

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

**Евгения Евгеньевна Носаль**  
**Роды от природы. 7 шагов**  
**к здоровым родам**  
Серия «Мамы-блогеры. Про  
воспитание, беременность, роды,  
питание и здоровье ребенка»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73491798](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73491798)*

*Роды от природы. 7 шагов к здоровым родам / Женя Носаль: Эксмо;*

*Москва; 2026*

*ISBN 978-5-04-242900-2*

### **Аннотация**

Женя Носаль, автор «Маминого 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 A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Моя история: как я подготовилась к родам и пришла к своему призванию	8
Вопросы, которые нужно задать себе перед началом чтения книги	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# 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 буквально были лишены невероятного опыта. Мне мечталось вернуть каждой из них знания о нормальных физиологичных родах, которые были утеряны предыдущими поколениями.

С малышкой на руках я продолжала искать знания и изу-

чать 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 малышек, 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 послеродовой 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 обретишь 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 рас-

крашивания – 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.