

Женя НОСАЛЬ
автор проекта «Мамин курс»

РОДЫ *от природы*

7 ШАГОВ К ЗДОРОВЫМ РОДАМ



БЕРЕМЕННОСТЬ, ПОДГОТОВКА
К РОДАМ, ПРОРАБОТКА СТРАХОВ
И УМЕНЬШЕНИЕ БОЛИ

Выбор читателей № 1

Мамы-блогеры. Про воспитание, беременность,
роды, питание и здоровье ребенка

Евгения Носаль

**Роды от природы. 7
шагов к здоровым родам**

«ЭКСМО»

2026

УДК 618.4
ББК 57.16

Носаль Е. Е.

Роды от природы. 7 шагов к здоровым родам / Е. Е. Носаль — «Эксмо», 2026 — (Мамы-блогеры. Про воспитание, беременность, роды, питание и здоровье ребенка)

ISBN 978-5-04-242900-2

Женя Носаль, автор «Мамино курса», доула и мама двоих детей, делится опытом и знаниями: как подготовить тело к родам, выбрать врача и роддом; как избежать осложнений и что делать, если роды пошли не по плану; какую роль играет папа и как партнерские роды становятся опорой, а не испытанием. И, самое главное, как почувствовать, что ты справишься с любыми трудностями и сможешь сохранить здоровье себе и малышу. Внутри: техники дыхания и позы, практики для преодоления страхов и ошибок, комментарии акушеров и психологов, полезные чек-листы и памятки: от расслабляющего массажа до грудного вскармливания. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 618.4
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-242900-2

© Носаль Е. Е., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Моя история: как я подготовилась к родам и пришла к своему призванию	7
Вопросы, которые нужно задать себе перед началом чтения книги	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Женя Носаль

Роды от природы. 7 шагов к здоровым родам

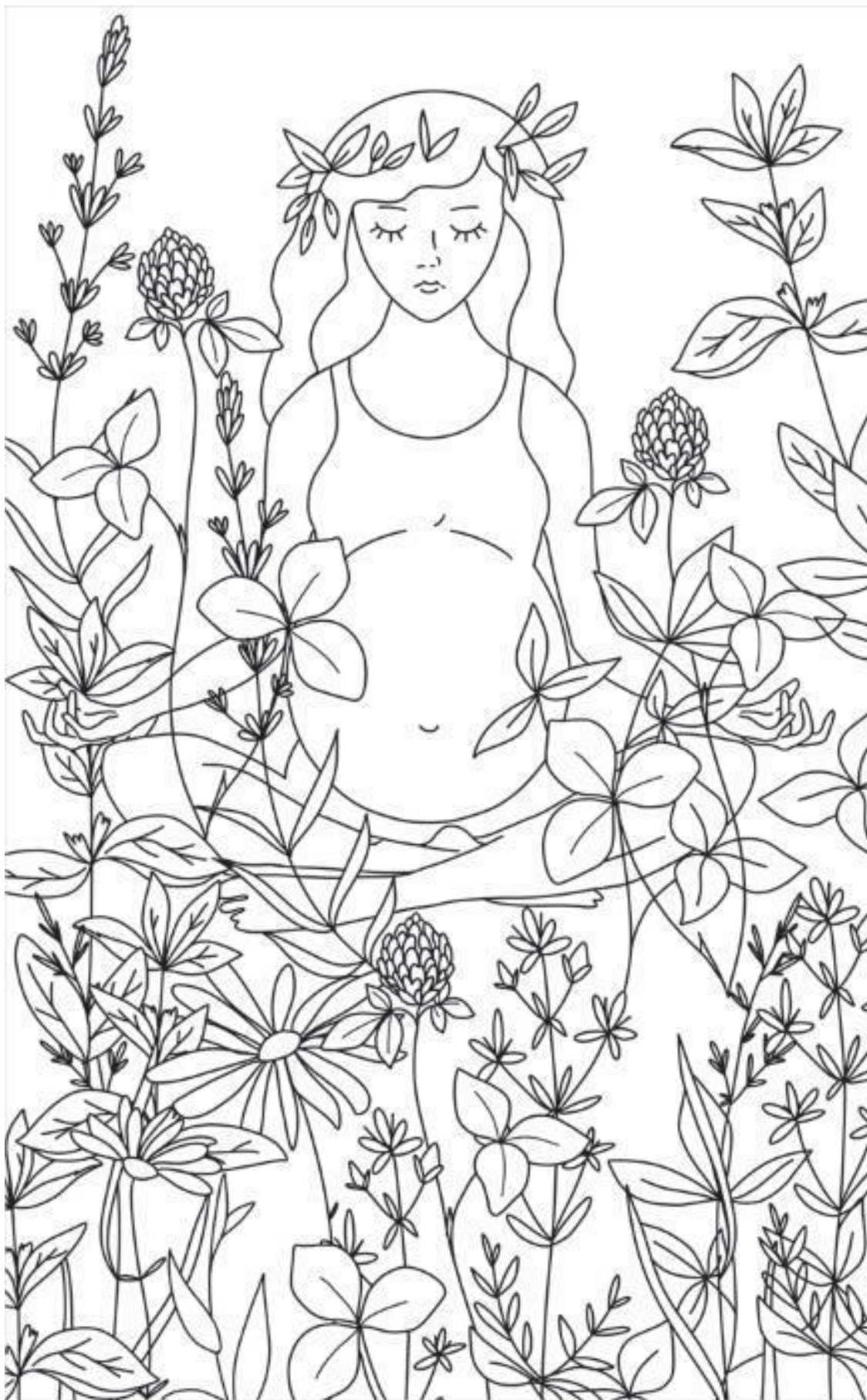
Серия «Мамы-блогеры. Про воспитание, беременность, роды, питание и здоровье ребенка»



© Носаль Е., текст, иллюстрации, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ВНИМАНИЕ: информация в этой книге не заменяет консультацию у профильного специалиста и не отменяет его рекомендаций! Чтобы подойти к естественным родам полной сил и здоровья, пожалуйста, непременно обращайтесь прежде всего к врачу, которого выбрали и которому доверяете.



Моя история: как я подготовилась к родам и пришла к своему призванию



Моя история:
как я подготовилась
к родам и пришла
к своему призванию



Я хочу рассказать тебе свою историю.

В 2013 году, когда я забеременела в первый раз, я совершенно ничего не знала о женском теле и о родах. Я побежала к врачу с полосатым тестом в зубах, мне успели сделать 4 УЗИ за 12 недель, я сразу начала пить синтетические гормональные препараты, чтобы поддержать беременность, сдавала каждые 2 дня ХГЧ и была примером тревожной, нечувствительной к себе женщины, которая верила в кого угодно (во врача, в медицину, в лекарства), но только не в себя. Та беременность перестала развиваться, я потеряла ребенка и впала в глубокую депрессию, задаваясь вопросом: «Почему это случилось именно со мной?!» Я бегала по врачам в поисках ответов, сдала все возможные анализы и прошла все возможные обследования, на которые потратила более 200 тысяч рублей. Но ответа не нашлось. Отношения с мужем были на пределе. Я превратилась в еще более тревожную и неуверенную в себе женщину, которая все время плакала и боялась новой беременности.

Мне было очень тяжело пережить и принять это, я искала какую-то информацию, лазила на форумах по теме зачатия, прервавшейся беременности и прочего, и я совершенно точно видела, что вокруг много женщин в такой же, как и у меня, тревоге. Ни я, ни они не подозревали, что можно пойти каким-то другим путем.

Однажды я совершенно случайно узнала о том, что в Москву приезжает известная мексиканская акушерка, и я оплатила участие в ее семинаре о женском теле. Я пришла туда, тихонечко так села с краю, меня окружали профессиональные акушерки со всего мира, которые смотрели на женщину с особой любовью и трепетом. Я начала слушать и записывать просто каждое слово. Я была буквально шокирована тем, как иначе можно сопровождать женщину на пути беременности, родов и материнства, я увидела совершенно другой взгляд на эти периоды. Она показала мне, что наше женское – мощное, спокойное и естественное – есть самое безопасное и здоровое. Тот день меня буквально перепрошил, и моя жизнь разделилась на до и после. Я благодарна мирозданию, что тогда оказалась там. Как сейчас понимаю, совершенно не случайно.

После того семинара я уяснила три главных правила моего наставника.

- Доверяй себе и природе.
- Бери ответственность на себя.
- Окружи себя правильными людьми.

С тех пор я начала искать информацию в другом направлении. Я посетила десятки семинаров, в том числе семинары известнейшего акушера-гинеколога Мишеля Одена, я прослушала сотни лекций и прочитала десятки книг на тему женского здоровья, родов и материнства. Я оплачивала индивидуальные консультации с лучшими специалистами, очень осознанно и глубоко включилась в свою подготовку, я направила туда все свои ресурсы и всю энергию.

Потом я забеременела первой дочкой, и это была уже совсем другая беременность: спокойная, без тревог и страха. Это было чудесное время глубокого погружения в себя, чувствования себя и своих потребностей. Я понимала, что природа очень мудра, очень совершенна и она позаботится обо мне и моем теле. И лучшее, что я могу делать, – это питать себя, окружать себя людьми, которые верят в меня, которые помогут мне пройти этот путь.

Я прекрасно родила свою первую дочку, это были 18-часовые потрясающие роды, незабываемый мощный опыт, который подтвердил все полученные мной знания. После родов я еще больше укоренилась в мысли, что настрой женщины, ее подготовка и информирование являются главной основой благополучных здоровых родов, именно эта база дает ей колоссальную уверенность в себе и спокойствие накануне и во время родов.

Но со всех сторон я продолжала слышать кардинально другие истории, в которых роды – это боль, травмы, страдания и муки. Мне было горько за женщин, я понимала, что они бук-

важно были лишены невероятного опыта. Мне мечталось вернуть каждой из них знания о нормальных физиологических родах, которые были потеряны предыдущими поколениями.

С малышкой на руках я продолжала искать знания и изучать тему беременности и родов, посещала семинары, собирала информацию о мягких родах, послеродовом периоде и жизни с малышом.

После вторых таких же прекрасных родов я почувствовала себя еще увереннее. Мой круг общения сменился на специалистов, женщины сами стали обращаться ко мне за советами и поддержкой, и совершенно естественно и легко я пришла к созданию своего проекта «Мамин курс», который готовит женщин к здоровым родам и спокойному материнству.

О боги, если бы в 2013 году, когда я рвала на себе волосы после потерянной беременности, когда я была на самом дне и депрессия меня накрыла с головой, если бы тогда я только могла представить, где я окажусь спустя время и как этот опыт поможет мне.

Если бы в 2013 году мне сказали, что у меня будет двое прекрасных малышей, что я буду делиться с женщинами своими знаниями и опытом, что я буду сама скала и уверенность, что меня будут читать несколько десятков тысяч женщин, и что тысячи женщин со всего мира будут готовиться к родам со мной, я бы громко рассмеялась!

Но сейчас я благодарю. Благодарю за то, что именно та ситуация заставила меня сдвинуться с места и начать изучать все то, что влияет на здоровую беременность, естественные роды и гармоничный послеродовый период.

«Мамин курс» – это тандем профессиональных специалистов и женщин, которым нужна их помощь. Я автор проекта, и я создала его с позиции женщины, такой же, как и ты, которая прошла свой путь подготовки и смогла поменять свои ложные установки, смогла уйти от беспричинных страхов и тревожности к состоянию уверенности и спокойствия.

Мой проект нужен, чтобы вернуть тебе нормальные роды. Не типичные, а нормальные роды (мы еще будем обсуждать это в следующей главе), в которых много любви, доверия, удовольствия, безопасности, поддержки, которые оставляют очень приятное состояние ресурса и после которых нет ощущения, что ты сделала что-то не так, нет разочарования.

Я верю, что может одна женщина, может каждая! Если смогла я, сможешь и ты!

Эта книга будет полезна каждой женщине: уже беременной или той, которая только планирует малыша; опытной маме или той, которая станет мамой в первый раз; осведомленной, которая уже много знает о родах, изучила много книг и обрела свой взгляд, или той, которая только начинает поиск информации.

Эта книга будет полезна как обычной женщине, так и специалисту, она позволит взглянуть на роды с самых разных сторон.

В этой книге я поделюсь мнением специалистов перинатальной сферы и историями родов обычных женщин из разных городов и стран, покажу тебе другой взгляд на роды и помогу подготовиться к одному из важнейших событий в жизни каждой семьи. Ты узнаешь:

- ✓ для чего нужна боль в родах;
- ✓ как помочь себе в схватках;
- ✓ от чего на самом деле зависят роды;
- ✓ что и кто влияет на роды;
- ✓ как подготовить тело к родам;
- ✓ способы естественного обезболивания родов;


- ✓ вмешательства в роды: какие они бывают, какие у них последствия;
- ✓ какова функция мужа на родах;
- ✓ как подготовиться к партнерским родам;
- ✓ как выбрать роддом и как выбрать врача.

С помощью этой книги шаг за шагом ты будешь менять свои знания о родах и обретешь логичное понимание главных родовых процессов. Также я приготовила интересные задания и практики, которые ты сможешь выполнять по мере прочтения, и вдохновляющие истории совершенно других родов: глубоких, осознанных, с доверием и любовью.

Я приготовила для тебя прекрасные иллюстрации для раскрашивания – это арт-терапия, которая поможет тебе погрузиться в себя, настроиться на медитативный лад и войти в состояние покоя и гармонии.



Вопросы, которые нужно задать себе перед началом чтения книги



Вопросы, которые
нужно задать себе
перед началом
чтения книги



Я пишу эту книгу, чтобы направить твой взгляд на себя, чтобы ты услышала свой внутренний голос, свои желания и разрешила себе наполниться интуицией и стать внимательной к своим потребностям. До начала основной части книги я предлагаю тебе ответить на очень важные вопросы. Они помогут взглянуть на себя и на свои роды совершенно с новой стороны. Мы вернемся к этим вопросам, когда ты дочитаешь последнюю главу.

1. Какова твоя функция на родах?

2. В чем твоя сила?

3. В чем твоя слабость?

4. Чего ты боишься на родах?

5. Чего ты боишься после родов?

6. Что ты ожидаешь от родов?

7. В чем твоя ответственность?

8. Нужны ли тебе рядом близкие люди на родах?

9. Чего ты ждешь от людей, которые будут тебя сопровождать?

10. Как ты можешь помочь себе на схватках?

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.