

Секреты умных родителей

Анатолий Некрасов • Ширин Араз



ОСОЗНАННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОДОВ

Практики, советы и медитации,
которые помогут установить
особую связь с ребенком

Ширин Араз
Анатолий Александрович Некрасов
Осознанная беременность от
зачатия до родов. Практики,
советы и медитации,
которые помогут установить
особую связь с ребенком
Серия «#Секреты умных родителей»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73397658

*А. А. Некрасов. Ш. Араз. Осознанная беременность от зачатия до родов. Практики, советы и медитации, которые помогут установить особую связь с ребенком: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2026
ISBN 978-5-17-180806-8*

Аннотация

Этот теплый путеводитель соединяет медицинский подход с духовными практиками, помогая будущей маме установить глубокую связь с ребёнком ещё до его рождения, справиться с тревожностью и прожить каждый этап беременности осознанно, с заботой о себе и малыше.

«Осознанная беременность от зачатия до родов» – это теплый путеводитель для будущих мам. Автор бестселлера «Материнская любовь» Анатолий Некрасов и врач, репродуктивный психолог Ширин Араз, создали пособие по духовному ведению беременности. Это особый подход, который помогает установить связь между мамой и ребёнком. Практики, настрои, медитации поддерживают будущую маму и учат справляться с тревожностью, токсикозом, усталостью, а также правильно настроиться на роды.

Книга сочетает духовный и медицинский подходы: описаны изменения тела и малыша, даны важные рекомендации.

Неделя за неделей будущая мама будет получать поддержку, вдохновение и ответы на вопросы, которые часто стесняются задать. Проживите беременность осознанно – с теплом и любовью к себе и ребёнку.

Не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Вступление	7
Волшебные книги	7
Я пишу эти строки теплым майским днем...	11
Для мужчины	13
Глава 1. Первый месяц беременности: 1–4 недели	17
Приветствие. Душе и Миру	17
Неповторимое чудо	19
Зачатие	21
Что чувствует будущая мама	24
Развитие плода в первом триместре	27
Первая неделя беременности после зачатия	28
Вторая неделя беременности от зачатия	29
Третья-четвертая недели беременности от зачатия	31
Четвертая неделя беременности от зачатия	34
Глава 2. Второй месяц беременности: 5–8 недели	44
Изменения в организме матери на втором месяце беременности	46
Развитие будущего малыша на втором месяце	47
Пятая неделя	47
Шестая неделя	50
Седьмая неделя	52

Восьмая неделя	54
Глава 3. Третий месяц беременности: 9–12 недели	60
Девятая неделя беременности	63
Что чувствует мама	63
Конец ознакомительного фрагмента.	64

**Анатолий Некрасов,
Ширин Араз
Осознанная беременность
от зачатия до родов.
Практики, советы и
медитации, которые
помогут установить
особую связь с ребенком**

© Некрасов А., 2025

© Араз Ш., 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

Вступление

Волшебные книги

Дорогая читательница, именно так – дорогая!

Потому что если к тебе в руки попала эта книга, если она тебя нашла – значит, ты для нас дорога, значит, в нашей книге есть что-то очень важное для тебя. Может быть, и жизненно важное. Ты будешь ее вспоминать, перечитывать и дарить своим близким, ведь эта книга действительно достойна оказаться в руках каждой женщины.

Мы надеялись, что нашу с Ширин Араз книгу «Как приходят дети» будут читать молодые девушки, женщины и мужчины, пары, бабушки и дедушки. Так и было. Наша новая книга посвящена женщине, которая или готовится к рождению ребенка, или вынашивает малыша, или она уже родила, стала более глубокой и гармоничной натурой и хочет пересмотреть свой опыт. Мы хотели бы помочь женщинам снять напряжения, которые они испытывают, и ответить на возникшие вопросы.

Эта книга, как и первая, написанная нами вместе Ширин – «Как приходят дети», – поистине волшебная. Как и наше сотворчество с Ширин Араз. После нашего знакомства в ее жизни за короткое время произошло множество событий.

Она стала не просто совершенно другой женщиной, но и хорошей писательницей. Ведь у меня написано более 50 книг, и я знаю, что такое литературный труд. Так вот, за короткое время Ширин стала классно писать. За это время она родила двоих детей, то есть мы с ней прошли и этот процесс. Ширин пережила несколько судьбоносных событий, что не могло не отразиться на ее творчестве. Наши книги стали поистине волшебными.

Прочитавшие их женщины не только узнают много полезного, но и обретут способность творить чудеса. Первую нашу совместную работу так и называют – «волшебная книга». Наша вторая книга наполнена более глубоким содержанием, ведь ее авторы приобрели большее знание и большой опыт. Мы сделали следующий шаг в новое состояние, в новое понимание самой важной темы в жизни – сакральной темы рождения детей.

Рождение новой жизни – величайший подвиг женщины, ее самая глубокая, самая волшебная роль. Поэтому для меня каждая женщина творит саму жизнь.

На этой волне мы и творили эту книгу. Писали ее для того, чтобы женщины рожали здоровых, радостных, счастливых детей, чтобы семьи становились счастливыми, чтобы мир становился светлее. Такие цели мы ставили – и такие дети рождаются.

В нашей книге неделя за неделей описывается все то, что происходит во время беременности, с самых разных сторон:

медицинской, психологической, энергетической и духовной. Прочитав ее, женщина приобретает глубокие знания о сакральном событии в своей жизни.

Поэтому я советую прочитать эту книгу и тем, у кого уже есть дети. Во время беременности женщина могла не обращать внимания на тонкости своего состояния, а они очень важны. Воскресите их в памяти, что-то пересмотрите, проживите заново, и вы получите другой результат, лучше того, что вы уже свершили. Это скажется на будущей судьбе ребенка, даже если он уже родился. Проживая заново беременность, все, что связано с рождением малыша, вот в такой глубине, в таком познании, в такой мудрости, вы окажете благотворное влияние на судьбу своего ребенка. И не только на его судьбу.

Конечно же, это отразится и на вашей жизни. Вы станете мудрее, усилится ваше чувство собственного достоинства, возрастет ваше уважение к себе и к мужчинам, изменится отношение к семье и, конечно, к детям.

Если вы еще не знакомы с книгой «Как приходят дети», которую написали Ширин и я, обязательно ее прочтите. И тогда, когда вы возьметесь за эту нашу книгу, вас подхватит волна, которая позволит вам на более высоком уровне пройти все этапы беременности, все этапы рождения детей.

Две наши книги могут многое изменить в вашей жизни. Очень многое... Они действительно волшебные.

А потом прочитайте книгу «Материнская любовь». Если

вы с ней уже знакомы, перечтите заново. Это обязательно в лучшую сторону отразится на дальнейшей судьбе ваших детей.

«Как приходят дети», «Сакральная беременность» и «Материнская любовь» должны стать вашими настольными книгами, которые вы передадите своим девочкам, своим дочерям.

Благодарю тебя за то, что ты решила прочитать эту книгу. Она станет важной вехой в твоей жизни.

В путь, дорогая!

Анатолий Некрасов

Я пишу эти строки теплым майским днем...

Мы с дочерью вышли на прогулку, и вдруг я остановилась и замерла... Как я люблю жизнь! Она такая разная, красивая, мудрая. Жизнь!!! Ты чудесна! Во всех своих проявлениях!

Дочь уснула в коляске, а я села на скамейку, подставила лицо к солнышку и замерла на мгновение... Мы все время бежим – быстрее, выше, лучше. Но зачем? Куда? Сегодня я не нуждалась в ответах на эти вопросы. Они проносились у меня и тут же исчезали.

Здесь и сейчас, в этот ясный день, я просто хотела погрузиться в себя.

Сегодня 19 мая Мастер завершает тренинг «Поток Жизни» в Казахстане и вскоре мы снова встретимся. Как же я счастлива, что мы есть друг у друга.

Разве это не чудо?

Буквально неделю назад, 13 мая 2024 года, у нас состоялась презентация книги «Как приходят дети». Мы успешно представили ее читателям в Москве и Алматы. Первый тираж разошелся быстро, в течение трех месяцев, и уже допечатан еще один. За это короткое время мы с Мастером получили множество отзывов. Наша книга волшебным образом повлияла на женщин, и они смогли зачать своих малышей. Да что уж, во время работы над этой книгой я сама вопреки диагнозам

врачей забеременела третьим ребенком.

Разве это не чудо?

В первой книге много рассказывалось о подготовке к зачатию на всех уровнях. Мы рассмотрели весь комплекс вопросов и предложили самое широкое понимание этой темы.

И вот зачатие произошло. Не важно, было ли оно естественным или вы обратились к репродуктивным технологиям. А что дальше? Как поддерживать себя на протяжении девяти месяцев вынашивания малыша? В голове у новой Творящей Жизнь не утихают страхи, тревоги, опасения.

В какой-то момент я ощутила острую потребность в том, чтобы теперь во время собственной беременности поддерживать КАЖДУЮ женщину, на каждом из этапов, на каждом месяце вынашивания ребенка. Ведь в каждый момент времени у беременной женщины и малыша не только на физическом уровне, но и на уровне энергии происходят удивительные метаморфозы. Осознавая это, я обратилась к Мастеру с предложением написать продолжение нашей книги «Как приходят дети». К моей радости, он горячо и с любовью воспринял эту идею. Мы счастливы представить вам, наши дорогие женщины, книгу «Сакральная беременность». Читайте, внимайте и наполняйтесь.

*С любовью,
ваша Ширин Араз*

Для мужчины

Если вы проходите беременность вместе с вашим мужчиной-Творцом, дайте ему прочитать обращение одного из авторов.

Анатолий Некрасов

Ну здравствуй, Капитан семейного корабля. Твоя любимая женщина ожидает малыша. Если это ваш первенец, у тебя в голове может быть очень много вопросов: «Что делать? Как себя вести? Почему ее поведение изменилось?»

Возможно, ты испытываешь легкую тревогу, что абсолютно нормально. Ведь ты готовишься стать папой. Роль отца в жизни ребенка огромна. Мало кто об этом пишет и говорит, основное внимание уделяется матерям. Роли отца посвящена наша отдельная большая видеокнига «Новая правда об отцах». Посмотрите ее вместе с супругой и обсудите то новое, о чем вы узнали. Приобрести ее можно на сайте <https://anekrasov.ru>.

Анатолий Некрасов и Игорь Ким

Насколько важно присутствие мужчины во время вынашивания ребенка и родов? Логично было бы предположить, что не менее важно, чем при зачатии...

Не знаю точно, как должно быть, но понимаю, что для

женщины очень важна поддержка мужчины. Обеспечение безопасности, материальной, ментальной. Для будущей мамы это очень важно. Родители продолжают знакомиться друг с другом. Их было двое, и вот скоро наступит момент и семья вырастет до трех, а может, и до четырех человек... Просто это новые вводные данные. Муж и жена были заняты самими собой, гуляли, веселились. А ребенок – это очень большая ответственность, и не все пары справляются с ней...

Важно разговаривать друг с другом, поддерживать и общаться с еще не родившимся ребенком. Важно проговаривать примерно такие слова: «Дорогой наш малыш, мы рады твоему приходу на землю, и мы счастливы, что проводниками ты выбрал нас. Мы сделаем все, чтобы ты был в безопасности, мы поможем тебе выполнить те задачи, с которыми ты пришел. Этот мир для тебя безопасен. Мы тебя любим и ждем... Твоя мама и папа».

Так вам будет легче подготовиться к рождению малыша. Во время беременности ваш ребенок будет избавлен от страха, и это очень важно. Страх сковывает и мать, и плод внутри. Очень многие страхи родители закладывают ребенку во время вынашивания. С одной стороны, это плохо, так как ребенок вынашивается и рождается в страхе, который он, возможно, принесет с собой в жизнь. Или пройдет тысячи часов психотерапии, если еще додумается обратиться к специалисту.

С другой стороны, благодаря защитным функциям страха

человек ограждает себя от негативных последствий. Однако есть одно но: страх защищает его и от позитивных последствий, встает преградой перед РАДОСТЬЮ, СЧАСТЬЕМ и ПРОЯВЛЕННОСТЬЮ. В страхе ты никогда к этому не придешь.

Поэтому так важен баланс... РЕБЕНКУ ВАЖНО РАСТИ В ЛЮБВИ и РАДОСТИ. Поэтому САМАЯ ВАЖНАЯ ФУНКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ – СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ ЛЮБВИ и РАДОСТИ для своего будущего потомства. Не только детей, но и внуков и правнуков. ВЫ СОЗДАЕТЕ КОРИДОР ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ПРОДОЛЖАТЕЛЕЙ СВОЕГО РОДА... ВЫ ТОРИТЕ ИМ ПУТЬ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЛЮБВИ, СЧАСТЬЯ и БЛАГОДАРНОСТИ... И это ВЕЛИКАЯ РАДОСТЬ и ВЕЛИКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ родителей!

Мужчины! Ближе к концу беременности помогите женщине справиться с «синдромом гнездования». Для этого обсудите ремонт в квартире, займитесь обустройством детской комнаты, приобретите важные для здоровья женщины предметы. Ими могут быть увлажнитель воздуха (чтобы избежать сухости слизистой носа), подушка для беременных (жена будет класть ее под поясницу), пароварка для приготовления здоровой пищи. Все эти приспособления значительно облегчают жизнь мамы в ожидании малыша. Будьте чутки и снисходительны...

Ваша женщина может переживать, может злиться, может

вести себя более эмоционально... Простите ей это, ведь вы
Капитан семейного корабля.

Глава 1. Первый месяц беременности: 1–4 недели

Приветствие. Душе и Миру

Ну вот ты и увидела заветные две полоски... Две линии новой судьбы. Боже, какое это счастье! Какое чудо! Да! Ты беременна, наша прекрасная Творящая Жизнь.

Тебя переполняют самые разные чувства – от легкой тревоги до паники, если беременность стала для тебя неожиданностью. Но погоди...

Сделай легкий вдох... и выдох. Закрой глаза. Положи руки на свой животик, на сакральное место, на домик вашего малыша и приветствуй новую Душу. Сделай так, как ты чувствуешь. Ты можешь обратиться к будущему ребенку с такими словами:

«Здравствуй, Душа. Я тебе очень рада. Ты пришла, когда мы тебя особенно ждали. Ты желанна, ты уже горячо любима. В тебе нуждаются и тебя ценят и мы, и весь мир. Расти внутри меня, набирайся сил и здоровья, а я буду заботиться о тебе и любить тебя. Я счастлива сопровождать тебя в этот мир. Я хочу легко выносить и родить тебя в срок».

Таким может быть твое приветствие. В нем прописано и намерение, которое важно озвучить малышу и пространству.

Наверняка тебе интересно, что происходит с тобой и малышом в период первого триместра на уровне физиологии. В каждой главе помимо энергетических практик, которые помогут тебе поддерживать психоэмоциональное состояние на высоком уровне, мы будем делиться с тобой информацией, о которой не рассказывали ни в школе, ни в институте. Она очень важна для каждой женщины, чтобы в полной мере ощущать, насколько это большой, масштабный и красивый путь.

Итак, мы начинаем...

Неповторимое чудо

Милые наши женщины, наши Творящие Жизнь! Мы с самого начала хотим приветствовать вас теплым словом и сказать главное: вы – единственные, на всем белом свете больше нет таких прекрасных созданий. *Каждая из вас, каждая беременность, каждый малыш, который растет под вашим сердцем, – это неповторимое чудо.*

Все, что вы чувствуете, – правильно. Все, что происходит с вашим телом и Душой, – естественно. Ни одна книга, ни один врач, ни одно УЗИ не смогут охватить все многообразие того, как может протекать ваша беременность.

Сейчас мир движется как никогда быстро. Время ускори-лось, и это уже не просто красивые слова. Современные исследования говорят о том, что изменились сами ритмы жизни. Это касается и взрослых, и детей, и даже малышей, которые еще только формируются в утробе матери.

Вы можете заметить это, когда идете на УЗИ. Врач может сказать вам срок, который отличается от того, что рассчитан вашим гинекологом. И это не ошибка. И не повод для тревоги. Это лишь подтверждение того, что малыши сегодня могут развиваться чуть быстрее или чуть медленнее, чем принято считать нормой.

Мы хотим, чтобы каждая из вас, читая нашу книгу, не воспринимала информацию как некий жесткий стандарт, не до-

пускающий отклонений. Мы рассказываем вам о средних показателях, этапах, которые проходит большинство детей. Если ваш малыш развивается чуть иначе – это не повод бить в колокола.

Прислушайтесь к своему сердцу. Приложите руку к животу. Почувствуйте, как бьется маленькое сердечко, как оно откликается на ваше дыхание, на ваши эмоции, на ваш голос. Вот ваш главный ориентир. Малыш знает, что делает. Он живет в своем уникальном ритме, и вы – его первая и самая близкая Вселенная.

Поэтому мы очень хотим донести до вас: не стремитесь подстроиться под стандарты. Не загоняйте себя в рамки. Ваш малыш – это не цифры на экране аппарата УЗИ и не строчки в медицинской карте. Это живое существо, которое развивается по своему особому, сокровенному плану.

Вы можете заметить, что сегодня все чаще рождаются дети, которые приходят в этот мир раньше срока – на восьмом месяце, а иногда даже и раньше. При этом они здоровы, крепки и наполнены жизненной силой. Они приходят сильными, готовыми расти и развиваться, словно знают, что для них не существует привычных границ.

И когда врач говорит вам, что малыш немного опережает сроки или, наоборот, чуть отстаёт – это не повод для паники, а всего лишь напоминание о том, что *каждый ребенок выбирает свой ритм жизни*. И ваша задача заключается не в том, чтобы соответствовать средним показателям, а чтобы

прислушиваться к себе и к своему малышу.

Не забывайте: вы – его первая земля, его первое небо, его первый дом. Ваши чувства, ваше состояние, ваше дыхание – все это формирует мир ребенка. И если вам тревожно, если вас накрыло волной сомнений и страхов, остановитесь. Сделайте глубокий вдох. Приложите руку к животу и скажите своему малышу:

«Я здесь. Я с тобой. Я верю в тебя. Ты развиваешься так, как тебе нужно, и это правильно. Я люблю тебя и принимаю тебя таким, какой ты есть».

Позвольте себе быть чувствительной. Позвольте себе быть настоящей. Позвольте себе доверять.

Мы будем рядом с вами на каждом этапе вашего пути – в этой книге, в наших практиках, в наших словах. И пусть беременность будет временем любви, временем принятия и временем нежности.

Зачатие

Примерно через две недели после того, как у тебя начинается **менструация**, происходит **овуляция** и **яичники** освобождают одну (в редких случаях и больше) **яйцеклетку**.

Ее можно оплодотворить в течение 12–24 часов после высвобождения, когда яйцеклетка проходит по **фаллопиевой трубе** к **матке**. (Это процесс естественного оплодотворения, в ЭКО все происходит в других условиях.)

Если яйцеклетка встречается со **сперматозоидом**, который проник в фаллопиеву трубу, они объединяются в одну **клетку**, происходит процесс, известный как **оплодотворение** или **зачатие**. *Под микроскопом это выглядит как Божественный взрыв: все вокруг начинает сиять ярким светом.*

При оплодотворении пол плода уже определен, в зависимости от того, получает ли яйцо хромосому X или Y из сперматозоидов. Если яйцеклетка получает **X-хромосому**, то ребенок будет девочкой; **Y-хромосома** означает, что ребенок будет мальчиком. Последующее определение пола при беременности возможно в ходе врачебного и ультразвукового исследования.

Согласно исследованиям, **эмбриону** требуется около 3–4 дней, чтобы переместиться в **подкладку матки**, где он прикрепляется к стенкам. Как только эмбрион имплантирован, клетки начинают развиваться, в конечном итоге становясь плодом и **плацентой**, задача которой – транспортировать кислород, **питательные вещества** и **гормоны** от материнской крови к развивающемуся плоду во время беременности. Удивительно, не так ли?

Первый триместр (недели 1–12) сопровождается определенными симптомами беременности. Какие-то из них будут ярко выраженными, другие останутся скрытыми.

В течение первого триместра беременности вы можете

испытывать множество разных симптомов, ведь ваш организм приспосабливается к гормональным изменениям, которые затрагивают почти все органы вашего тела. У вас внутри происходят масштабные изменения. Формируется новый ЧЕЛОВЕК!!!

Что чувствует будущая мама

Первым признаком наступившей беременности является **отсутствие месячных**. В течение первого месяца, особенно в период прикрепления плода к матке, возможны мажущие выделения. В этом случае обязательно сообщите о них своему врачу. **Хорионический гонадотропин человека (ХГЧ)** – это гормон, который будет присутствовать в женской крови с момента зачатия и на протяжении всего периода беременности. Он продуцируется клетками, которые образуют плаценту, и может обнаруживаться в женской моче примерно через неделю после задержки. ХГЧ «несет ответственность» за положительный результат на домашнем тесте на беременность. Да-да, именно этот гормон дает заветные две полоски на тесте. Однако безошибочно установить беременность позволяет только УЗИ. Благодаря ему беременность может быть зарегистрирована уже на 3-й неделе с момента зачатия и определен ее точный срок.

После того как вы увидели две полоски, *обязательно сходите на УЗИ*, чтобы подтвердить **маточную беременность**. Это действительно важно!!! Почему, можете спросить вы? Потому что многие женщины, к сожалению, сталкивались со случаями **внематочной беременности**. Порой обо этом узнают слишком поздно, и здесь возможны случаи смертельного исхода. Поэтому так важно убедиться, что

плод действительно находится в матке. Это сделать легко и просто! Гоните прочь страхи о том, что УЗИ может быть вредным и в нем нет необходимости. Поверьте, если бы вред превышал пользу, мы бы давно об этом узнали.

Повышение уровня гормонов при беременности может вызывать волны тошноты и рвоты, известные как **токсикоз**. Обычно женщины испытывают его в течение первых нескольких месяцев беременности. Это состояние могут провоцировать некоторые неприятные запахи. Ниже мы предложим специальные инструменты, которые помогут вам справиться с токсикозом.

При наступлении беременности вы также можете чувствовать себя более усталой, чем обычно, – это симптом, связанный с повышением уровня **гормона прогестерона**, усиливающего сонливость. Так же в течение первого триместра происходит рост вашей матки, и она начинает давить на мочевой пузырь, заставляя чаще справлять малую нужду.

В начале беременности ваша грудь становится высокочувствительной и припухшей, что является еще одним побочным эффектом повышения уровня гормонов. Женские **ареола**, кожа вокруг каждого из сосков, темнеют и увеличиваются. *Все ваше естество готовится к новой жизни – происходит природное волшебство!!! Просто вдумайтесь: внутри вас создается новый Мир...*

Пищеварение при этом может замедляться, чтобы увеличить поглощение питательных веществ. Вследствие этого

возможны такие неприятные последствия, как изжога, запор, вздутие живота и метеоризм.

Повышается интенсивность работы вашего сердца, увеличивается объем крови, который оно прокачивает, чтобы снабжать матку дополнительной кровью, необходимой для обеспечения плода кислородом и питательными веществами.

Количество крови у вас в организме увеличивается, и кожа приобретает розоватый цвет, который описывается как «свечение беременности». Самая красивая женщина – беременная женщина!

Помимо физических изменений, в первые месяцы беременности вы можете испытывать частые **перепады настроения**, которые сохраняются на всем ее протяжении, – от внезапной радости до страха, тревоги и возбуждения. О том, как держать свое эмоциональное состояние на высокой ноте, вы узнаете из следующих глав.

А что происходит в это время с вашим малышом?

Развитие плода в первом триместре

С момента зачатия и до восьмой недели беременности развивающийся ребенок называется **эмбрионом**. В течение первого месяца беременности начинают развиваться сердце и легкие, руки, ноги, мозг, спинной мозг и нервы. По сравнению с другими триместрами *первый – самый важный!* Почему? Да потому что в это время практически полностью формируется ваш малыш... В дальнейшем *то, как вы проведете первый триместр, в значительной степени определит судьбу вашего малыша*. Тех из вас, кто уже родил и сейчас читает эти строки с чувством вины или сожаления за то, что делали что-то не так, мы просим об одном – расслабьтесь! Да, милые женщины, просто успокойтесь, ведь к концу нашей книги мы поделимся с вами уникальной техникой, которая поможет перепрожить ваш опыт и «переписать» его во благо вам и вашему малышу!

На протяжении всей беременности пользуйтесь уникальными авторскими медитациями от Ширин Араз. Вы легко можете их приобрести, написав в Telegram. Просто введите в строку поиска слова SHIRIN ARAZ либо пройдите по ссылке: <https://shirinarazkz.tilda.ws>.

Первая неделя беременности после зачатия

Третья неделя акушерского срока, она же первая неделя беременности после зачатия – волшебное время, период, когда будущий малыш только-только начинает формироваться... *Это главное из чудес в этом мире!* Наши прекрасные Творящие Жизнь женщины, вам важно запомнить, что существует два взгляда на срок беременности: **акушерский** и **эмбриональный**. Сейчас мы говорим о **первой неделе беременности после зачатия**, то есть об **эмбриональном сроке**. Врачи же обычно оперируют **акушерским**, где за точку отсчета берется **последний день месячных**. Чтобы получить из эмбрионального срока акушерский, нужно прибавить две недели. То есть первая неделя беременности после зачатия соответствует третьей акушерской неделе.

Перестройка организма женщины только-только начинается. Первые признаки беременности замечают очень немногие женщины. Более четко их ощущают только те, кто делал программу ЭКО.

Зародыш еще слишком мал, чтобы живот стал заметен. **Зигота**, образованная яйцеклеткой и сперматозоидом, делится на 2 клетки, на 4, на 8 и так до 32 клеток.

Пока эмбрион находится в маленьком мешочке с жидкостью и питается не от мамы, а от **желточного мешка**.

«Рост» будущего малыша на этом сроке равен примерно 0,1–0,2 миллиметра.

Если вы уже чувствуете малыша, мы рекомендуем *как можно чаще прикасаться к животу теплыми руками и посылать новой Душе энергию чистой, безусловной любви...* Поверьте, ваш малыш воспримет эту энергию во благо! Даже если беременность пока не настала, все равно делайте это. Это поможет вам настроиться на высокие вибрации и энергию.

Вторая неделя беременности от зачатия

На второй неделе беременности от зачатия вы уже можете почувствовать, что такое «быть в положении». Скачки настроения, интерес к новым блюдам – эти признаки появляются уже на ранних сроках. Ох, как же это увлекательно!

На этом сроке вы можете испытывать интересные ощущения внизу живота, вызванные тем, что ваш малыш прикрепляется к эндометрию внутри матки. Обычно имплантация завершается к 9–10-му дню с момента оплодотворения. *С этого времени в женском теле начинают происходить физиологические изменения.*

Иногда можно заметить выделения коричневого цвета, которые часто принимают за начало менструации. Это, скорее всего, имплантационное кровотечение. Но если у вас обильные выделения сопровождаются другими симптомами,

обязательно обратитесь к врачу.

Если сделать УЗИ плода на второй неделе и распечатать его результаты, на изображении будущий ребенок выглядит как точка размером с маковое зернышко. В этот срок рост зародыша составляет всего 0,36–1 миллиметр, а вес – едва ли полграмма.

В каком микроскопическом объеме уже присутствуют все программы строительства тела и развития ребенка! Только вдумайтесь – в такой малости сосредоточена Божественная суть человека. И в ней уже поселилась Душа. Просто осознайте масштаб!

Что мы рекомендуем сделать в этот период?

Прикрепляясь к вам, малыш впитывает в себя абсолютно все ваши программы и установки. Хорошо, если они помогут вашему ребенку в будущем. А что, если это не так? Тогда мы рекомендуем выполнить практическое задание.

Практика «Избавляемся от негативных установок»

Возьмите блокнот и выпишите все свои негативные установки и программы по всем сферам жизни. Работа, отношения, семья, деньги... У каждой из вас будут собственные важные сферы. На каждую из них выпишите минимум 20 негативных установок.

Далее перепишите все эти программы, но уже со знаком плюс. Так, чтобы эти положительные установки помогали вам и в будущем вашему ребеночку. Вырвите листки блок-

нота с негативными установками и сожгите их.

Положительные установки, напротив, перечитывайте в течение 21 дня. Не просто перечитывайте, но пытайтесь каждый раз увидеть ПОДТВЕРЖДЕНИЯ, что все это так и есть!!! Да, именно так! Эти энергоинформационные коды вы передадите своему ребенку нового времени! И главное – внедрите их в свою жизнь!!!

Третья-четвертая недели беременности от зачатия

На этом сроке большинство из вас, милые женщины, осознает, что оказались в положении: заметна задержка менструации и большинство признаков беременности.

На третьей неделе эмбрион претерпевает много важных метаморфоз. Главное, что в это время формируется большинство **внутренних систем зародыша**: дыхательная, нервная, кроветворная. На третьей неделе беременности уже закладываются будущие **внутренние органы малыша**, ткани, даже костная система. Каждую секунду происходят удивительные метаморфозы... Чудо чудесное!!!

В этот период нужно до минимума сократить влияние вредных факторов. Избегайте вредной пищи и негативных физических воздействий: не переохлаждайтесь, не перетруждайтесь, не посещайте рентген-кабинет. Естественно, придется отказаться от вредных привычек, таких как куре-

ние и употребление алкоголя. Последние отрицательно отражаются на развитии малыша.

Кстати, в это время у женщины естественным образом снижается иммунитет. Не пугайтесь легких простуд, но и позаботьтесь о себе. Почувствуйте себя Творящей Жизнь, которая может позволить себе просто ЖИТЬ. Просто ДЫШАТЬ. Просто БЫТЬ.

Берегите себя настолько, насколько это возможно, потакайте себе во всем!!! Тут мы и увидим, насколько вы любите себя и своего будущего ребенка. Продолжите жить прежней жизнью или скажете себе, что вам уже достаточно. Что вы уже делаете большое, масштабное дело.

На третьей неделе беременности возможно проведение УЗИ. Вы сможете рассмотреть так называемое **плодное яйцо**, закрепившееся в матке. Может быть, вы разглядите, что оно там не одно... Да-да, а вдруг двойня?

В начале беременности важно придерживаться принципов здорового и сбалансированного питания. Откажитесь от заведомо вредной пищи (жареной, жирной, острой) и газированных напитков. В результате улучшится самочувствие и вы избавитесь от проблем с пищеварением. Употребление продуктов, богатых клетчаткой, поможет избежать запоров.

Анатолий Некрасов

Когда мы ждали младшую дочь, жене пришлось отказаться от мясных продуктов, потому что они вызывали ощущение

ние дискомфорта. После рождения мы заметили, что дочь не принимает ничего мясного. Сейчас ей больше 10 лет, она выросла активной, гармонично развитой, радостной девочкой. Поэтому я прошу вас особенно внимательно отнестись к своему питанию во время беременности. Не употребляйте продуктов, которые не желает принимать ваше тело и Душа.

В первые три месяца беременности важно есть больше растительной и как можно меньше животной пищи! Сейчас большая часть детей (более 70 процентов) приходят в мир, предрасположенными питаться растительной, а не животной пищей. Если вам во время беременности не захочется есть мясные продукты, откажитесь от них. Возможно, так нужно ребенку.

Практика «Я счастливая»

Мы предлагаем сделать упражнение, которое практикуется в арт-терапии.

Нарисуйте себя беременной. Даже если вы плохо, как вам кажется, рисуете! Просто возьмите и нарисуйте себя с округлившимся животиком. Себя счастливую.

Тем самым вы сообщаете своему сознанию и подсознанию, что готовы выносить и родить малыша! Мы пойдем до периода родов!

Просто погрузитесь в процесс и насладитесь им!

К слову, теперь наслаждение должно быть вашей личной мантрой. Важно, чтобы вы все делали из этого состояния.

Дайте себе это право!

Если раньше вы не могли и не позволяли себе этого, то сейчас можно! Вам можно все! Чего хочет женщина – того хочет Бог!!!

Ширин Араз

Я сама мама троих детей и знаю, что все процессы, связанные с моей беременностью и родами, можно разделить на два этапа. На первом этапе я немного знала об этом процессе, а на втором уже имела глубокие знания, которые получила во время написания книги.

Во время работы над второй книгой я решила наблюдать за двумя беременными женщинами – Лизой и Ольгой. Это позволило мне проверять и отслеживать все те процессы, которые происходят во время беременности. Я благодарю этих женщин, они нам помогут быть здесь и сейчас и воспринимать все реально.

Не важно, какая у вас неделя беременности, – я очень рекомендую вам во время этого сакрального периода слушать медитации, чтобы настраиваться на благостный исход беременности и родов.

Четвертая неделя беременности от зачатия

Первый месяц беременности подходит к концу. К этому

времени вы уже осознали, что находитесь в очень интересном положении.

На четвертой неделе начинается закладка **основных органов и систем организма малыша** (нервной, кровеносной). У него уже имеется **однокамерное сердце**. Позднее оно разделится на четыре камеры, как у взрослых. На этом этапе закладывается **кишечник и половая система**.

Эмбрион достиг размера крупной перчинки – длина около одного миллиметра, а вес меньше одного грамма. Неудивительно, что пока по вам совершенно не заметно, что вы ждете ребенка.

Также на четвертой неделе беременности происходят гормональные изменения. Увеличение уровня прогестерона провоцирует проблемы с **желудочно-кишечным трактом (ЖКТ)**: запоры, газообразование, неприятные ощущения в животе.

На четвертой неделе беременности вы можете заметить возросшую слабость и утомляемость, появляются небольшие боли в животе, связанные с **имплантацией** – внедрением эмбриона в полость матки.

В этот период будущей маме нужно много пить и следить за питанием. Важно контролировать уровень витамина Е и фолиевой кислоты в организме.

У вас могут появиться или усилиться признаки токсикоза – тошнота, рвота, слабость. Есть несколько способов помочь своему организму:

- гуляйте хотя бы по часу в день;
- проснувшись утром, не вставая, съешьте горсть орехов или немного печенья;
- можно пососать дольку лимона или курта (сушеный соленый сыр), но они подходят не всем женщинам;
- избегайте плотных завтраков, лучше есть понемногу, но каждые пару часов;
- отдавайте предпочтение продуктам, богатым белком;
- некоторым женщинам помогает прием витаминов на ночь;
- можно использовать мятные леденцы, мятную жвачку или чай с мятой.

Если токсикоз приносит вам ощутимый дискомфорт, обязательно обратитесь к врачу. Возможно, он назначит специальные препараты.

Мы даем эти рекомендации, так как не понаслышке знаем, что бо́льшая часть женщин действительно сильно страдает от токсикоза. В чем же его истинная причина?

По сути, *главная и единственная причина токсикоза* – это недостаток любви самой женщины к себе, к пространству, к мужчине, к миру, к жизни, к ребенку. Тут важно, чтобы сильно звучали все формы любви, тогда токсикоза не будет. Почему в последнее время токсикоз встречается все чаще? Потому что женщины идут в замужество и рождение ребенка

от ума... Недостаточно открытое сердце, недостаточное проявление любви – вот главная и единственная причина токсикоза. Это подтверждают многолетние исследования Анатолия Александровича Некрасова.

Как только женщина нацелится на раскрытие любви, токсикоз отступает. Почему первые три месяца он проявляется особенно часто и сильно? Потому что это начало перестройки организма, когда в тело женщины из небесных сфер приходит Душа, которой требуется адаптация.

В первые три месяца беременности особенно важно проявление любви к женщине и со стороны самой себя, и со стороны всего ее окружения. Важно создание сильного гармоничного поля любви, в чем вам поможет любимый мужчина.

Женщины, переживающие токсикоз, могут здесь и сейчас убедиться в справедливости наших слов. Подумай с любовью о своем муже, пошли ему сообщение или скажи ласковые слова. Настройся на искреннюю любовь к нему, и токсикоз сразу же ослабнет или вовсе уйдет.

Все очень просто! Мир специально все выстроил так, чтобы ты увидела и начала что-то делать с токсикозом. Пойми, это знак о том, что ребенку не хватает любви!

Начните создавать пространство любви прямо сейчас, иначе вхождение малыша в жизнь будет более сложным. Еще не рожденное дитя обращается к маме и папе: «Дорогие родители! Ваше пространство любви не соответствует моим

желаниям, мне нужна дополнительная энергия, больше вашей любви!» Вот о чем говорит ребенок. *Токсикоз – это речь ребенка, которому не хватает любви.*

Сейчас, когда в мире «бродят» мощные, часто отрицательные энергии, особенно важно всеми возможными способами создать вокруг беременной женщины пространство любви. И со стороны мужа, и со стороны родителей обеих сторон, и со стороны друзей... *Все должны быть в высоком состоянии любви к этой паре, женщине, будущему ребенку.* Тогда родителям будет легче сохранять пространство любви.

Ну что же, на этом первая глава подошла к завершению.

Первый месяц особенно трепетный и нежный... Месяц, когда в голове у женщины «крутится» множество вопросов, когда она часто тревожится... Отпусти все тревоги, наша чудесная Творящая Жизнь! Доверься Богу, поверь, он всегда будет с тобой.

Теперь мы готовы идти во второй месяц беременности!

Но перед этим мы хотим сказать тебе что-то очень важное...

В конце каждой главы книги ты будешь получать сильные намерения.

Что такое намерение?

Намерение – это идущее из души, без искажений, из чистого состояния сознания внутреннее потоковое желание женщины.

Это не просто слова – это твоя священная связь с собой,

с твоим малышом, с тем светом, который рождается внутри. Если намерение сформировано правильно и от сердца, если его повторять и прочувствовать каждой клеточкой тела, тогда оно обязательно сбудется самым благодетельным образом.

Наша Творящая Жизнь, выражай свои намерения с любовью, с силой, с ясностью. Позволь себе звучать в этом мире как песня, как молитва, как поток чистой энергии.

Важно, чтобы ты говорила о своих намерениях громко и вслух. Можно это делать несколько раз в день, сонастраиваясь с малышом внутри тебя! Запиши свои намерения в блокнот и каждый день читай их вслух.

Начинаем...

Первый месяц

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, что мой малыш развивается гармонично и правильно. Каждая клеточка его тела формируется в совершенном порядке, а моя матка – священный домик, наполненный светом и любовью. Я принимаю каждое изменение в своем теле с благодарностью и нежностью, зная, что внутри меня рождается чудо. Я уверена в себе, в своем теле, в своем материнском предназначении. Я разрешаю себе быть спокойной, мягкой и наполненной. Я чувствую, как моя любовь охватывает моего малыша, как каждое мое слово, каждая моя мысль создают пространство для его благополучного развития.

Второй месяц

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, чтобы моя связь с малышом крепла с каждым днем. Пусть его сердечко бьется ровно и уверенно, как мелодия, сотканная из света и любви. Я принимаю все изменения в своем теле с благодарностью, позволяя себе быть проводником для этой новой жизни. Я чувствую, как внутри меня зарождается мощная энергия материнства, как она окутывает нас, защищает и направляет.

Третий месяц

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, чтобы мое сердце и сердце моего малыша звучали в унисон. Моя матка – это священный дом, наполненный теплом и заботой. Моя любовь к малышу – бесконечный поток, который проистекает из самого сердца. Я доверяю своему телу, я доверяю процессу, я доверяю своему малышу. Я чувствую его движение, его дыхание, его рост. Я здесь, я с ним, я рядом.

Четвертый месяц

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, чтобы каждый день моей беременности был наполнен светом и радостью. Я принимаю все изменения своего тела с нежностью и любовью, зная, что

это священный путь к материнству. Я чувствую, как мой малыш растет и крепнет, как его маленькие ручки и ножки обретают силу. Я принимаю свою силу как женщины, как матери, как созидательницы новой жизни.

Пятый месяц

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, чтобы малыш чувствовал мою любовь каждую секунду, каждым своим движением. Я принимаю его присутствие внутри себя с бесконечной благодарностью. Я принимаю все свои эмоции и состояния, позволяя себе быть живой, настоящей, наполненной. Моя любовь – это мощный свет, который окутывает и меня, и моего малыша, создавая вокруг нас пространство покоя и защиты.

Шестой месяц

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, чтобы мой малыш продолжал расти сильным, здоровым и уверенным. Пусть его нервная система развивается гармонично и сбалансированно. Я принимаю свои чувства, свои страхи, свои радости, позволяя себе быть мягкой и гибкой. Я доверяю своему телу, своему сердцу, своему внутреннему голосу. Я знаю, что все идет так, как должно быть.

Седьмой месяц

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, чтобы мой малыш готовился к своей первой встрече с миром в безопасности и покое. Я ощущаю, как его маленькие легкие начинают учиться дышать, как его сердечко продолжает крепнуть. Я позволяю себе быть мягкой, принимать каждое движение моего малыша с радостью и любовью. Я знаю, что мое тело – это надежная крепость, а мое сердце – светлый дом для его Души.

Восьмой месяц

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, чтобы малыш чувствовал мою безусловную любовь и поддержку. Я ощущаю, как его тело готовится к рождению, как каждый орган крепнет и набирается сил. Я готовлю свое сердце и свое тело к этой сакральной встрече, принимая каждый день как дар. Я дышу глубоко, я отпускаю тревоги, я принимаю свет и тепло жизни. Я иду вперед, и я готова.

Девятый месяц

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, чтобы мои роды прошли мягко, благостно и в любви. Я готова принять своего малыша в этот мир с раскрытым сердцем и открытыми объятиями. Моя матка – волшебный дом, который даровал жизнь, и теперь он готов отпустить эту жизнь в мир. Я доверяю се-

бе, своему телу, своему малышу. Я знаю, что каждая схватка – это шаг навстречу нашему долгожданному свиданию. Я чувствую, как свет проникает в каждую клеточку моего тела, как любовь обнимает нас обоих. Я готова. Я открыта. Я принимаю.

Глава 2. Второй месяц беременности: 5–8 недели

Время буквально бежит... На втором месяце беременности (период с 4–5-й до 8–9-й недели) ваш малыш, успешно имплантировавшийся в матку, активно развивается. Пока он напоминает по форме крошечную «запятую», но уже к концу четвертой недели у него формируются зачатки рук и ног, кровеносная система, зачаток сердца.

Удивительно, насколько мудро формируется тело человека! Милые женщины, только осознайте, какую колоссальную работу вы выполняете сейчас, прямо в эту секунду...

Второй месяц беременности – один из наиболее важных ее периодов. В это время окончательно формируется плацента, а будущий ребенок активно развивается. Развитие происходит буквально каждую секунду...

Сейчас необходимо избегать любого, даже малейшего отрицательного влияния. Да-да, именно так. Важно избегать негатива вокруг себя и малыша.

Самое важное время – седьмая неделя, когда функционирование желтого тела прекращается, а плацента должна взять на себя его функции. Любое нарушение в плаценте ведет к необратимым последствиям. Сейчас очень важно боль-

ше отдыхать, дышать свежим воздухом и обезопасить себя от стресса. Не зря именно на этом сроке происходят **выкидыши и прерывания беременности**. Тому есть несколько объективных причин.

Первая – «поломки» в генном аппарате, то есть ребенок сформировался неверно и организм решает отказаться от вынашивания. Только вдумайтесь в то, насколько это мудро! Ваш организм сам устраняет эмбрион, чтобы вы не вынашивали ребенка, у которого есть какие-то серьезные проблемы со здоровьем.

И вторая причина выкидышей и прерывания беременности – стрессы, которые женщина усиленно хранила, и обиды, которые лелеяла вокруг себя. Душа может просто не вынести груз, который вы носите вокруг себя, и поэтому она может принять решение оставить вас... Для того чтобы вы смогли осознать какие-то важные вещи и вынести из них уроки. У выкидышей есть и другие системные причины (см. нашу книгу «Как приходят дети»).

Изменения в организме матери на втором месяце беременности

По причине роста матки у женщины может начать увеличиваться живот. Временами из-за этого могут появляться расстройства пищеварения, ощущения вздутия живота и изжога. Влияние гормонов приводит к **эмоциональной нестабильности**, настроение резко меняется от плаксивости до эйфории и наоборот. Однако нам все подвластно!

Практика «Принятие»

Мы предлагаем тебе выполнить практику принятия... Прими все изменения, которые с тобой происходят и еще будут происходить, прими себя с плохим настроением, прими, что ты можешь плакать и расстраиваться. Ты не робот, который всегда улыбается. Но ты можешь стать счастливой, спокойной, гармоничной Творящей Жизнь, если примешь все грани себя. А дальше будешь просто соответствовать энергиям Души, пришедшей к тебе.

Что значит соответствовать? Благодарить жизнь и мир. Уже сейчас ценить то, что у тебя есть. Тотально быть здесь и сейчас. Если ты осознаешь, что ценен только момент здесь и сейчас, тебе станет намного проще и легче жить. Причем не только в период беременности, но и в жизни в целом!

Развитие будущего малыша на втором месяце

Давай посмотрим, что происходит с малышом на каждом из этапов.

Пятая неделя

На пятой неделе беременности эмбрион сопоставим по размерам с рисовым зернышком весом не более одного грамма и длиной один-два миллиметра. Он выглядит как крошечный головастик. Но уже сейчас у эмбриона начинают формироваться верхние дыхательные пути, половые железы, печень и селезенка, кровеносная система, глаза, кожа, волосы и ногти. Образуется плацента, через которую он получает кислород и питательные вещества.

Отдельно хотим сказать про **плаценту** – новый орган, который растет и развивается только в теле женщины в период беременности. В это время плацента становится сакральным пространством для ребенка, ведь она соединяет его с миром, откуда он пришел, и адаптирует малыша к нашему миру. *Плацента является важнейшим инструментом адаптации ребенка.* На пятой неделе отправь мысленно благодарность плаценте, которая начинает свою работу во благо малыша.

Примерно на пятой-седьмой неделе можно услышать сердцебиение вашего ребеночка! Это очень трепетный момент, когда на УЗИ вы слышите заветный стук крошечного сердца. И сразу у вас внутри становится легко и тепло... Сердечко бьется, а значит, все хорошо!

Ширин Араз

Я помню все три раза своего первого УЗИ, когда впервые услышала сердцебиение наших дочерей. Такие моменты остаются в памяти как самые трепетные и важные.

Если до этого времени могли быть какие-то тревоги, то после исследования становится очень легко. Ты ощущаешь это как Божественное благословение, и внутри сразу приходит всеобщее расслабление и доверие к высшему плану.

Я хочу, чтобы каждая, кто читает эти строки, услышала это заветное сердцебиение и слова от врача: «Поздравляю, сердечко бьется!» Это действительно волшебные ощущения! Настолько трепетно, настолько до мурашек...

Нервная трубка постепенно закрывается, и на ее месте возникает спинной и головной мозг, позвоночный столб и вся нервная система. У эмбриона появляются зачатки ног и рук, похожие на плавнички.

Эта неделя считается одной из самых важных, поскольку сейчас закладывается прообраз нервной системы – трубка, которой предстоит стать головным и спинным мозгом. Эта-

пы этого процесса очень сложны.

Позвоночник – основа жизни человека! Формирование **позвоночника** ребенка является важнейшим фактором развития его судьбы! Да-да, именно судьбы! Потому что это основа всех органов, всех систем организма. В позвоночнике располагается и продолжается центральная нервная система. Взрослым людям не надо рассказывать о важности этой части **осевого скелета человека**. Поймите, в этот момент происходит то чудо, которое создает основу жизни ребенка.

В меру возможностей уже сейчас и далее занимайтесь своим позвоночником. Нужно помогать ему адаптироваться к новым условиям, чтобы здоровый позвоночник был и у малыша.

На пятой неделе беременности, когда активно формируются внутренние органы и системы будущего ребенка, он очень уязвим к негативному влиянию окружающей среды. Поэтому больше отдыхайте, расслабляйтесь и дышите свежим воздухом.

Беременную женщину чуть ли не с первых недель окружают различные запреты. Тяжелое не поднимать, волосы не красить и не дай бог их стричь. В кино или на концерты, где громко илюдно, не ходить.

Наши чудесные женщины, мы хотим вас сказать, что значительная часть этих запретов – предрассудки и мифы. Если вам хочется сделать себе красивую стрижку и вы от этого себя будете чувствовать лучше, обязательно сходите к ма-

стеру. Конечно, вам важно себя беречь и не переутомляться. Больше 3–5 килограммов действительно поднимать не стоит. Но не нужно запрещать себе развлечения или походы в парикмахерскую. Это может лишь усугубить ваше плохое самочувствие.

Шестая неделя

Шестая неделя беременности – особый период, когда начинается формирование **головного мозга ребенка**, а также **ворсин хориона** – будущей плаценты. Что же еще происходит с мамой и малышом на этом сроке?

На этой неделе беременности вы можете чувствовать себя совершенно измотанной, даже после незначительных привычных нагрузок. На шестой неделе могут появиться головные боли, головокружения. Улучшить свое состояние можно с помощью правильного питания: следите, чтобы в рационе было достаточно продуктов, содержащих железо.

Также важен полноценный ночной сон. Не стоит допоздна сидеть в интернете, лучше уделите время сну. Если у вас есть проблемы со сном, рекомендуем слушать специальные медитации, предлагаемые доктором Ширин Араз. Если вы можете позволить себе вздремнуть днем – это бесценно.

Размеры эмбриона на этом сроке достигают 2–4 миллиметров, как у зернышка граната. Появляются зачатки ручек и ножек, исчезает **хвостик**, формируется череп и головной

мозг, верхняя и нижняя челюсти, глаза, нос, рот и уши.

Быстро развиваются внутренние органы:

- **кишечная трубка** превратится в желудок, тонкий и толстый кишечник;
- образуются зачатки половых органов;
- появляются **эритроциты, лейкоциты** и другие клетки крови;
- в сердце уже есть два **предсердия** и два **желудочка**. На УЗИ можно услышать, как бьется сердце, и насчитать 120–140 ударов в минуту.

На этой неделе начинает формироваться один из важнейших органов – **тимус!!!** Уже на шестой неделе беременности!

Вы, наверное, обратили внимание и задались вопросом, как в таком маленьком объеме, сравнимом с гранатовым зернышком, могут происходить такие глубокие, важные процессы формирования тела ребенка?

Да, действительно, физическая составляющая всех этих развивающихся органов и систем является небольшой по объему. Однако значительная часть всего этого процесса происходит в тонких телах, в тонком пространстве. *Тимус играет важнейшую роль в формировании ребенка.* У него имеется больше шести энергетических слоев, на которых происходит формирование всей иммунной системы. Шесть

энергетических слоев, только вдумайтесь! И так практически у каждого органа имеются еще и энергетические слои. Поскольку основные процессы происходят в тонких телах, окружающих органы, в таком маленьком физическом объеме могут содержаться огромные ресурсы, могут происходить такие объемные процессы. *Это еще раз показывает, насколько важно иметь чистые, добрые мысли, хорошие намерения, большое и глубокое состояние любви. Потому что тонкие тела будущего человека чутко реагируют на все происходящее, на энергетический обмен мамы и будущего ребенка.*

Пришло время поговорить об еще одной важной части жизни – о быте. Милые женщины! В этот трепетный период не стоит геройствовать. Если есть возможность делегировать кому-то часть своих бытовых задач и вздремнуть немного, делайте это без зазрения совести! Первый триместр – нелегкий период, когда в организме происходят серьезные гормональные изменения, которые не могут не влиять на ваше самочувствие. Сейчас вы испытываете и колоссальные психологические нагрузки. Поэтому прежде всего – берегите себя! Ну а теперь идем дальше...

Седьмая неделя

Срок вашей беременности достиг семи недель, в развитии эмбриона и ваших ощущениях происходят стремитель-

ные изменения. Малыш продолжает расти, его размеры достигают 5–13 миллиметров, как у некрупной ягоды черники. Каждый час в нем образуются тысячи клеток, стремительно растут органы и ткани:

- сердце состоит уже из **четырех камер**, появляются крупные **артерии** и **сосуды**;
- формируются **первичные нейронные связи**, мозг разделяется на **полушария**;
- закладываются кости скелета и зачатки зубов;
- продолжают формироваться легкие и бронхи;
- с каждым днем плацента становится плотнее, завершается развитие **пуповины**, совсем скоро она начнет передавать питательные вещества от матери к эмбриону.

Ученые утверждают, что в это время эмбрион ничего не чувствует. Но мы уверены и видим по своей практике, что это далеко не так. Несмотря на то что ваш малыш размером с маленькую ягодку, он уже ощущает ваше настроение, ваши вибрации. Поэтому крайне важно держать свой тонус «на высокой ноте». *Вам и вашему малышу нужно много позитивной энергии – поэтому дарите себе хорошее настроение.* У ребенка изначально, уже при зачатии существуют сформированные тонкие тела! Они независимы от физического тела будущего ребенка, действуют и живут полноценной жизнью, охватывая весь спектр его ощущений и взаимодействий

с миром. Физическое же тело формируется в пространстве этих развитых, активных, действующих тонких тел. Поэтому ребенок все ощущает, все осознает, просто это не заложено еще в его физическую составляющую в полной мере. Но все это записано в его тонком материальном теле, и на этом уровне он полноценно взаимодействует с окружающим миром.

В первые месяцы, когда тело будущего малыша недостаточно сформировалось и не закрепило в себе все эти необходимые вещи, женщине очень важно находиться в особо тонком состоянии любви.

Будущей матери крайне важно разнообразное полноценное питание, когда в рацион включается как можно больше овощей и фруктов. Да-да, мы часто будем говорить о важности правильного питания, ведь кишечник – «второй мозг» человека. *Ученые давно пришли к выводу, что на нас очень сильно влияет рацион питания.* Поэтому подходите к этому с умом и не пренебрегайте важными рекомендациями.

Во время седьмой недели приходит пора пересмотреть свой гардероб: выбирайте мягкую удобную одежду, не сдавливающую органы малого таза. Приобретите и бюстгальтер для беременных, ведь размеры груди увеличились.

Восьмая неделя

Мы плавно переходим к восьмой неделе беременности...

Вообще цифра 8 сама по себе особенная, она имеет особый сакральный смысл. Это духовное число означает не только баланс, но и является перевернутым символом бесконечности.

Что происходит с женщинами, ждущими ребенка, на восьмой неделе беременности?

Может появиться учащенное мочеиспускание. Не тревожьтесь, оно возникает из-за давления, которое растущая матка оказывает на мочевой пузырь. Возможны болезненные ощущения в груди как реакция на подготовку молочной железы к грудному вскармливанию. Отечность рук, ног, лица появляется из-за дополнительной нагрузки на мочевыделительную систему. Повышение температуры тела до $37-37,5^{\circ}\text{C}$ обусловлено гормональными изменениями и увеличивающимся во время беременности кровотоком. Дискомфорт в пояснице возникает из-за сдавливания нервных окончаний растущей маткой. В этом случае вам поможет массаж и смена положения тела. Если же у вас не только болит поясница, но и появились кровянистые выделения, срочно обратитесь к врачу: возможно, речь идет о выкидыше.

Многие беременные на восьмой неделе жалуются на спазмы и болезненность в животе. Если боли возникают периодически, терпимы по силе и проходят самостоятельно, то волноваться не стоит – они вызваны растяжением связок и тканей матки. Если живот тянет резко и возникает нестерпимая боль, обратитесь за экстренной помощью, чтобы предот-

вратить прерывание беременности.

Как выглядит эмбрион на восьмой неделе? Его размеры сопоставимы с размерами фасолины или виноградинки. Вес 3 грамма и длина 14–20 миллиметров. С восьмой недели он уже не эмбрион, а **плод**, в котором заложены все основные системы и органы. Сердце четырехкамерное, продолжают формироваться клапаны. Частота сердечных сокращений составляет 150–170 ударов в минуту.

Развивается половая система: у мальчиков уже сформировались **яички**, у девочек – **яичники**. Однако во время УЗИ на восьмой неделе беременности вам вряд ли назовут пол будущего ребенка из-за высокой вероятности погрешности.

Зато уже хорошо различимы контуры **верхней и нижней челюсти**, уши, нос, веки будущего ребенка. Формируются **коленные и локтевые суставы, пальцы рук и ног**, соединенные пока кожной перепонкой. Малыш уже может двигать ими, а также повернуть голову в сторону, но подобные шевеления еще неуловимы для мамы.

Что важно сделать на этой неделе?

Все девять месяцев вы должны будете наблюдаться в клинике. Поэтому мы рекомендуем выбирать квалифицированных гинекологов и других специалистов, которые будут с вами в этот трепетный период. Важно, чтобы вы ладили с врачом, доверяли его мнению и разделяли его подход к ведению беременности. Выберите клинику, к которой будете прикрепляться и вести свою беременность.

Мы, в свою очередь, можем предложить вам важнейшую практику, которую мы советуем вам внедрить в свою жизнь.

Практика «Ритуал благодарности»

Возможно, вы слышали о научных исследованиях, в которых утверждается, что вода не только прекрасно переносит информацию, но и очень глубоко воспринимает все, что происходит рядом. Структуризация воды происходит при каждом слове, причем если слова хорошие, то формируется красивая структура воды, если же возникают негативные чувства, эмоции, то вода превращается в дисгармоничную структуру. Ваше тело на 80 процентов состоит из воды, структура которой в значительной степени зависит от того, что думает и говорит женщина, что думают и говорят вокруг нее.

Вы, конечно, догадались, что от структуры воды вашего тела зависит развитие плода. Так вот, как можно чаще говорите про себя и вслух простые слова: ЛЮБОВЬ, БЛАГОДАРНОСТЬ, СВОБОДА, РАДОСТЬ и СЧАСТЬЕ. Они очень эффективно структурируют внутреннюю воду вашего организма и, соответственно, пространство жизни ребенка.

Как можно чаще повторяйте эти слова, эти пять слов! Они несут положительную энергию и будут красиво структурировать ваше внутреннее пространство. Снова и снова произносите их, когда рядом с вами происходит что-то плохое. Когда вы чувствуете, что раздражаетесь, начните повторять

эти слова, и вы очень быстро успокоитесь, защищая плод от негативных воздействий. Часто произнося эти пять слов, вы можете избавиться от токсикоза!

Экспериментируйте, исследуйте! И вы увидите, как просто, легко и очень эффективно слова «любовь», «благодарность», «свобода», «радость» и «счастье» воздействуют на структуру воды и энергии!

Ну что же, вот и второй месяц беременности плавно подошел к своему завершению. *Празднуй, милая наша женщина! Празднуй свое состояние... Беременность – это бесценный дар.* Будь внимательна к себе: если тебя беспокоит какое-то новое ощущение или возникла тревога, лучше перестраховаться и узнать мнение врача. Внимательно прислушивайся к себе, к своему телу! Оно мудрее нас...

Наслаждайся, милая наша женщина! Вот и прошел второй месяц беременности...

Творящая Жизнь, выражай чистое намерение.

Я выражаю чистое намерение, чтобы моя связь с малышом крепла с каждым днем. Пусть его сердечко бьется ровно и уверенно, как мелодия, сотканная из света и любви. Я принимаю все изменения в своем теле с благодарностью, позволяя себе быть проводником для этой новой жизни. Я чувствую, как внутри меня зарождается мощная энергия материнства, как она окутывает нас с малышом, защищает и на-

правляет.

Глава 3. Третий месяц беременности: 9–12 недели

Во время беременности женщина начинает особенно остро ощущать быстротечность всех процессов. Вроде бы только забеременела, а уже пошел третий месяц! Ну разве это не волшебство? В каждую единицу времени с тобой происходят феноменальные изменения. *И от того, насколько ты их принимаешь и правильно проживаешь, зависит не только твоя жизнь, но и судьба малыша!* Да, наша чудесная Творящая Жизнь, так и есть, и мы хотели бы, чтобы ты это в полной мере осознавала, чувствовала и ощущала.

Одна из беременных женщин, которую мы ведем практически параллельно с написанием книги, очень хотела поделиться с нами и с читателями своей историей.

Ольга:

«Меня зовут Ольга, мне 34 года. Не так давно я забеременела, и это настоящее чудо. Я благодарна Богу, что на пути к долгожданной беременности со мной рядом оказался чудесный наставник и проводник Ширин, которая сейчас ведет и сопровождает меня и мою беременность.

Каждое ее слово находит отклик в моем сердце.

Благодаря Ширин моя беременность проходит макси-

мально комфортно.

Я общаюсь со многими беременными женщинами и знаю, что абсолютно все мучаются от жуткого токсикоза и сидят на больничных. А я веду привычный образ жизни, хожу на работу и прекрасно себя чувствую.

Когда меня совсем немного подташнивало по утрам, я поделилась этим с моей волшебницей, и, о чудо, я получила рецепт от токсикоза, которым щедро поделился Анатолий Александрович.

Нужно наполнить пространство семьи любовью – мы с мужем очень любим друг друга, это поистине Божественный союз. Как только я начала думать о муже с огромной любовью, написала ему нежное сообщение, тошнота тут же отступила. Я была очень удивлена тем, насколько полезным оказался совет. Теперь, как только подступает тошнота, я сразу же начинаю думать о том, что могу наполнить любовью себя, пространство нашей пары и мир вокруг.

Сегодня Ширин поделилась со мной словами Анатолия Некрасова о том, что наш мальчик уже с нами, он все слышит и чувствует на тонком уровне. Во мне отозвалось каждое его слово. Мы разговариваем с нашим сыночком, и я всегда чувствую его присутствие, чувствую, что он с нами, как мы любим его. Муж целует животик, разговаривает с нашим мальшом. С каждым днем наше пространство любви становится крепче и сильнее.

Мы с мужем видим даже физический образ нашего малыша, причем один и тот же. Он с первых дней посылает нам знаки, которые вызывают у родителей мурашки.

Недавно я увидела посреди улицы синюю колясочку, рядом ни одного человека и только она...

Спасибо, моя дорогая Ширин, я очень счастлива, что вы со мной проходите все эти этапы. Я благодарна вам за вашу мудрость, искренность, тепло и любовь. Дорогие женщины, если вы беременны и нуждаетесь в индивидуальном сопровождении, очень рекомендую вам пройти этот период с доктором Ширин Араз. До этого я долгие годы шла к беременности, были даже неудачные попытки ЭКО. Сейчас, когда я беременна, я знаю, что все пройдет отлично, ведь мы встречаемся с Ширин раз в месяц и тонко настраиваемся на благостный исход беременности. Это чудо».

Ну что же, начался третий месяц беременности. Особенное время, ведь еще немного и первый триместр будет позади... Что же происходит в это время?

Девятая неделя беременности

У вас девять недель беременности. Развитие плода в это время проходит особенно стремительно, и ваши ощущения день ото дня изменяются. Тело малыша приобретает человеческие очертания. Ваша матка сейчас в два раза больше, чем до беременности. У некоторых женщин начинает округляться живот. Давайте узнаем, что еще происходит с малышом и мамой на этом сроке?

Что чувствует мама

Вас все еще может мучить утренняя тошнота, появляются неожиданные вкусовые пристрастия. Отнеситесь к этому как к новому увлекательному периоду, во время которого важно чутко ощущать и слушать себя и малыша. Постарайтесь удовлетворять возникающие у вас желания. На самом деле это так легко!

На девятой неделе даже самые энергичные женщины с самого утра могут чувствовать усталость. Возможны перепады настроения от «как все прекрасно» до «как же все серо». Милые женщины, поймите – это нормально! Виновником всему гормон прогестерон, концентрация которого увеличивается в период вынашивания ребенка. Из-за него болит и грудь, поскольку **молочная железа**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.