

Департамент культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры
Ярославской области

«Областная юношеская библиотека имени А. А. Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

Рождение в радости

Часть 2

Обзор литературы

Ярославль

2022

ББК 78.073 + 88.41

Р 62

Рождение в радости: обзор литературы для проведения занятий с молодыми родителями / сост. Н. Г. Хрусталева; отв. за вып. И.Г. Большакова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2022. – 20 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская
библиотека им. А. А. Суркова», 2022

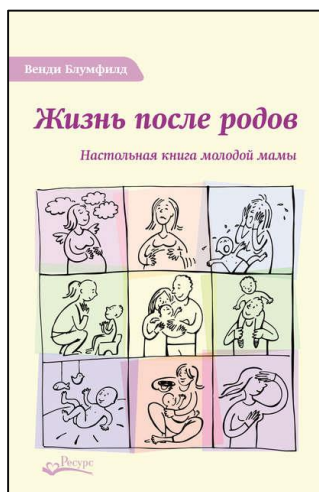
К читателю

В данном методическом пособии мы продолжаем работу с молодыми родителями и предлагаем подборку книг по репродуктивному здоровью, беременности и родам. Первое методическое пособие на эту тему было выпущено в 2014 году, с тех пор вышло немало интересных и полезных книг об этом непредсказуемом, тревожном и счастливом периоде жизни, появились новые подходы и понятия (например, доула - помощница в родах).

Мы предлагаем вам книги последних пяти лет издания. На сей раз почти все авторы – женщины. Они рассказывают, как прожить время ожидания ребенка радостно и счастливо, спокойно подготовиться к родам. Как преодолеть страх, победить стресс и тревогу, справиться с травматичными событиями. Авторы разворачивают перед нами полотно женских судеб, а также рассказывают о своем, не всегда удачном, жизненном опыте.

Книги предназначены, в основном, для женщин. Но могут быть интересны и мужчинам, ведь они полноправные участники семейной системы, именно они обеспечивают женщине спокойствие и уверенность и в процессе планирования беременности, и все девять месяцев при ее проживании, они могут участвовать в родах и помогают заботиться о малыше с первых дней его жизни. Сейчас становится все больше молодых семей, где партнеры не только вносят равный вклад в организацию быта, материальное обеспечение, воспитание детей, но и эмоционально поддерживают друг друга.

Демографическая ситуация в нашей стране оставляет желать лучшего, поэтому каждый рожденный ребенок представляет ценность не только для семьи, но и для всего общества. Пусть будет больше семей, испытавших счастье родительства, и детей, растущих в гармоничной семье!



Венди Блумфилд
Жизнь после родов.

Настольная книга молодой мамы

Эта книга адресована тем, кого волнует физическое и эмоциональное здоровье женщины после родов. Во время беременности все мысли молодых родителей сосредоточены на предстоящих родах, хотя на самом деле беременность и роды - это лишь самое начало новой эры в их жизни. Первые месяцы могут быть наполнены чувством удовлетворения, полноты жизни и огромной радости, а могут стать периодом преодоления трудностей, тревог и неуверенности в себе. Понимание происходящих с женщиной изменений - физических, эмоциональных и социальных - поможет молодым семьям с этим справиться.

Вот лишь некоторые вопросы, которые подробно исследует в своем практическом руководстве социальный психолог, специалист по подготовке к родам и консультант по грудному вскармливанию Венди Блумфилд: беременность и роды - ожидания и реальность; бэби-блюз и послеродовая депрессия; грудное вскармливание и выход мамы на работу; бытовые проблемы и пути их преодоления; осознание матерью и отцом своих новых социальных ролей; источники поддержки молодой семьи.

Книга адресована молодым родителям, а также специалистам, которые стремятся поддержать молодые семьи в первый год после родов.



Карлос Гонсалес

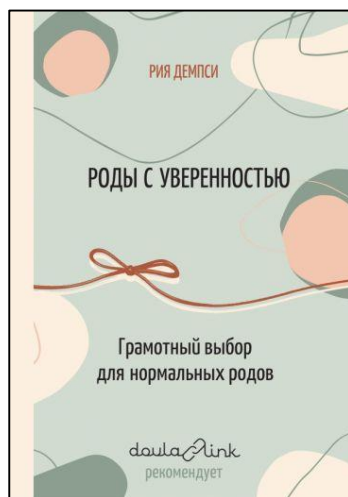
Подарок на всю жизнь.

Руководство по грудному вскармливанию

Автор этой книги убежден, что преимущества грудного вскармливания (ГВ) неоспоримы. Кормление ребенка грудью - это не жертва, которую женщина приносит для блага своего ребенка, а нормальная часть ее собственной жизни, ее сексуального и репродуктивного цикла. А для ребенка это не просто способ получить пищу и сохранить здоровье, но и возможность укрепить эмоциональную связь с мамой.

Эта книга - полное и всестороннее руководство в помощь женщинам, где говорится не только о пользе ГВ, но и даются ответы, пожалуй, на все насущные вопросы и раскрывается множество тем: от анатомии и физиологии женской груди до прибавки младенца в росте и весе, от техники прикладывания к груди до введения прикорма, от лактационных кризисов до часто встречающихся заболеваний женщин и детей, от совместимости ГВ с различными продуктами и лекарствами до способов организации кормления грудью при необходимости матери выйти на работу.

Автор является одним из самых активных пропагандистов теории привязанности, которая на первое место ставит глубинную эмоциональную близость матери и ребенка. Его книги, написанные просто, доступно и с любовью, охватывают все насущные вопросы первых лет жизни малышей - от питания до воспитания.



Рия Дэмпси

Роды с уверенностью.

Грамотный выбор для нормальных родов

Вам предстоит родить ребенка? Вы бы хотели родить естественно, но опасаетесь, что это слишком трудно? Или естественные роды - ваш выбор, но вы не знаете, как к ним подготовиться?

Эта книга, написанная известной ведущей курсов подготовки к родам, психологом и доулой (помощницей в родах), поможет вам понять, какие преимущества для мамы и малыша несут естественные роды в нашу эпоху медицинских вмешательств. Когда вы вооружены такой информацией, то действительно можете сделать «грамотный выбор» и рожать с уверенностью.

Рия Демпси одна из самых уважаемых австралийских специалистов в этой области. За ее плечами - тысячи родов, которые она сопровождала. Особое внимание Рия уделяет работе с болью и показывает, как сама природа, если ей не мешать, помогает женщине справиться с болью в процессе нормальных физиологических родов.

Мама трёх дочерей, Рия имеет огромный (свыше сорока лет!) опыт работы с беременными, их родными и помогающими специалистами. Она описывает эмоциональную подготовку женщины к родам, опираясь на науку о мозге, психологию, исследования в области акушерства и личные истории многих женщин, которым она помогла родить так, как они хотели.



Римма Ефимкина
Как дела? Еще не родила!

Возможности психотерапии в исцелении бесплодия

Римма Ефимкина - практикующий психолог, кандидат психологических наук, автор книг «Пробуждение спящей красавицы», «В переводе с марсианского», «Хорошая женщина - мертвая женщина» и др.

Данная книга раскрывает возможности психотерапии в исцелении бесплодия. В ней представлены более тридцати женских историй, на примере которых рассматриваются различные варианты системных проблем в семье, личных проблем матери, препятствующих долгожданной беременности. Текст похож на детектив, в котором автор, разбираясь в хитросплетениях бессознательного, вместе с читателем разыскивает ключи к разрешению внутренних душевных конфликтов и приходит к желаемому результату.

Книга может вызвать противоречивые чувства, есть моменты, где автор безжалостно относится к читателям. Но книга помогает осознать проблемы бесплодия на психологическом и духовном уровне, Она про взросление, кризисы, сепарацию и осознанность.

Ознакомление с успешным опытом психотерапии, помогающим в решении этого сокровенного вопроса многим парам, несомненно, будет полезно как неискушенным читателям, так и специалистам в области практической психологии.



Ольга Кавер
Ты будешь мамой!

Как забеременеть, если долго не получается

В этой книге вы прочитаете о том, как можно стать счастливой матерью, когда все методы лечения испробованы, но желанная беременность так и не наступает. Благодаря авторской методике вы разберетесь в психологических причинах, из-за которых не получается родить ребенка. Вы узнаете, как история вашего рода и поступки членов семьи, совершенные в прошлом, влияют на то, что сегодня малыш не торопится к вам прийти. Под руководством автора вы проработаете свои психологические проблемы, с помощью метода системных семейных расстановок энергетически исцелите свой род и войдете в поток любви - тогда будущий ребенок почувствует, что пришло время появиться в этом мире.

Автор - психолог, расстановщик, мама пятерых детей, прошедшая через период бесплодия. «За время моей работы с клиентами я провела более восьми тысяч семейных расстановок на тему возникновения причин бесплодия. И я поняла, что методы системной психологии очень эффективны в решении подобных проблем. Да, иногда вы будете шокированы, читая эту книгу. Но в результате вами будет запущен целительный процесс восстановления родового порядка. А когда есть порядок, то поток любви от предков к потомкам начинает течь легко и свободно. И вместе с этим потоком в нашу жизнь приходят дети...»



Ксения Красильникова
Не просто устала.

Как распознать и преодолеть послеродовую депрессию

Материнство - лучший период в жизни женщины. По крайней мере, так говорят СМИ, реклама и сотни мам-блогеров, способных с младенцем на руках вести бизнес, содержать квартиру в идеальной чистоте и посещать спортзал. Но жизнь с ребенком может оказаться непохожей на праздник! По статистике каждая 5-8ая женщина сталкивается после родов с ментальными расстройствами, которые возникают неожиданно-негаданно. Конечно, есть предрасполагающие факторы, которые касаются как личностных особенностей, так и окружающей обстановки, но невозможно предугадать заранее, как будут разворачиваться события.

Перед вами книга-методичка с предельно конкретными советами: где получить бесплатную психологическую помощь, как действуют лекарства, которые вам могут прописать, как общаться с родственниками, как не травмировать ребенка.

Ксения написала книгу о том, как справиться с послеродовой депрессией, после полутора лет медикаментозного лечения и психотерапии. Пройдя через этот тяжелейший период, она нашла в себе силы и желание открыться и помочь другим распознать и преодолеть недуг, о котором так редко говорят.



***Марьяна Олейник
Разговор с доулой.***

***Поддержка в трудных чувствах в беременности,
родах и после них***

Среди множества книг, посвященных беременности и родам, книга мамы, доулы и психолога Марьяны Олейник стоит особняком.

Здесь вы не найдете пошаговых инструкций, строгих рекомендаций, обсуждения анализов - всего, что сопровождает медицинский аспект беременности. Но получите то, что необходимо каждой женщине в самый важный период ее жизни: глубокое понимание, материнскую заботу и грамотные советы. Искреннее участие, доверительный тон и теплота покоряют с первых страниц и сопровождают читателя на протяжении всего повествования, идет ли речь о трудностях выбора, проживании родов или философии материнства.

Марьяна Олейник - доула экспертного класса, журналист, писатель, автор методик и курсов, мама 4 детей, рождённых дома. Собственное материнство ощущает духовным путём. Оказывает информационную и душевную поддержку во время беременности, сопровождает в родах (домашних или в роддоме), консультирует в послеродовом периоде, много лет работает с самыми сложными психологическими аспектами материнства, помогает пережить чувства, когда это трудно, осознать и присвоить собственный женский опыт с индивидуальными смыслами и ценностями. Прекрасная книга, которая подходит для всех готовящихся к приходу малыша!

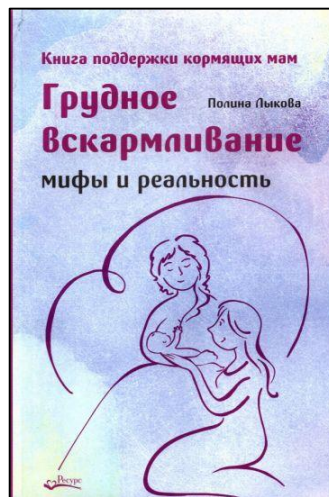


Дарья Татаркова
Беременность в радость.
Как победить страхи, наслаждаться
беременностью и подготовиться к счастливым родам

Многие женщины часто волнуются из-за тех сложностей, с которыми им предстоит столкнуться во время беременности, - вдруг что-то пойдет не так? Эта книга - удивительное соединение практического пособия и личной истории, где опыт автора дополнен комментариями практикующих врачей. В ней вы найдете:

- психологические практики и физические упражнения, которые помогут подготовить и душу, и тело к беременности и родам;
- советы по подбору медицинской команды для родов и педиатра после них;
- правовые основы - четкое понимание того, на что вы имеете право;
- график наблюдения в консультации при здоровом течении беременности;
- обширные комментарии специалистов относительно важнейших тем.

А самое главное - добрые и теплые слова поддержки. Вместе с автором вы пройдете этот путь и поймете, что не одиноки, что не стоит ничего бояться, что можно прожить свой опыт беременности осознанно, радостно и достойно.



Полина Лыкова
Грудное вскармливание. Мифы и реальность.
Книга поддержки кормящих мам

Нагрузка на современных женщин огромна, и они не всегда могут справиться со всеми проблемами и задачами, возникающими в материнстве. Кормление детей тоже не всегда складывается легко и просто. Женщинам требуются информация и помощь, которых может быть недостаточно от близких. Эта книга может стать справочником для молодой мамы, в ней собраны самые частые вопросы, ответы на которые позволят спокойнее отнестись к временным трудностям и понять, к кому и когда обращаться за помощью, чтобы сохранить молоко. Книга дает необходимую поддержку и при кормлении сцеженным молоком, и при смешанном вскармливании, и даже при полном переходе на смесь.

Автор также рассказывает о многочисленных мифах вокруг этой темы и дает им обоснованное опровержение. Если у вас есть ребенок, вы наверняка уже встречались с разными противоречивыми советами. Здесь же вы найдете объективную информацию, которая позволит сделать информированный, осознанный выбор и подобрать оптимальный вариант кормления для вашего малыша.



Пенни Симкин
Партнер в родах.
Полное руководство по родам для пап,
доул и всех, кто сопровождает роды

Книга легендарной американской доулы Пенни Симкин посвящена родам как процессу, который имеет много аспектов. Подробно рассматривая физиологическую и медицинскую сторону родов, автор считает, что рожаящей женщине всегда необходим чуткий помощник, который способен уделить внимание ее эмоциональным потребностям и поддержать на протяжении беременности, родов и послеродового периода. В первую очередь это, конечно, отец ребенка. Но не каждый мужчина готов участвовать в родах, и тогда на помощь приходит доула.

Автор рассказывает о тех эмоциях и ощущениях, которые испытывает женщина и ее партнер в родах, что дает возможность обоим подготовиться не только информационно, но и психологически. Также описаны осложнения в родах и действия в случае их появления.

Книга дает базовые знания о восстановлении женщины в послеродовой период, уходе за малышом, грудном вскармливании, помогает снять излишнее напряжение, если что-то пошло не так. В книге есть схемы и таблицы для быстрого поиска информации, если вдруг охватило волнение.

Книга будет полезна всем, кто готовится стать родителями или хочет быть причастен к появлению на свет нового человека.



Анна Старобинец Посмотри на него

Ожидание ребенка, обычно, связано с надеждами и радостными хлопотами. Но если у малыша несовместимый с жизнью диагноз, все иначе. У матери нет выбора, или всё-таки есть?.. Ей предстоит решить, прервать или доносить такую беременность, - и пройти тяжелый путь, какой бы выбор она ни сделала.

Как вести себя женщине, чтобы горе не сломило ее? Как быть ее семье? Что готовы сделать для них врачи и общество? Как относится к этому система родовспоможения в нашей стране? Сможет ли женщина родить своего ребенка, чтобы посмотреть на него и проститься с ним? В своей художественно-документальной автобиографической книге автор с поразительным мужеством рассказывает собственную историю. Это не только честный и открытый разговор на невероятно сложную тему. Это своего рода инструкция по выживанию для тех, кто оказался перед лицом горя, которое кажется невыносимым.

Автор так тонко и подробно описывает свои чувства, свою боль, растерянность, что читатель начинает это видеть. Пережить такое очень тяжело, а написать об этом - высшее мастерство, на которое способен только очень сильный и мужественный человек.

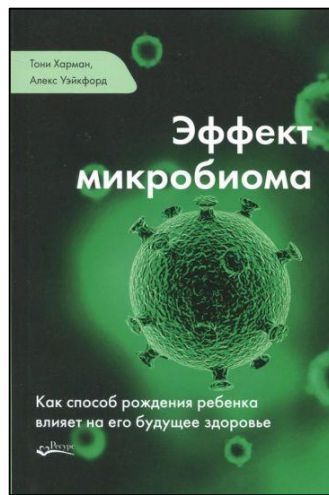


Кэтлин Хаггинс
Спутник кормящей матери.
От беременности до отлучения

Грудное вскармливание является естественным процессом, сопровождающим рождение ребенка, но оно не является полностью инстинктивным ни для матерей, ни для младенцев. Есть множество причин, и физиологических, и психологических, которые могут этому либо помешать, либо, наоборот, поспособствовать. Например, сильный стресс часто приводит к полному прекращению лактации. А прикладывание малыша к груди сразу после рождения и совместное пребывание запускают этот процесс.

В книге дана исчерпывающая информация, необходимая для преодоления потенциальных трудностей и успешного кормления детей с первой недели до его завершения. Книга рекомендована профессионалами, членами Международной ассоциации консультантов по лактации в Американской академии педиатрии.

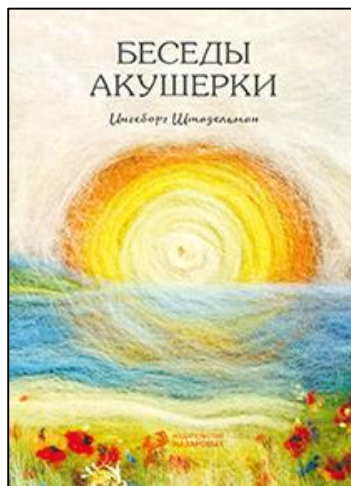
Это настольная книга для каждой мамы. Из неё можно узнать не только о грудном вскармливании, но и об основных важных аспектах ухода за ребёнком, возможных проблемах со здоровьем и способах лечения. Кладёзь полезных сведений в понятной и доступной форме!



Тони Харман, Алекс Уэйкфорд
Эффект микробиома.
Как способ рождения ребенка влияет
на его будущее здоровье

С каждым днем появляется все больше научных фактов, подтверждающих, что видовой состав нашего микробиома - невидимой микробной экосистемы, обитающей в организме, - играет ключевую роль в состоянии здоровья человека. Это первая книга, которая, оперируя научными данными, рассказывает, как на формирование микробиома влияет способ появления человека на свет. Здесь задаются важные вопросы об отдаленных последствиях вмешательств в роды, таких как, например, кесарево сечение или применение синтетического окситоцина.

Новый ракурс поможет будущей маме приблизиться к пониманию того, что всякое вмешательство в процесс беременности и родов оказывает влияние на будущее здоровье малыша. Авторы ставят акцент, что родители должны осознанно подходить к рождению ребёнка и понимать, что лучший старт для него - естественные роды и грудное вскармливание. В книге содержится информация от экспертов из разных стран, которая поможет родителям сделать информированный выбор в той или иной ситуации.



Ингеборг Штадельман
Беседы акушерки

В этой знаменитой книге представлен целостный подход к сопровождению беременности, родов и послеродового периода. Инге Штадельман - независимая акушерка с 30-летним стажем, которая много лет принимает домашние роды. Она придерживается в своей работе натуропатического направления, успешно используя ароматерапию, фитотерапию и классическую гомеопатию.

В книге содержится авторский опыт и размышления о жизни и практике, реальные истории и советы. Немецкие акушерки используют ее как альтернативный учебник по акушерству. В то же время книга, написанная понятным языком, является «библией» для родителей, подробным справочником в период ожидания и рождения ребенка, в первые месяцы после родов. Она помогает пройти этот путь позитивно, осознанно и с верой в собственные силы.

Эта книга во многом изменила мир и стала бестселлером не только в Германии. С ее появлением в общественном восприятии действительно произошли изменения в направлении сознательного отношения к беременности, родам, послеродовому периоду и грудному вскармливанию.



Рут Эрхардт ***Основные потребности женщины в родах***

В книге кратко и емко описаны философия и подходы к родам известного врача и ученого Мишеля Одена. Это всемирно известный врач-акушер, полвека посвятивший медицине и преобразивший мировую акушерскую практику. Соблюдая простые условия физиологических родов, он сумел в госпитале города Питивье свести к минимуму медицинские вмешательства, принимая около тысячи родов в год. Преподаватель, основатель научно-исследовательского центра первичного здоровья, ученый, исследующий, как события раннего периода сказываются на всей последующей жизни.

Вслед за Оденем, автор считает, что предпосылка благополучных родов - не технологии, а внимание к ключевым потребностям женщины. Чувство безопасности, уединение, тишина, приглушенный свет - то, чего ее почти всегда лишают в роддоме. Когда родители знают эти важнейшие принципы, а акушер строго следует им, роды преображаются и для матери, и для ребенка.

Мишель Оден говорит об этой книге: «Я надеюсь, что на пяти континентах все беременные женщины, акушерки, доулы, доктора и прочие найдут время, чтобы уяснить себе содержание этого шедевра: это будет поворотной точкой в истории деторождения, а значит, и всей истории человечества».

Список литературы

1. Блумфилд В. Жизнь после родов. Настольная книга молодой мамы / Венди Блумфилд. - М.: Ресурс, 2018. - 280 с.
2. Гонсалес К. Подарок на всю жизнь. Руководство по грудному вскармливанию / Карлос Гонсалес. - М.: Ресурс, 2019. - 392 с.
3. Демпси Р. Роды с уверенностью. Грамотный выбор для нормальных родов / Рия Демпси. - М.: Ресурс, 2020. - 232 с.
4. Ефимкина Р. Как дела? – Еще не родила! / Римма Ефимкина. - М.: Класс, 2017. - 288 с.
5. Кавер О. Ты будешь мамой! / Ольга Кавер. - М.: ИГ «Весь», 2021. - 416 с.
6. Красильникова К. Не просто устала. Как распознать и преодолеть послеродовую депрессию / Ксения Красильникова. - М.: Individuum, 2019. - 228 с.
7. Олейник М. Разговор с доулой. Поддержка в трудных чувствах в беременности, родах и после них / Марьяна Олейник. - М.: Ресурс, 2021. - 296 с.
8. Татаркова Д. Беременность в радость. Как победить свои страхи, наслаждаться временем ожидания ребенка и подготовиться к родам / Дарья Татаркова. - М.: Де Либри, 2019. - 222 с.
9. Лыкова П. Грудное вскармливание: мифы и реальность. Книга поддержки кормящих мам / Полина Лыкова. - М.: Ресурс, 2022. - 370 с.
10. Симкин П. Партнер в родах. Полное руководство для пап, доул и всех, кто сопровождает роды / Пенни Симкин. - М.: Ресурс, 2019. - 450 с.
11. Старобинец А. Посмотри на него / Анна Старобинец. - М.: АСТ, 2019. - 288 с.
12. Хаггинс К. Спутник кормящей матери / Кэтлин Хаггинс. - М.: Ресурс, 2019. - 464 с.
13. Харман Т. Эффект Микробиома. Как способ рождения ребёнка влияет на его будущее здоровье / Тони Харман, Алекс Уэйкфорд. - М.: Ресурс, 2018. - 210 с.
14. Штадельман И. Беседы акушерки / Ингеборг Штадельман. - М.: Изд. Назаровых, 2017. - 320 с.
15. Эрхардт Р. Основные потребности женщины в родах / Рут Эрхардт. - М.: Изд. Назаровых, 2017. - 36 с.

Рождение в радости

Часть 2

Обзор литературы
для проведения занятий
с молодыми родителями

составитель Н.Г. Хрусталева
ответственный за выпуск И.Г. Большакова

отпечатано в ГУК ЯО «Областная юношеская
библиотека им. А.А. Суркова»
150048, г. Ярославль, Московский проспект, 147