

ОГЛАВЛЕНИЕ

Легких вам родов!	7
Об авторе	8
Благодарности автора	10
Глава 1. «Снять фокус» с себя	14
Роды как день рождения	14
Кое-что о половом воспитании	16
Беременность и роды в языке и в жизни	18
Ребенок — это больше, чем «это»!	21
Глава 2. Развитие помощи в родах	24
О древнерусских повивальных традициях. «Бог дал — бог взял»	24
Повитуха и наука. Бабки под присягой	29
Акушер-мужчина сменяет бабку-повитуху	31
Открытия мужчин-медиков: антисептика и обезболивание в родах	32
Акушер-гинеколог — специалист с «двойным дном»	36
Диагноз: «беременность» и «роды»	39
Глава 3. Все, что вы хотите узнать о родах	44
В какой позе удобнее рожать?	44
Что считать «естественными родами»? Последствия агрессивного вмешательства	49

Душа и разум нерожденного: кто «запускает» процесс? О стимулированных родах	55
Кесарево сечение: «раз!» — и готово?	57
Медицинские показания к кесаревому сечению	62
Кесарево сечение глазами ребенка	72
Малыш отказывается выходить? Как помочь маме и ребенку?	77
Опасен ли ультразвук? В каких ситуациях он жизненно необходим, а когда от него можно отказаться?	79
Что опаснее: материнская микрофлора или внутрибольничная инфекция? Правила ответственной мамы	88
Как избежать заражения в роддоме	91
Кто такой Чарковский и как он пришел к открытию водных родов	94
Роды в воде — «за» и «против»	100
Медицина против водных родов: «Человек — наземное млекопитающее»	102
Официальные водные роды в России	107
Когда водные роды были в новинку	111
Что такое «духовное акушерство»? Пережить роды как духовный опыт	115
Советы родителям от Айны Мэй Гаскин	117
Домашние роды: неосознанный риск или осознаваемый выбор? За что и почему мы платим в родильных домах?	120
Экономика акушерства: платные услуги	124
О гармонии мужского и женского	129
Мужчина в пространстве родов: «свой» или «чужой»?	133

Партнерские роды — редкая удача или заработанный результат?	135
Партнерские роды на практике: расстановка сил.....	141
Во мне — твое семечко. Со мной — моя нежность. Секс во время беременности.....	143
Боль в родах: неизбежность, наказание или... награда?	148
Оргазм в родах — возможно ли такое?.....	151
Практика подготовки к родам: «выдыхаем» боль	155
Глава 4. В чем залог успешной подготовки к родам?	160
Выбираем литературу	160
Я не чувствую никакой боли. Разве при родах она бывает?	161
Вы рожаете. Дышите глубже!	163
Муж — лучший помощник	165
В ваших руках — чтобы ребенок не плакал	166
Многие дети в опасности	168
Что чувствует ребенок в родах? Теория Станислава Грофа	174
Комментарий психолога к теории Грофа	180
Беременность позади. Здравствуй, новая жизнь! ...	194
Глава 5. Пять слагаемых физического здоровья беременной.....	197
Первое: здоровое питание	197
Токсикоз: причина или следствие?	200
Пирамида здорового питания	201
Так сколько и когда можно кушать, чтобы не «набрать лишнего»?	204

О сладостях полезных и неполезных	208
Об отеках, потреблении соли и жидкости	210
Вегетарианство и беременность	213
Разгрузочные дни для беременных	216
О приеме витаминов	221
Второе: двигательная активность.....	223
Тонус матки — не все так однозначно	226
Когда важно особенно беречь себя	231
Снимаем повышенный тонус матки без медикаментов	233
Третье: правильная осанка.....	238
Стоит ли выпячивать живот?	238
Диагностика: я — человек прямоходящий?	242
Отстраиваем осанку	244
Четвертое: гимнастика	246
Короткий комплекс упражнений для укрепления и разгрузки спины с использованием спинки стула	249
Комплекс упражнений для разных групп мышц, рассчитанный на вдумчивое выполнение	261
Пятое: умение расслабляться	293
Практическая методика Грентли Дик-Рида	293
Список литературы	299
От издательства.....	302