



ДАРЬЯ ТАТАРКОВА,
журналист, блогер, счастливая мама

Беременность в радость

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ,
НАСЛАЖДАТЬСЯ БЕРЕМЕННОСТЬЮ
И ПОДГОТОВИТЬСЯ
К СЧАСТЛИВЫМ РОДАМ



МОСКВА
2021

УДК 618.2
ББК 57.14
Т23

Фотография на обложке *Алины Порошиной*

В оформлении обложки использована фотография:

Tanya Antusenok / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Татаркова, Дарья Юрьевна.

Т23 **Беременность в радость : как победить страхи, наслаждаться беременностью и подготовиться к счастливым родам / Дарья Татаркова. — Москва : Эксмо, 2021. — 272 с. : ил. — (Ребенок и уход за ним).**

ISBN 978-5-04-111402-2

Многие женщины часто волнуются из-за тех сложностей, с которыми им предстоит столкнуться во время беременности, — вдруг что-то пойдет не так? Или, что еще хуже, — желанная беременность вообще не наступит? В этой книге Дарья Татаркова поделилась своими знаниями и личными переживаниями, которые, несомненно, будут близки каждой, желающей родить ребенка. Книгу также дополнили комментарии практикующих врачей к отдельным темам, подкрепившие жизненный опыт автора квалифицированным мнением профессионалов.

Вместе с автором вы пройдете этот путь и поймете, что не одиноки, что не стоит ничего бояться, важно лишь запастись терпением, знаниями и практическими советами, подтвержденными специалистами.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618.2
ББК 57.14

© Дарья Татаркова, текст, 2020

© Коновалова Л.В., иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2021

ISBN 978-5-04-111402-2

*Посвящается моей Маме,
подарившей мне радость жизни.*



Содержание

Отзывы специалистов	8
Вступительное слово	12
Предисловие ко второму изданию	14
Как устроена книга	21
Зачем готовиться к родам	26

I часть

Диагноз «Бесплодие I»

Глава 1. «Я не могу иметь детей...»	31
Глава 2. Голубое небо, зеленые дубы, серая дорога	41
<i>Комментарий эксперта. Психологическое бесплодие: диагностика и способы лечения</i>	<i>47</i>

II часть

Программа по подготовке к рождению малыша и постродовому периоду

Глава 3. Физическая подготовка	70
<i>Комплекс физических упражнений в домашних условиях .</i>	<i>70</i>
<i>Комментарий эксперта. Физические упражнения во время беременности</i>	<i>77</i>
<i>Комментарий эксперта. Как избежать лишних килограммов во время беременности?</i>	<i>81</i>
Глава 4. Психологическая подготовка	93
<i>Комментарий эксперта. Подготовка к родам в концепции гипнородов</i>	<i>136</i>



Глава 5. Курсы для беременных женщин	139
Глава 6. Поиск медицинской команды	147
<i>Комментарий эксперта. Первичный осмотр</i>	
<i>новорожденного: памятка для мамы</i>	159
Глава 7. Подготовка к жизни после родов	166
<i>Комментарий эксперта. Подготовка к рождению</i>	
<i>ребенка</i>	171
<i>Комментарий эксперта. Программа послеродового</i>	
<i>восстановления</i>	179

III часть

День рождения

Глава 8. История рождения	189
Глава 9. Партнерские роды	199
<i>Комментарий Александра, моего мужа</i>	201
Эпилог	207

Приложения

Правовые основы охраны здоровья	211
Партнерские роды	225
<i>Правовой аспект</i>	225
<i>Требования медучреждений</i>	228
<i>Одежда для партнерских родов</i>	230
График наблюдения в консультации при здоровом	
течении беременности	233
Тринадцать книг для поддержки на пути	
к материнству	248
<i>Преодоление бесплодия</i>	248
<i>Беременность без страха и тревоги</i>	250
<i>Жизнь с малышом</i>	258
Словарь терминов	263



Отзывы специалистов

**МОНАХОВА Анастасия,
врач акушер-гинеколог ГКБ им. А.К. Ерамишанцева,
консультант по грудному вскармливанию АКЕВ,
мама двоих детей**

Эта книга дает будущим мамам возможность информированного выбора по ведению беременности и протеканию родов. Знание — это возможность не растеряться и не отчаиваться в непонятной ситуации.

Здесь изложены те истины по психологии в сфере материнства, которые я пыталась по крупицам донести женщинам с любыми проблемами в женском здоровье, работая врачом акушером-гинекологом на участке. Все физические недуги имеют глубочайшие причины на уровне психологии, энергетики, черт характера.

Дарья в своей книге на собственном опыте показала, как это работает. Лечение бесплодия — самый яркий пример того, что ведущую роль в нездоровье имеет психосоматика и разнообразные духовные проблемы у человека, идущие в том числе от предков.

Огромное значение в книге уделено родам. Полностью солидарна с автором, что роды — это не болезнь, которую надо вылечить в стенах роддома. Роды — это праздник новой жизни, это и есть сама жизнь.



Для женщин, которые первый раз проходят этот путь, будут очень полезны практические советы для поддержания физического здоровья, хорошего самочувствия и душевного равновесия. Что, пожалуй, еще важнее!

С удовольствием буду рекомендовать книгу будущим мамам на курсах подготовки к родам!

* * *

КАЛИНСКАЯ Татьяна,
доула, член Ассоциации Профессиональных доул,
ведущая курса для беременных женщин,
консультант по лактации, многодетная мама

Это не руководство для подготовки к идеальным родам и не истина в последней инстанции. Это книга-путешествие к ребенку... Это путь женщины... Временами очень непростой и извилистый. Тема рождения идет сквозь страницы, начиная с вердикта «Бесплодие», завершая «Праздником Рождения». Поиски путей, и снова обретение веры, неверие в свое счастье и снова вера в лучшее...

И я знаю, что книга Дарьи поддержит многих мам, начиная с подготовки к беременности и завершая выпиской из роддома и далее...

Дарья щедро делится техниками релаксации, визуализации и творчества, которые поддерживали ее позитивный настрой и улучшали настроение.

Особенно было интересно почитать главу про роды и взгляд отца на рождение. Все папам советую прочитать, особенно тем, кто сомневается в том, нужно ли идти на роды.



* * *

**ЛОЛА Валерий,
детский хирург, травматолог-ортопед,
мануальный терапевт с курсом прикладной
кинезиологии, остеопат, кандидат медицинских наук,
лауреат премии Союза педиатров России 2011**

Работая с пациентами разного профиля, я сделал для себя интересный вывод: люди верят врачам! Хотя это банально и это точно правильно — НО!

Еще живы принципы советской медицины, я не считаю, что они плохие, я сам их применяю в своей практике, но они не учитывают (не всегда учитывают) влияния других факторов на то состояние, в котором застаёт врач пациента, они прямолинейны и часто «малогранны», а современные болезни — напротив, многогранны и полисимптомны, с множеством «масок».

Сегодня в крупных городах люди чаще болеют духом, а потом уже телом. Что подтверждается хорошими клиническими результатами у остеопатов, психотерапевтов, психологов, психоаналитиков и многих специалистов, работающих с психикой клиента.

Книга Дарьи Татарковой «Беременность в радость» иллюстрирует, как неприятие диагноза может изменить жизнь человека!

В книге описан ценный опыт, который полезен всем членам семьи будущей мамы.

Врач любой специальности, в особенности молодой врач, прочитав данную книгу, сможет увидеть терзания, которые испытывает пациент, получивший страшный диагноз,



и поймет, что испытывает человек, находящийся по другую сторону от «стола» специалиста, — это важно, так как в разрешении проблемы любой сложности лежит уверенность в положительном финале, хотя и реальность необходимо учитывать. В качестве иллюстрации предыдущего тезиса и будет беременность!

Конечно, очень полезна и подготовка к процессу родов!

Ведь зачатие — это, хоть и важнейший этап на пути к долгожданному появлению ребенка, однако не финальный, и в книге автор раскрывает читателю дальнейшие шаги на этом нелегком пути, как со стороны техник релаксации, визуализации, психологической стабилизации своего состояния, так и со стороны правового поля, что крайне важно в современном мире.

Вопрос партнерских родов так же освещен в данной книге. Этот раздел позволит принять решение сомневающемуся супругу, он как бы позволяет спросить у товарища, который уже это испытал: «Ну как это было?» — и получить подробный отчет.

В заключение хочется добавить, что прочтение книги «Беременность в радость» позволит заполнить брешу в общих и частных вопросах о зачатии, беременности, предродовой подготовке и, конечно, родах, в частности партнерских, читателю любого уровня «продвинутости»!



Вступительное слово

Прикосновением к богатой палитре чувств, мыслей, ощущений женщины, прошедшей путь от бесплодия к материнству, стала для меня книга Дарьи Татарковой «Беременность в радость». На самом деле это книга не только о подготовке к счастливым родам, но и о подготовке к осознанному, счастливому материнству!

Осознанность... В своей практике акушера-гинеколога и перинатального психолога я привожу женщину к осознанности в ее истории детско-родительских привязанностей, женско-мужских отношений и проживания темы материнства. Для меня это основа женского здоровья. И на страницах книги я встретила с единомышленницей.

Миссия книги — подарить новое ценное знание, оказать поддержку и заботу, усилить веру и подпитать силу воли.

Книга удивительно емкая по содержанию! Она раскрывает не только общепринятые темы питания, физических и дыхательных упражнений во время беременности и родов. Автор делится проверенными и эффективными способами самоуспокоения и восстановления эмоционального баланса на этапе подготовки и во время беременности, своим опытом выбора медицинской команды для сопровождения бе-



ременности и родов. В книге освещены правовые аспекты, даны практические рекомендации.

Да, это настоящий путеводитель с трогательным, доброжелательным и безопасным повествованием! Рекомендую эту книгу женщинам, которые готовятся к беременности, беременным, их мужьям и их родителям для усиления эмпатии и расширения возможностей поддержки и заботы.

С пожеланиями новых открытий, нового чувствования и погружения в осознанность!

*Мария Трегубова, акушер-гинеколог,
кандидат медицинских наук, перинатальный психолог*



Предисловие ко второму изданию

Каждый раз, когда я рассказываю о своем пути к материнству, мне сложно сдерживать эмоции. Каждый раз я будто проживаю все заново и погружаюсь с головой в этот поток благодарности и любви.

«Беременность в радость» — это моя история, история отчаянья и преодоления, история разочарования и поиска силы, история победы и торжества любви; история, превратившаяся в книгу.

«Беременность в радость» — это мое письмо надежды, воодушевления и любви к каждой женщине, проходящей свой, неповторимый путь к ребенку.

Рождение книги — одно из важных событий в моей жизни, которое, с одной стороны, помогло завершить значимый этап: создавая книгу, я словно подводила итог сложному периоду, анализировала свой опыт, отбирала все то, что помогало мне, воссоздавала ключевые моменты, чтобы вычленив из них самое ценное. С другой стороны, книга абсолютно неожиданно для меня открыла новую страницу в моей жизни, став предзнаменованием новых свершений, потрясающих встреч и новой профессии.

У книги уже был один большой праздник — год с момента рождения. В честь праздника я приглашала читателей и рецензентов книги к общению в прямых эфирах в соцсетях. Это были пронзительные, искренние и очень теплые встре-



чи, которые наполняли меня радостью и светом. Радостью, потому что стало очевидно: за это время книга приобрела замечательных друзей — прекрасных читательниц, женщин, которые смело идут навстречу своему малышу, преодолевают трудности и создают новую действительность. Светом — потому что вижу, как миссия книги реализуется в жизни многих женщин, которые находят в моей истории поддержку, вдохновение и надежду.

Как автор я безмерно благодарна за обратную связь, за отзывы, комментарии и истории преодоления бесплодия, беременности и счастливых родов, которыми со мной делятся читатели.

«С книгой мы познакомились на мероприятии для мам. На тот момент я была на восьмом месяце. Мы с мужем прошли долгий период ожидания беременности, поэтому история Дарьи была мне близка.

Книгу я прочитала на одном дыхании. Местами я плакала, некоторые главы читала мужу. А еще чувствовала уверенность, что наш путь должен был быть таким. Со страниц книги со мной говорила мама, подруга, единомышленница, эксперт. Я слышала слова поддержки, истории многих семей, которые обрели счастье родительства. Я радовалась, когда читала о той подготовке, той работе, которую проделывали мы с мужем. Работали с душой и телом. Радовалась тому, что отношение к беременности, родам, родительству выходит на новый уровень осознанности. Я рекомендую книгу «Беременность в радость» будущим мамам и папам. Мамам — для наполнения своего внутреннего ресурса, папам — для осознанного ожидания малыша и лучшего понимания чувств женщины». (Ксения Миронова)