, что могу вам помочь!

В книге я отвечаю на 10 частых вопросов, которые нужно обязательно знать перед родами. Эти знания придадут вам уверенности, и предстоящий Чудо День станет для вас не чем-то пугающим и неизвестным, а вполне понятным и объяснимым.

Обратите внимание!

В книге не будет информации про периоды родов и подробного описания дыхательных техник. Прошу не судить строго, потому что для меня это первый опыт написания книги. Она потому и мини-книжка, что решает одну поставленную задачу: ответить на самые частые вопросы.

Чтение про техники дыхания или выборочный просмотр в интернете даёт 5%, результата. 95%, - это эмоциональная поддержка, разговор на "вашем" языке, индивидуальная работа в атмосфере доверия и позитива.

Понять техники дыхания легко. Воспроизвести в родах? Как-нибудь сделаете. Сложнее самостоятельно понять, как управлять одновременно дыханием, животом, промежностью, чтобы не получить разрывы и не навредить ребенку. А ещё слушать активно, что говорит акушерка!

Мои дорогие будущие мамы!

Поэтому в конце мини-книги вы найдете описание курса, на котором я учу будущих мам управлять своим телом и эмоциями во время родов, используя индивидуальный подход и Формулу Успешных Родов (кстати, моё изобретение)

Я очень хочу, чтобы вы поняли: когда страхи уходят на второй план, на первом - появляется радость материнства. Пусть даже ради этого нужно немного потерпеть и потрудиться.

Вы согласны?

Искренне ваша Ольга Манукян,
врач акушер-гинеколог, перинатальный психолог.

О чём книга?

Эта книга-пособие с ответами на самые частые вопросы беременных про роды. О том, что и как надо делать, чтобы роды прошли легко и безопасно для мамы и малыша.

Обратите внимание.

- Все ответы относятся к доношенной беременности, начиная с 37 недель.
- Вся информация в мини-книге достоверная, основана на знаниях практического акушерства, многолетнего опыта работы с беременными, клинических протоколов и приказов Министерства Здравоохранения РФ.

ДОКАЗАНО: страх неизвестности занимает лидирующее положение из всех других страхов.

Эта книга поможет Вам устранить страх неизвестности.

Для чего Вам узнавать о предстоящем событии, представлять его и мысленно проигрывать? Ответ прост: когда событие случится, Вы сможете полностью погрузиться в процесс и получить удовольствие.

Все силы Вы направите на помощь себе и своему малышу, а не на борьбу со страхом.

- 4 - У вас всё получится. Я верю в Вас!

Как пользоваться книгой?

1. Найдите на следующей странице тот вопрос, который больше всего Вас волнует. Начните читать с него.
2. Продолжите искать и читать вопросы по уменьшению значимости для Вас.
3. Если вашего секретного вопроса не оказалось в книге, не отчаивайтесь, просто напишите мне. Я открою этот секрет лично для Вас.
4. Внизу красным шрифтом написан текст. При наведении курсором на него, вы перейдете в основную группу для беременных: «Подготовка к вертикальным родам».
5. После прочтения мини-книги, пожалуйста, оставьте свой отзыв здесь https://vk.com/topic-175304241_39554689

Желаю Вам лёгких родов!
Поехали.

Содержание

| | |
|--|----|
| Когда ехать в | |
| роддом?..... | 7 |
| Как долго может находиться ребенок БЕЗ ВОДЫ?..... | 12 |
| А если воды отойдут, а схватки так и не начнутся?..... | 13 |
| Как я пойму, что это воды?..... | 14 |
| Когда ставят обезболивание?..... | 15 |
| Правда ли, что я ничего не буду чувствовать? | 17 |
| Действует ли обезболивание на ребёнка?..... | 19 |
| Как защитить себя от разрывов?..... | 20 |
| Как не навредить ребёнку в родах?..... | 23 |
| Я боюсь рожать. Что делать?..... | 24 |

Когда ехать в роддом?

Этот вопрос волнует абсолютно всех беременных, ожидающих первого ребёночка. Страх не успеть "гонит" Вас в роддом слишком рано. Повторнобеременные более осведомлены в этом вопросе, чаще уверены в себе, но, наоборот, "тянут" до последнего.

Мой ответ для первородящих:

Как только поймёте, что начались роды, начинайте собираться в дорогу. По-тихоньку, не спеша, так, чтобы оказаться на месте, когда интервал между схватками будет минут 5.

Мой ответ для повторнородящих:

Как только поймете, что начались роды, сразу же собирайтесь и поезжайте в роддом. Вторые роды - в зоне риска по быстрым и стремительным родам.

Мой ответ абсолютно для всех беременных:

1. Если отошли околоплодные воды или вам только "показалось».

Это необходимо в целях профилактики инфицирования плода и осложнений послеродового периода.

Длительный безводный промежуток (12-24 часа) - показание для назначения антибиотика маме; 24 часа и более - для назначения антибиотика и маме, и малышу.

Когда ехать в роддом?

2. Если появились кровянистые выделения, не медлите, вызывайте скорую.

Это нужно для того, чтобы врачи успели помочь Вам и вашему малышу. Кровянистые выделения могут появиться в результате преждевременной отслойки нормально расположенной плаценты, которая приводит к острой гипоксии плода. Если диагноз подтвердится, тогда вовремя сделанное кесарево сечение будет спасением для вас обоих.

Если Вы подумали сейчас: «Я этого боюсь!», и появилось ощущение давления в области солнечного сплетения, у вас есть страх потерять ребёнка. Он беспокоит абсолютно всех нормальных здоровых женщин на всей планете.

Способы справиться с этим страхом:

- четко понимать, что нужно делать при беременности, чтобы вашему ребёнку хватало питательных веществ и кислорода, а Вы чувствовали себя легко и комфортно.
- предпринимать определённые правильные действия при беременности, желательно начинать ещё до зачатия.
- под наблюдением врача вынашивать беременность

Когда ехать в роддом?

- в родах трудиться, забыв про себя, использовать техники дыхания, расслабления, управления интимными мышцами и правила безопасных потуг для облегчения рождения вашему ребенку
- написать эссе «Моя семья после рождения ребёнка». Смысл в том, чтобы увидеть все предстоящие трудности, обсудить их со своей семьёй и уже на этапе беременности начать их устранять.
- быть готовой к изменению сценария родов
- обратиться за помощью к перинатальному психологу

3. Если больше 6 часов подряд постоянно "тянет" внизу живота, матка напрягается нерегулярно, или даже интервал между напряжениями около 15 минут, но это не даёт вам уснуть, и уже появилось утомление, не надо ждать пятиминутного интервала между схватками. Поезжайте в роддом.

Многие женщины думают, что это ложные схватки и сидят дома, ждут. Вечер. Ночь. День. Сутки. Но нормальные ложные схватки, которые готовят шейку матки к родам, не мешают спать и не изматывают женщину.

Когда ехать в роддом?

Описанное состояние может быть связано с патологическим предвестниковым периодом, либо же быть проявлением затянувшейся латентной фазой первого схваточного периода родов.

И то и другое приводит к гипоксии плода и слабой родовой деятельности в результате переутомления мышцы матки.

Что вы можете сделать?

Если болит 4-5 часов не переставая, постоит под теплым душем. Теплая вода снимет напряжение. Вы расслабитесь. Боль утихнет, и Вы заснёте. Если же боль "не отпускает", и уже прошло 6 часов – поезжайте в роддом "сдаваться".

В роддоме оценят состояние малыша (по КТГ), ответят на вопрос рожаете вы или нет (схватки видно на КТГ; посмотрят на кресле).

Если всё хорошо с малышом, и Вы не рожаете, Вас отпустят домой с рекомендациями.

Если что-то «не так» или, наоборот, долгожданное «так» - переведут в родовую.

Когда ехать в роддом?

4. Если Вы живёте в небольшом населённом пункте, и роддом от Вас действительно далеко, выделите достаточное количество времени на дорогу. Поезжайте в роддом сразу, как поймёте, что рожаете.

Это сэкономит нервы Вам, вашему супругу и водителю. А ещё приятнее рожать в роддоме, чем в машине. Не так ли?

5. Если что-то не так.

Здесь может быть всё, что угодно: ребёнок не так шевелится, самочувствие плохое и Вы беспокоитесь. Приедете в роддом, Вас доктор осмотрит, запишет КТГ и даст рекомендации.

А вот если поднялось давление, и голова болит, «мушки» перед глазами летают, срочно вызывайте скорую помощь. И Вас доставят в роддом быстро, с комфортом и под присмотром.

Это состояние в акушерстве называют преэклампсия. Ещё одно осложнение беременности. Преэклампсия сопровождается спазмом кровеносных сосудов в организме беременной и может спровоцировать инсульт и отслойку плаценты.

Простите меня, пожалуйста, что вместо того, чтобы успокаивать Вас, опять пугаю. Но по моему опыту мало сказать, как надо поступать, нужно подробно и не один раз объяснять, зачем так поступать.

Как долго может находиться ребенок БЕЗ ВОДЫ?

"Без воды" ребенок не остаётся никогда.

Перед родами, когда головка плода прижимается к костям таза, околоплодные воды разделяются на "передние" и "задние". При преждевременном разрыве плодного пузыря, вытекают только "передние" околоплодные воды, которые были перед головкой плода, а "задние" воды, в которые "окунается" носик малыша и которые омывают ребенка, остаются до конца родов.

Бывают "особые" случаи, например, при многоводии, или тазовом предлежании плода, когда при разрыве плодного пузыря воды вытекают быстро, и их много. Пояс соприкосновения между головкой плода и костями таза образуется долго или не образуется вовсе. В этом случае медлить нельзя. Вызывайте скорую.

Бояться отхождения вод не следует. Если Вы наблюдаетесь в женской консультации, то знаете о своих "особых" случаях и вместе со своим врачом примите все меры по профилактике. «Другие» случаи (у 20-30%, беременных) проходят более плавно и менее заметно, и в акушерской практике являются стандартными.

В любом случае, это не похоже на сцены из фильмов.

Излившиеся воды – не являются показателем начала родов. Они лишь «говорят» вам: «Поезжай в роддом и роди сегодня!»

А если воды отойдут, а схватки так и не начнутся?

Да, бывает и такое.

Роды начинаются со схваток, которые раскрывают шейку матки. Отхождение околоплодных вод - ещё не начало родов, а лишь свидетельство того, что меньше, чем через сутки, родится ваше Чудо.

В любом случае при поступлении в роддом после проведения диагностики состояния плода (КТГ) и родовых путей (осмотр), решение вопроса о родовозбуждении окситоцином откладывают часа на 3, предоставляя женщине возможность "заражать самой".

Запомните! При отхождении околоплодных вод ждать схваток дома не нужно. Это показание ехать в роддом.

Как я пойму, что это воды?

Околоплодные воды похожи на воду, иногда с примесью маленьких белых хлопьев сыровидной смазки ребенка. Они оставляют на белье мокрое пятно.

Поэкспериментируйте: возьмите столовую ложку воды, вылейте на ткань и посмотрите, что из этого получится. Что-то подобное обнаруживают женщины при излитии вод.

Иногда околоплодные воды не отходят до конца родов. Тогда врач вскрывает плодный пузырь перед потугами или во время осмотра, если шейка матки открылась на 7 сантиметров и больше. Раньше вскрывают плодный пузырь при наличии показаний. Например, при маловодии, когда плодный пузырь натянут на головку и мешает открытию.

Эта процедура называется "амниотомия", и она безболезненная.

Иногда амниотическая жидкость не прозрачная, имеет зеленоватый оттенок или напоминает болотную тину. Это признак внутриутробного страдания плода - гипоксии. Здесь медлить нельзя. Своевременно предпринятые меры в роддоме работают на вашу главную цель: здоровые мама и малыш.

Совет. Запишите время, когда отошли воды, их цвет, количество и запах. Это важная информация для врача.

Когда ставят обезболивание?

В современном акушерстве принято обезболивать первые роды.

Но иногда первородящие женщины отлично рожают без обезболивания, тогда как при повторных родах приходится вмешиваться.

Обычно обезболивание назначают при открытии не меньше 4 и не больше 8 сантиметров. Но эпидуральную анестезию (ЭПА) могут поставить и при сохранённой шейке матки в начале родов. Показания определяет врач. И я – только за такой подход.

Эпидуральную анестезию можно ставить по желанию роженицы. Но она совершенно не нужна Вам, если Вы не готовы нести ответственность за дополнительные риски, как минимум развитие постпункционных головных болей.

Обратите внимание!

НЕ ДОКАЗАНО влияние ЭПА на продолжительность родов и на грудное вскармливание.

ДОКАЗАНА БЕЗОПАСНОСТЬ для малыша.

Когда ставят обезболивание?

Американская ассоциация анестезиологов рекомендует для безопасного применения эпидуральной анальгезии кроме совместного наблюдения за роженицей двух врачей: акушера-гинеколога и анестезиолога, проводить инфузионную поддержку до и во время обезболивания.

У нас в роддомах ставят капельницу с физиологическим раствором и окситоцином на весь период родов. А так же проводят мониторинг состояния роженицы и плода: у мамы измеряют артериальное давление и ставят на живот датчик КТГ для регистрации сердцебиения малыша. Этот датчик стоит практически постоянно.

Обратите внимание!

Вертикальные роды в широком смысле этого слова с ЭПА будут не возможны: Вы не сможете ходить, двигаться так, как хотите.

Как врач, и как женщина, которая получила удовольствие от родов, я считаю, что просить обезболивание не следует. Всё должно быть по показаниям.

Если всё же вы решили рожать с ЭПА, то сообщите о своем желании врачу при первой беседе. Врач оценит все ЗА и ПРОТИВ и выберет для постановки оптимальное время.

Правда ли, что я ничего не буду чувствовать?

Не правда. Вы не будете чувствовать боль, но ощущение давления на схватку останется.

Если мы говорим с вами про ЭПА, то, во-первых, она требует времени и терпения, потому что начинает действовать через 15-20 минут. Во-вторых, схватки Вы все равно будете чувствовать, боль - нет.

В некоторых довольно редких случаях может сформироваться "окно боли". Это локальная зона, где обезболивание по каким-то причинам не действует. В таких случаях применяйте известные Вам техники дыхания и релаксации. При правильном их использовании Вы уменьшите интенсивность боли и ускорите первый период родов. И, что удивительно, эти техники не имеют противопоказаний.

Все 100% работающие техники обезболивания мы рассматриваем в нашем практическом курсе «Практикум. Безопасные роды».

Для обезболивания родов в арсенале акушера-гинеколога кроме ЭПА есть только опиоидные/наркотические анальгетики. Не пугайтесь этого: привязанности препараты данной группы не вызывают, но хорошо расслабляют шейку матки, и она быстрее открывается.

Правда ли, что я ничего не буду чувствовать?

Не правда. Чем больше шейка матки открывается, тем ближе конец родов, и тем сильнее становятся схватки. Поэтому полного обезболивания от Промедола не ждите.

Наркотические анальгетики (Промедол, или Тримеперидин), кроме расслабления шейки матки, обезболивают и способствуют усилению "родового транса" вплоть до засыпания.

Это свойство препарата наряду с обезболиванием используют в акушерстве для того, чтобы женщина немного отдохнула, поспала, набралась сил.

При длительных болезненных родах мы в истории так и пишем: «с целью предоставления медикаментозного сна-отдыха показано обезболивание с промедолом».

Обратите внимание:

Но-шпа и другие спазмолитики для обезболивания родов не используются, так как их действие не доказано.

Рекомендую Вам:

Выполнение задачи по обезболиванию родов взять в свои руки.

Действует ли обезболивание на ребёнка?

Действует. Но является безопасным.

Сегодня существует и активно развивается доказательная медицина. Перед введением нового препарата на фармацевтический рынок он проходит целую серию многомиллионных исследований, цель которых доказать его максимальную эффективность и безопасность.

В акушерстве мы используем только безопасные препараты: Бупивакаин, Ропивакаин (препараты для ЭПА) - никак не влияют на плод.

Промедол проходит через плаценту и действует на ребенка: малыш засыпает. Он так же, как и мама, в этот момент отдыхает. Ребёнок может родиться и продолжить спать: закричит позже, будут менее выражены рефлексy. Педиатры всегда стоят на родах вместе с нами и знают обо всех особенностях. Они всегда наготове.

Такой эффект у Промедола проявляется, если от момента введения препарата до рождения малыша проходит меньше двух часов. Акушеры-гинекологи знают это и после открытия шейки на 6-7 сантиметров не проводят обезболивание. Как бы вы не просили!

Привыкания ни у мамы, ни у малыша, Промедол не вызывает. Является разрешенным препаратом для обезболивания родов.

Как защитить себя от разрывов?

Очень правильный вопрос!

Интимные мышцы и влагалище в родах сильно растягиваются и могут травмироваться. Есть два механизма защиты.

Естественная защита

1. Слизистая влагалища к концу беременности становится рыхлой за счет увеличения количества эластических волокон. Выделения становятся слизистыми и более обильными для того, чтобы в родах выполнить роль смазки и облегчить вам роды.
2. Кровенаполнение интимных мышц и органов малого таза увеличивается. Хорошо снабженные кислородом ткани более эластичны и быстрее восстанавливаются.

Что можете вы

1. Поддерживайте иммунитет на хорошем уровне здоровым питанием, управлением своими эмоциями
2. Проводите интимную гигиену после каждого посещения туалета можно обычной водой или специальными средствами без отдушек всю беременность
3. При появлении зуда, обильных выделений сразу же обратитесь к гинекологу, не лечитесь самостоятельно. Здоровые ткани тянутся лучше и меньше травмируются
4. В 38 недель сдайте мазок на флору и покажите его своему гинекологу. Если будут изменения, доктор назначит лечение.

- 20 -

Как защитить себя от разрывов?

5. Делайте ежедневно комплекс интимной гимнастики

Это улучшит кровообращение в интимных мышцах, благодаря чему они будут лучше растягиваться в родах.

В результате Вы научитесь чувствовать мышцы, контролировать их работу и увеличите свои шансы родить без разрывов и родовой травмы у ребенка.

6. Во время схваток правильно дышите, расслабляйтесь, не тужьтесь пока вам не разрешит акушерка. Не полностью открытая шейка матки (на 8-9 см.) в потугу может порваться.

7. Если есть возможность, рожайте вертикально так, чтобы в потужном периоде малыш рождался естественно под действием силы тяжести, сокращений матки и мышц брюшного пресса. Но без потуг.

8. Во время классических родов, когда вам "разрешат" тужиться, хорошо поработайте:

a) займите правильное положение на родовом столе: «прижмите попу» к столу, разведите колени так широко, как только возможно и сохраняйте такое положение до тех пор, пока не родится малыш.

b) во время потуги (а она должна быть очень сильной!) не сводите колени внутрь. Если за вас эту работу делает врач, то риск получить разрывы увеличивается в разы.

Как защитить себя от разрывов?

- c) Контролируйте во время потуги свои интимные мышцы.
Они должны быть расслаблены. Да, да, именно расслаблены во время максимального напряжения мышц брюшного пресса и матки!
- d) Произнесите волшебную фразу, во время которой ваше тело само сделает всё супер правильно: "Я выпускаю тебя, Малыш!"

Вы сможете защитить себя от разрывов.

К сожалению, одна сила мысли не поможет. Нужна практика.

Хотите научиться управлять интимными мышцами и сделать свои роды безопасными для себя и ребёнка, а после родов быстро восстановить тонус растянутых интимных мышц?

Прочитайте, про он-лайн курс для беременных ["Безопасные роды. Интимная гимнастика»](#). Он поможет вам.

Как не навредить ребёнку в родах?

Слушайте своё тело, применяйте все техники безопасных родов, о которых я написала в предыдущей главе.

Сложно выделить какую-то одну волшебную технику. Вот ТОП-3:

1. Делайте дыхательную гимнастику при беременности, учитесь дышать правильно, чтобы в родах применить свои знания.

Например, если Вы забудете про дыхание и начнете дышать часто и поверхностно не только во время схваток, но и между ними, это приведёт к гипервентиляции. В кровь поступит за короткий промежуток времени много кислорода. Изменится кислотно-щелочное равновесие в крови у мамы и у малыша. У мамы закружится голова, а у плода может развиваться гипоксия.

Если в родах у Вас закружится голова, просто задержите дыхание на несколько секунд, и между схваток пусть Ваш выдох будет дольше вдоха.

2. Научитесь правильно тужиться, если Вы рожаете в первый раз.
3. Проведите работу над ошибками, если у Вас уже был опыт родов.

В результате шанс сделать всё так, как надо увеличится, а риск родовой травмы уменьшится. **23** -

Я боюсь рожать. Что делать?

Милые будущие мамочки!

Поверьте, нет ни одной нормальной женщины, которая бы не испытывала этот страх. К страху боли в большой концентрации подмешиваются страх не справиться с ролью мамы, неизвестность, страх потерять свою независимость и страх потерять ребенка, навредить ему и сделать в родах что-нибудь не так.

Пережить роды с лёгкостью, получить от них удовольствие возможно. Достаточно мысленно «выключить» в себе роль жертвы и «включить» созидающую новую ответственную роль Матери.

Просто перестаньте себя жалеть. Посмотрите немного дальше.

Подумайте, что нужно Вам, чтобы Вы почувствовали себя в роли мамы уверенно. Может быть Вам нужно что-то увидеть или услышать? Может быть, Вам надо почувствовать, как успокаивается Ваш малыш у вашей груди и начинает тихонько посапывать?

Уверяю Вас, вы знаете о том, как общаться со своим малышом, намного больше, чем можете только представить себе!

Теперь представьте такую картинку: малыш плачет, Вы даёте ему грудь, а он не берёт её. Вы поменяли памперс, а малыш всё равно не успокаивается. Вам хочется плакать вместе с ним от бессилия и желания помочь своей крошке.

Я боюсь рожать. Что делать?

Вы сделали всё, чему вас учили. Вы всё сделали правильно. Так вот, прямо сейчас почувствуйте в себе огромную силу и уверенность, что Вы своим теплом, своим ровным спокойным дыханием помогаете ребёнку.

Прижимая его к себе, тихонько разговаривая с ним, Вы сообщаете ему: «Я люблю тебя! Я с тобой. Всё будет хорошо». Это и есть безусловная любовь, в которой так нуждается ваш малыш.

В спокойном состоянии вам проще будет понять, когда действительно нужна помощь специалиста.

Психическое здоровье ребенка не менее важно, чем физическое.

Если Вы потеряете контроль над собой, начнете винить себя, реветь, и, в сущности, вести себя как ребенок? Сможете ли Вы в таком состоянии помочь ему? Вам самим в пору нужна будет рядом мама.

Нервная система новорожденного и ребёнка первого года настолько слабая и незрелая, что не в состоянии пережить этот стресс.

Уже сейчас мысленно получите удовольствие от общения со своим ребенком. Скажите себе и своему малышу «Я – твоя мама. Я всегда-всегда буду рядом с тобой». «Я сильная, тебе не нужно забирать на себя мои тревоги и сомнения. Я справлюсь. Благодарю тебя, что ты у меня есть!»

Я боюсь рожать. Что делать?

Представьте, как сейчас Ваш малыш улыбнулся Вам в ответ на эти слова. Почувствуйте его тепло. А может быть, он в ответ на Ваши слова толкнул вас ножкой?

Теперь ответьте на вопрос письменно: "Если бы вы были волшебницей, какие бы вы себе наколдовали роды. Что бы вы чувствовали, что видели, что слышали, осязали?»

Написали? Теперь представьте себя в роли счастливой мамы, с которой случилось чудо по взмаху волшебной палочки.



Я боюсь рожать. Что делать?

Вы же у меня большие девочки, понимаете, что фей и палочек волшебных не существует. Правда?

Все чудеса и удачи - результат последовательных предыдущих действий и опыта.

Поэтому **САМАЯ ВАЖНАЯ ЗАДАЧА** на предстоящие 2 дня для вас вспомнить все предыдущие шаги до Чуда (родов).

Я очень хочу, чтобы вы поняли:

Рожать и быть матерью - две естественные врождённые функции женщины.

Ваше тело создано для беременности и рождения ребенка.

Основа всего этого - доверие к своей природе и вера в себя.

Я ответила на ваш вопрос?

Искренне ваша, Ольга Манукян,
позитивный гинеколог

- 27 -



**Если вам была полезна мини-книга,
оставьте пожалуйста свой отзыв здесь**



https://vk.com/topic-175304241_39554689

МЕНЯЕМ УСТАНОВКУ?

«Я боюсь рожать. Что делать?»



«Я иду рожать. Знаю, что делать.
Справлюсь»