

# ЗМІСТ

*Замість вступу*

**ДОУЛА – ХТО ЦЕ?**..... 9

*Розділ 1*

**ЖІНКА**.....15

Жити з любов'ю .....15

Як приходять діти ..... 17

Наші страхи й тривоги ..... 22

*Розділ 2*

**ВАГІТНІСТЬ** ..... 36

Як усе починається ..... 36

Ваш організм змінюється ..... 41

Друга половина вагітності ..... 45

Страх чи реальна проблема? ..... 52

Тонус матки ..... 52

Багатоводдя ..... 54

Резус-конфлікт ..... 55

Набряки..... 58

Тазове передлежання ..... 59

Спосіб життя майбутньої мами..... 61

Створюйте для себе сприятливу  
атмосферу ..... 66

## Розділ 3

<b>ПОЛОГИ</b> .....	70
Коли ж вони розпочнуться? .....	70
Чоловік на пологах .....	79
Фізіологія пологів .....	84
Їдемо до пологового будинку .....	96
Його Величність окситоцин .....	101
Розпочалося! .....	106
Перейми .....	109
Прожити біль .....	116
А якщо все ніяк не розпочинається? .....	123
Кесарів розтин .....	130
Ми впораємося! .....	141
Потуги .....	150
На фінішній прямій .....	161
Після пологів .....	166

## Розділ 4

<b>МАМА І МАЛЮК</b> .....	173
Спасибі вам за нове життя .....	173
То який він — ваш малюк? .....	176
Найкраща їжа для малюка .....	187
Піклуйтеся про себе .....	200
Післяпологова депресія .....	203
Грудне вигодовування після року і відлучення від грудей .....	209

## ЗМІСТ

День за днем .....	215
Підгодовування .....	216
Зригування у немовлят .....	219
Спільний сон.....	219
Купання .....	222
Взуття .....	222
Слінг .....	223
Подорожі з дітьми.....	224
Тварини в домі .....	226
Соска .....	227
У розшуку імунітет.....	228
Протяги .....	230
Температура.....	232
Щеплення .....	234
Кольки .....	235
Фітотерапія і гомеопатія .....	237
Алергія.....	238
Життя сім'ї, яка збільшилася .....	240
Чоловік і тато.....	240
Бабусі та дідусі.....	249
Ревнощі .....	251

*Замість післямови*

**ЗМІНИТИ НАПРЯМОК.....**254

За всі свої знання про жінку і про пологи я вдячна моїм дітям. Вони увійшли в моє життя, щоб навчити мене найскладнішому – бути мамою.

### **Чотири сини — чотири сезони**

*Моя мати сплітала осінь,  
Ковдрою з жовтого листя  
Нею, може й занадто, та тепло  
Вночі вкриватись від вітру.*

*Моя мати весну зустрічала  
Диханням теплим і криком  
Руйнувала кригу й ламала...  
Розпускалось на гілках листя.*

*Пильнувала матуся зиму,  
Весь мороз зберігала до краю,  
Щоб все білим і чистим лишилося  
Доки березень не почався...*

*Моя мати мене носила...  
Вона знала цю таємницю,  
Що я стану четвертим сином  
І для мами я стану літом.*

# ДОУЛА – ХТО ЦЕ?

У перекладі з грецької доула (давньогрецькою δοῦλη) — рабиня.

**Доула — помічниця під час пологів, її основна мета — допомагати жінці під час пологів.**

Здавалося б, навіщо? Невже недостатньо професіоналів, які знаються на своїй справі й щодня допомагають жінкам? Давайте розставимо усі крапки над «і», як то кажуть.

Медичний персонал виконує свої завдання, у разі необхідності рятує або робить те, що жінка не може сама. Але пологи відбуваються не лише на фізичному рівні, це також сильне емоційне переживання. Жінка стає мамою. Більше того, не таємниця, що пологи можуть бути болісними, тривалими, стомливими і роблять жінку

дуже уразливою. Все те, що її навчали приховувати, тому що це «непристойно», потрібно демонструвати фахівцям — абсолютно стороннім людям. Пологи можуть перетворитися для жінки на велике свято народження в ній материнства, а можуть завдати їй травми на все життя.

То чому ж присутність звичайної «служниці» може змінити враження про пологи?

Доула завжди на боці жінки. Вона не лише доглядає за нею, починаючи з того, що вчасно подає воду, допомагає переодягнутися, сісти, встати, закінчуючи тим, що допомагає сходити в туалет під час переймів і помитися, але найголовніше — доула дає жінці **відчуття упевненості**.



Доула ніколи не оцінює поведінку жінки — вона жаліє і підтримує!

Фахівці оцінюють жінку в пологах, повідомляють, на якому вона етапі, роблять висновки про те, як відбуваються пологи, а доула просто обіймає, допомагає, чує! Вона відчуває, що породилля хоче в туалет, і під час переймів організовує це максимально зручно для неї. Доула розуміє, що пересохли губи, і дає води...

## ДОУЛА – ХТО ЦЕ?

Перш ніж почати працювати, доула навчається, тому чудово знає процес пологів і стежить за тим, щоб він проходив безпечно і з дотриманням прав і побажань жінки.

- Породілля не може впоратися з болем — доула допомагає масажем, диханням, словом, обіймами.
- Породілля переймається, чи все йде добре — доула знає і каже, що вона молодець.
- Породіллі важко говорити і відповідати на запитання — доула може зробити це за неї.
- Породіллі холодно — у доули є ковдра, породіллі заважає світло лампи — рука доули вже торкається вимикача.

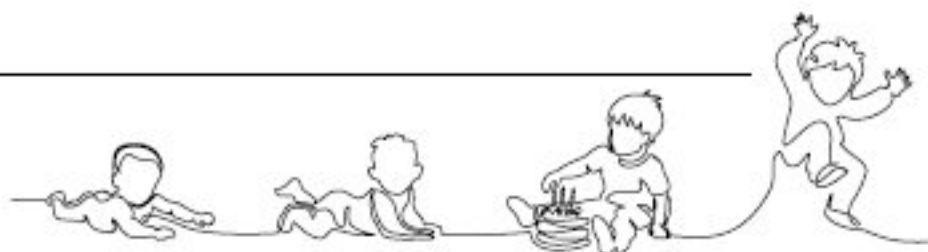
Як правило, ті, хто супроводжує пологи, самі вже народжували хоча б раз і знають, що відчуває жінка, і вони обирають цю професію через бажання допомогти! Допомогти у найгуразливіший і найщасливіший момент, у найскладніший період, який, до речі, тільки починається пологами. Підтримка доули не закінчується на пологах, післяпологовий період також важливий і потребує особливої турботи: прибуває молоко, міняється гормональний фон, з'являється відчуття покинутості, уся увага тепер дитині, якій насправді ніхто, окрім мами, не потрібний, а ось



У нашій країні цієї професії наразі не існує, тому наші доули – це ентузіасти, які бачать себе в цій професії, а знання отримують від досвідченіших акушерок, доул, консультантів, а також із книг, статей та власного досвіду.

Іноді від мене очікують професорських знань не лише щодо акушерства і гінекології, а ще й педіатрії, психології, натякаючи: «Ну ви ж доула!». Я навчилася не зважати на подібні коментарі або пояснювати, хто це – доула. Тому що педіатр, акушер, анестезіолог можуть помилятися... а доула ні! Часом я чую, наприклад, від подруг: «Ти що їй нічого не сказала? Вона вже третє УЗД зробила! Це ж шкідливо!». Проте я підкреслюю, що доула – це людина, професією якої є **слідкування** жінці! А саме – підтримувати і допомагати їй! Навіть просто мій досвід, матері поки п'яťох дітей, вже дає мені зрозуміти, що немає однозначного і чіткого в нашій жіночій природі! Ми – різні.





Є загальноприйняті норми: українські, закордонні, є досвід інших людей, а є ваш досвід! І все це спільно дає нам змогу побачити свій шлях, скласти, скажімо так, пазл із усього зазначеного вище і вашої інтуїції!

Я дуже хочу, аби ви повірили, що для мене як для доули важливо, щоб жінка перебувала в любові до себе! І саме тому, що вагітність, пологи, материнство – це те, що значною мірою визначає настрій жінки, я поспішаю допомагати! Допомагати, а не засуджувати, нав'язувати, переконувати.



## Замість вступу

мамі потрібна допомога — приготувати, прибрати, налагодити грудне вигодовування. Дехто вважає, що така професія не варта уваги, адже це не медичний персонал, а просто жінка, що надає підтримку. Проте дослідження підтверджують інформацію про скорочення кількості кесаревих розтинів і випадків використання епідуральної анестезії, якщо на пологах присутня доула.

Люди кажуть: «Добре слово і кішці приємно чути», але чомусь далі за кішок справа не йде. Адже навіть словесна підтримка, не кажучи вже про фізичну, потрібна усім. Що казати про жінку в період народження дитини, коли навіть найдосвідченіша мама знову і знову поринає у знайомі переживання: «Чи все добре зі мною і з малюком? Чи впораюся я?».

«Ти все робиш правильно, ти молодець, я поруч!» — саме таких слів нам часом бракує.



Доула – це хороша, добра мама для мами.

Ось така дивна, проста, але дуже потрібна професія.