

Ваш путівник пологами

КУПИТИ

«Пологи - це початок нового життя, а не лише перейми та потуги», - говорить акушер-гінеколог Вальдемар Надіжко. За 25 років практики йому доводилося приймати пологи під «Rammstein», дистанційно консультувати жінку, яка народжувала в автівці, і бути свідком того, як команда неонатологів виходжує 600-грамову дівчинку.

Вальдемар розвінчує міфи про «епідуралку» та спростовує забобони щодо партнерських пологів, детально розповідаючи, що насправді відбувається в той час, поки жінка народжує, та в післяпологовому періоді. Він з теплом описує своїх пацієнток, згадує складні випадки й розказує, чому новонароджені схожі на інопланетян, що таке метод кенгуру і як обрати свого лікаря.

Вальдемар Надіжко - акушер-гінеколог, завідувач пологового відділення лікарні Святого Миколая міста Львова.

Людмила Колб - редакторка, журналістка, авторка роману «Потяг» та співавторка книжки «Як хотіти й отримати все (але це неточно)».

ВАЛЬДЕМАР НАДІЖКО
ЛЮДМИЛА КОЛЬ

ВАШ ПУТІВНИК
ПОЛОГАМИ

віхблa

*Вальдемар Надіжко
Людмила Колб*

Ваш путівник пологами

віхблa

Київ · 2025

УДК 618.4

Н17

Надіжко Вальдемар, Колб Людмила

Н17 Ваш путівник пологами / Вальдемар Надіжко, Людмила Колб. — Київ : Віхола, 2025. — 200 с. — (Серія «Наукпоп»).

ISBN 978-617-8517-49-6

«Пологи — це початок нового життя, а не лише перейми та потуги», — говорить акушер-гінеколог Вальдемар Надіжко. За 25 років практики йому доводилося приймати пологи під «Rammstein», дистанційно консультувати жінку, яка народжувала в автівці, і бути свідком того, як команда неонатологів виходжує 600-грамову дівчинку.

Вальдемар розвінчує міфи про «епідуралку» та спростовує забобони щодо партнерських пологів, детально розповідаючи, що насправді відбувається в той час, поки жінка народжує, та в післяпологовому періоді. Він з теплом описує своїх пацієнток, згадує складні випадки й розказує, чому новонароджені схожі на інопланетян, що таке метод кенгуру і як обрати свого лікаря.

УДК 618.4

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

© Вальдемар Надіжко, Людмила Колб, 2025

© Оксана Йориш, обкладинка, 2025

© Олена Якимова, ілюстрація, 2025

© ТОВ «Віхола», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2025

Відгук про книжку

Коли я прочитала останні слова в цій книжці, у мене одразу виникло дві думки. Перша: тепер я знаю, що радити всім моїм вагітним прочитати про пологи. Друга: чому не я? Чому не я написала цей путівник пологами? Це дуже важлива книжка. Не лише для жінок — для родин в очікуванні, які шукають правдиву інформацію. Простими словами про важливе, без зайвих прикрас і в щирому захопленні від процесу. Браво, автори!

Наталія Лелюх, лікарка-акушерка, гінекологиня, медична блогерка

Серцем

Хоч спершу я не хотів ані йти в медицину, ані ставати акушером--гінекологом, свій фах обрав саме серцем. Тож як усе було?

У дитинстві я мріяв про кар'єру військового льотчика. Не запитуйте мене, чому — не знаю. В оточенні моєї родини не було жодного військового льотчика, який, наприклад, міг би мене надихнути на цю ідею. У виборі майбутньої професії я керувався любов'ю до швидкості. Про інше навіть і не замислювався. Наприклад, про свій панічний страх висоти. Тому й кажу: краще не питайте.

Однак я був упертим, і це засмучувало мого батька. Він працював акушером-гінекологом і постійно переконував мене обрати саме його професію. Проте я довго пропускав повз вуха його слова. Коли я навчався у восьмому класі, тато раптово помер. Саме тоді я вирішив стати на його шлях.

Кумедно, але коли я ухвалив для себе це рішення, всі почали мене відмовляти. Радили обрати стоматологію чи будь-яку іншу галузь медицини, бо акушерство — це надто важко. І лише тепер я достеменно розумію, наскільки знайомі лікарі-практики мали рацію та наскільки щиро радили.

Важко взагалі не керувати своїм часом. Ні вдень, ні вночі. Ні в будні, ні на вихідних. У мене може бути хоч мільйон планів на вечір, але якщо малюк «вирішив» народитися на світ, то все заплановане миттю перекреслюється — я маю бути в пологовій залі.

Важко фізично. Найважче — працювати вночі, бо інколи не вдається поспати взагалі. Часто лелеки особливо безжальні: після ночі в пологовому доводиться весь день працювати в пологовій залі або в операційній. Було таке, що я зранку робив кесарів розтин мамі з трійнею, вдень — із двійнею, а під вечір мав природні пологи вже з однією дитиною. Раптом що, про лелек — це жарт: звісно, я знаю, звідки беруться діти. Бачив сам не раз.

Важко від контрасту емоцій, які часом доводиться переживати. На відміну від інших галузей медицини, наприклад хірургії, акушерство в

більшості випадків передбачає щасливий фінал — коли все добре з мамою та дитиною. Бо вагітна — це не хвора людина, сама вагітність — не хвороба, а поїздка до пологового — не прикра потреба, а щаслива подія, свято народження нового життя. І в цьому принципова відмінність, якщо говорити про пацієнтів інших лікарів. Тому коли під час пологів виникають важкі ускладнення, це випалює лікаря зсередини. І збреше той акушер-гінеколог, який скаже, що ніколи не мав таких випадків.

Попри все я не скаржусь. Навпаки: хоч деколи накочуються сльози, хоч моя борода вже сива, хоч інколи страшенно хочеться на пенсію або принаймні, як інколи жартую, в декрет, проте ще жодного разу я не пожалкував про вибір професії. Я на своєму місці й роблю те, що люблю.

Досі пам'ятаю своє піднесення, коли ще студентом ходив на нічні чергування до пологового будинку, а потім влаштувався туди в інтернатуру. Як ніс документи вже до іншого медзакладу, де пропрацював близько двадцяти років, і як майже два роки тому розпочав практикувати вже в пологовому відділенні лікарні Св. Миколая. Ці дні, дні кожного нового старту, пам'ятаю до дрібниць.

Можу назвати себе щасливим лікарем. Мені пощастило не лише з улюбленою справою, а й із пацієнтками. Переважна більшість тих, хто приходить до мене народжувати, — «мої» люди. Позитивні, оптимістичні, відкриті. Ті емоції, які я отримую, коли спілкуюся з вагітними та допомагаю їхнім малюкам з'являтися на світ, надихають і дають сили, хай як іноді важко.

Хочеться давати ще більше. Тож близько десяти років тому я почав проводити публічні лекції для майбутніх батьків, де простими словами викладав важливу інформацію про пологи. Я побачив, що парам потрібні такі практичні лекції: ці знання заспокоюють, розслаблюють і навіть бадьорять, бо про пологи існує чимало страхітливих міфів.

Відтоді я виступаю регулярно. І коли засновниці «Віхоли» запропонували мені створити книжку про пологи, я одразу погодився. Але попередив про єдину перешкоду — час: якщо почну писати сам, то не закінчу ніколи. І тут мені вкотре дуже пощастило. Невдовзі мене познайомили з моєю майбутньою співавторкою — редакторкою та

письменницею Людмилою Колб, яка перетворила мої знання й досвід на слова.

Головна мета цієї книжки — щоб кожна вагітна, яка її прочитала, не боялася пологів. Завдання-максимум — взагалі, завдання-мінімум — щоб можливий страх значно зменшився. Переконалий: якщо ви знатимете, що на вас (і на вашого партнера) чекатиме в пологовому, хмари розійдуться. Вам стане легше, напруга спаде.

Ця книжка — не довідник. Ви не знайдете тут складних і розлогих теоретичних пояснень або вичерпних описів геть усіх ситуацій, які можуть виникати на пологах або під час відновлення після них. Та і я впевнений, що майбутнім мамам це не потрібно. Тому я радше назвав би цю книжку своєрідним путівником, у якому ви отримаєте лише потрібну інформацію, щоби підготуватися до народження дитини й післяпологового періоду.

Усе, про що я розповідатиму в цій книжці, ґрунтується на рекомендаціях і вимогах клінічних настанов, медичних стандартів, уніфікованих клінічних протоколів та локальних протоколів медичної допомоги на засадах доказової медицини. Це офіційні документи, затверджені Міністерством охорони здоров'я. Вони визначають роботу медичного персоналу, і той у своїх діях за певних ситуацій обов'язково має дотримуватися прописаних вимог. Також лікарі можуть користуватися протоколами інших країн. Крім того, я спиратимусь ще й на свій багаторічний досвід як акушера-гінеколога, щоб надавати вам практичні поради.

Наголошу ще раз: саме практичні, бо реальне життя нерідко відрізняється від того, що написано в довідниках та енциклопедіях. Так-так, навіть у медицині. І тим паче — спойлер — в акушерстві. Мені дуже хочеться, щоб ви, читаючи, уявляли, як ми просто сидимо навпроти і ведемо діалог. Дружній, щирий, довірливий.

Мене часто питають, скільком малюкам я допоміг з'явитися на світ за двадцять п'ять років роботи. Можливо, ви не повірите, але я ніколи не рахував. Точно знаю, що лік іде на тисячі. Проте є одне число, яке я знаю напевно: поки писався текст цієї книжки, з моєю допомогою народилося 67 дівчаток і 70 хлопчиків.

Сподіваюся, що допоможу ще одній дитині — вашій. Бодай так, через рядки — розповідаючи, як усе буде, стишуючи ваші страхи та

хвилювання, розвінчуючи міфи, обговорюючи упередження й відповідаючи на популярні запитання. Перебуваючи поряд із вами на такому важливому, подекуди важкому, але все-таки щасливому етапі вашого життя.

1. Фінішна пряма вагітності

Не самураї

Якщо ви запитаете мене, що насамперед має зробити жінка до народження дитини, то я відповім: насолодитися вагітністю. Відчути задоволення від неї. Звісно, інколи цей стан приносить не дуже приємні відчуття. Токсикозу, печії, набрякам чи розтяжкам навряд вийде порадіти. Я вже не кажу про якісь ускладнення. Та попри все на різних термінах вагітності є те, від чого, я переконаний, можна й варто кайфувати. Події, відчуття та зміни в тілі. Після пологів цього всього вже не буде. Тоді почнеться інший етап, не менш особливий. Однак те, що ви проживаєте під час вагітності, більше не повториться. Принаймні допоки не захочете ще одну дитину.

Ультразвукова діагностика, коли ви вперше бачите свого малюка. Коли чуєте його швидке серцебиття.

Нетерпляче очікування, коли вам нарешті скажуть, хто ж буде — хлопчик чи дівчинка. Пізніше — трепетні останні тижні й дні до появи сина чи дочки. Або ж одразу кількох.

Перші відчутні рухи дитини всередині вас. Та й загалом усі рухи.

Те, як виразнішає ваш живіт. Як наливаються ваші груди.

Усвідомлення, як із двох маленьких клітин формується, розвивається і зрештою народжується людина.

Перелік прекрасного можна вести далі. Хоч я вже чверть століття (аж не віриться!) працюю акушером-гінекологом, досі щиро тішуся й дивуюся, як усе влаштовано. Людський організм чудесний і довершений. Природа, чи хто там нас створив, таки феноменальний майстер. А те, як працює весь жіночий організм заради появи малюка, ті зміни, що відбуваються з вагітними, вражають, хоч і мають наукове пояснення (проте далеко не всі).

Чому я розпочинаю нашу розмову з вами саме із задоволення та насолоди? Чому скеровую вас саме в такому напрямку? Бо **за роки практики переконався: від психологічного стану майбутньої мами залежить дуже багато. Її думки, ставлення до неприємних**

сюрпризів під час вагітності або до неочікуваного перебігу пологів, а також дії, зокрема її здатність за потреби ухвалювати важливі рішення.

Якщо ви читаєте цю книжку, то, найімовірніше, або лише розпочинаєте, або вже активно готуетесь до появи малюка. Незалежно від того, на якому ви етапі, одразу хочу дати вам кілька важливих принципових порад. Про ці як практичні, так і світоглядні засади я часто кажу своїм пацієнткам. Дуже хочу, щоб вони допомогли вам принаймні на емоційному рівні покращити перебіг вагітності, підготовку до народження дитини, а також майбутні пологи. Щоб ви могли більше насолоджуватися своїм станом.

Отже, моя перша порада — **підбайте про свій емоційний та фізичний комфорт**. Це стосується як початку, середини, так і завершення вагітності, зокрема фінішної прямої — з повного 37-го до повного 42-го тижнів, коли кульмінація, тобто народження дитини, може статися будь-коли. Одразу зазначу, що термін вагітності рахується в повних тижнях. Так само, як і наш вік — у повних роках. Тож надалі, коли я говоритиму про терміни, матиму на увазі саме повні тижні.

Так от про комфорт. Зважайте на свої фізичні та психологічні особливості, внутрішні запити й життєві обставини, вподобання, ритуали, звички. Не варто навмисне обмежувати себе або ж, навпаки, змушувати до чогось, хай що вам кажуть інші люди. **Ви почуватиметеся набагато краще, якщо будете проживати вагітність в унісон із собою, а не всупереч.** Тому дослухайтеся насамперед до себе. Звісно, зважайте на протипоказання, якщо вони є. Якщо ж усе добре — живіть своє життя.

Наприклад, щодо роботи. Майбутнім мамам часто радять збавити оберти, особливо на останньому місяці. Але якщо у вас є сили та бажання працювати до пологів — прекрасно. Працуйте! Не треба зачинятися вдома й забороняти собі будь-які робочі активності, інакше ви просто страждатимете й мучитиметеся, поки чекаєте народження дитини.

Була в мене пацієнтка, яка навіть у пологову залу взяла ноутбук, бо терміново мусила щось доробити. Тож між переймами жінка активно друкувала, аж іскри з-під пальців летіли! Та й після пологів комп'ютер

стояв увімкненим біля її ліжка. Такі реалії: сучасні жінки прагнуть самореалізації. І допоки можуть, не хочуть ставити на паузу своє звичне життя й випадати з нього. Це абсолютно нормально.

Якщо ж ви знесилені або просто прагнете й можете сповільнитися напередодні пологів — сповільнюйтесь! Лежіть, спіть, гуляйте, байдикуйте. Купуйте дитячі речі, облаштовуйте дитячу кімнату. Хотіти відкласти всі робочі справи, і нехай весь світ зачекає — теж абсолютно нормально. Головне, щоб вам було комфортно.

Вагітні часто запитують про спорт. Щодо нього такий самий підхід. Можна чи ні? Фітнес або йога для вагітних, плавання, прогулянки, розслаблювальний масаж — знов-таки, якщо немає протипоказань, сміливо обирайте, що до душі, і займайтесь до самих пологів. Спорт підтримує м'язи в тонусі, допомагає розслабитись і позбутись неприємних відчуттів у тілі. Ще одна його класна перевага: поки ви займаєтесь, у голову не лізуть тривожні думки, які часто виникають напередодні народження дитини. Але в будь-якому разі тренуватися варто лише під наглядом фахівця, який точно знає, що вагітним можна, а що — зась. Вправи, під час яких підвищується внутрішньочеревний тиск (наприклад, піднімання чогось важкого) заборонені.

До речі, ще одне поширене запитання: чи полегшують заняття спортом пологи? Особливої залежності немає, принципово змінити їх перебіг завдяки вправам не вийде.

Не відмовляйте собі й у сексуальному задоволенні. Якщо вам і вашому партнерові хочеться близькості та, вкотре повторюся, для цього немає протипоказань (наприклад, кров'янистих виділень, підтікання навколоплідних вод чи загрози передчасних пологів) — любіться! Секс однозначно поліпшує настрій.

Любіться навіть на пізніх термінах вагітності. Я б навіть сказав — особливо на фінішній прямій, коли малюк от-от має з'явитися на світ. Немає жодних обмежень. Хіба що ваш великий живіт, через який деякі пози просто фізично неможливі, а також сили вашої коханої людини.

Доказова медицина наразі каже, що секс на це не впливає, але практика свідчить, що на останньому місяці він може допомогти пришвидшити пологи. Чому? Бо в спермі є простагландини — біологічно активні речовини, які мають здатність заводити пологову діяльність, тобто викликати перейми. Але секс має бути дуже

пристрасним. Таким, як під час кавалерки, коли люди ще тільки зустрічаються. Щоб аж сусіди чули!

Простагландини плюс яскраві емоції можуть «змусити» матку скорочуватися. Я не жартую! Це справді не поодинокі випадки, коли майбутні батьки покохалися, усі дістали задоволення, а потім швидко приїхали по чергову порцію задоволення в пологовий, бо в жінки почалися перейми.

Але, звісно, передбачити, чи стануться у вас пологи після гарячого сексу, неможливо. Взагалі в усьому, що стосується виношування й народження дитини, важко щось однозначно сказати наперед. Буває і так, і так. З цього випливає моя наступна порада: **під час вагітності й пологів готуйтеся до будь-якого розвитку подій.**

Якось мені подзвонила пацієнтка й повідомила, що вже їде в лікарню, бо в неї почалися перейми. Я був на місці, тож просто відповів, що чекаю на неї. За якийсь час жінка знову зателефонувала і сказала, що вже тужиться.

— Де ви тужитесь? — з подивом перепитав я.

— У машині. Ми з чоловіком стоїмо в заторі в центрі Львова, — відповіла майбутня мама.

Зрештою пацієнтка народила в авто та приїхала до нас уже з малюком на руках. На щастя, це були не перші її пологи, тож вона змогла опанувати себе і зробити все, як пам'ятала з попереднього разу. Ми з командою чекали з каталкою біля входу в пологовий. Історія завершилася хепі-ендом: дитина народилася абсолютно здоровою, з мамою теж усе було добре. А от чоловік, щоправда, був дуже блідий, його руки тремтіли. Загалом можу лише уявити, що вони з дружиною пережили в тому заторі!

Ще був у моїй практиці випадок, коли ні пацієнтка, ні я не встигли навіть виїхати на пологи, оскільки ті були стрімкими. Діяти треба було дуже швидко. Тож о третій ночі, сидючи на кухні в себе вдома, я телефоном керував усім процесом: радив, як тужитися, як дихати тощо. Швидка приїхала до жінки, коли малюк уже народився.

До чого я веду? Аж ніяк не до того, що ви маєте морально готуватися народжувати в екстремальних умовах. Аж ніяк не до того, що у вас неодмінно виникнуть ускладнення, хоча таке теж може бути. Ці дві

історії я розповів, щоб підкреслити: в акушерстві все може відхилятися від звичного сценарію.

Усе може статися не так, як жінка уявляла і планувала. Наприклад, її пологи відрізнятимуться від того, що вона чула від подруг чи десь прочитала. І, на жаль, **нерідко вагітні стресують саме через руйнування своїх або нав'язаних уявлень про те, як вони мали народити (переказую вітання тиску суспільних стереотипів, соцмережам і форумам!)**. Через це часом важко спілкуватися з пацієнтками. Відчуття, ніби пробиваєш стіну. Особливо коли треба ухвалювати рішення щодо зміни тактики пологів. Наприклад, стимулювати їх медикаментозно за допомогою окситоцину, щоб посилювати перейми, якщо вони слабкі та шийка матки відкривається занадто повільно.

Я не раз стикався з тим, як роділлі гірко плакали, бо їм із певних причин не вдавалося народити самотійно і треба було робити кесарів розтин. Останній часто викликає вкрай негативні емоції. Детальніше про це, а також про упередження щодо цієї операції ми поговоримо в четвертому розділі.

А зараз просто ще раз наголошую на важливості розуміння того, про що я вже сказав. **Часто жартую, що медицина, зокрема акушерство, — друга за точністю після релігії**. Звісно, є конкретні, точні та об'єктивні речі, однак є ті, які пояснити й передбачити неможливо. На жаль, ніхто не зможе напевне спрогнозувати, як перебігатиме ваша вагітність або проходитимуть пологи. І коли ви це розумітимете, то в певних ситуаціях вам буде трохи легше.

Якщо, читаючи це все, ви розхвилювалися, то хочу вас заспокоїти. Навіть якщо щось піде не так, пам'ятайте: **ви на пологах не самі. Поряд із вами — акушер-гінеколог разом із командою. Вони знають, що робити**. Усі ці люди вболівають і відповідають за вас та вашу дитину. Крім того, лікар не має ухвалювати жодних рішень самотійно. Він завжди повинен пояснити пацієнтці, чому потрібно змінити тактику, і дістати її згоду. Виняток: екстрені випадки, коли є загроза життю, тоді кожна хвилина на вагу золота. Але таке буває рідко. Здебільшого в нас є час, щоб пояснити, яка ситуація склалася і які є варіанти її розв'язання.

Хай якими будуть ваша вагітність і пологи, найважливіше — це кінцевий результат. Акушери-гінекологи насамперед фокусуються саме на цьому. Такий підхід має бути й у вас.

Ця порада тісно пов'язана з попередньою. На відміну від філософії самураїв, де важливий шлях, у народженні дитини найбільше значення має мета — здоровий малюк і здорова мама.

Нам, лікарям, завжди хочеться, щоб жінка народила природним шляхом і якомога легше. Водночас не так важливо, як дитина з'явилася на світ, якщо ми говоримо, наприклад, про можливі стимуляцію пологів або кесарів розтин, яких нерідко жахаються вагітні. Головне, щоби зрештою породілля та її партнер поїхали з пологового будинку щасливі разом із сином або донькою.

Не ставайте заручницею очікувань, як усе має бути. **Пологи — не те заняття, де щось комусь потрібно доводити: собі, мамі, подругам, суспільству.** Ваше головне завдання — дати життя здоровій дитині.

Звісно, багато чого залежить від взаємин жінки та її акушера-гінеколога, який прийматиме пологи. **Ви маєте довіряти своєму лікареві.**

Загалом ця порада стосується й вибору фахівця, який веде вашу вагітність (звісно, якщо це інша людина), однак повернімося до пологів. Акушерство, напевно, найконсервативніший напрям медицини, якщо говорити про застосування високих технологій. Маю на увазі звичне акушерство, а не, приміром, фетальну медицину, яка направлена на виявлення та лікування хвороб малюка ще в утробі. У пологах саме людський фактор має велике значення.

Маючи довіру до лікаря, ви менше хвилюватиметеся, зможете продуктивно спілкуватися з ним, чутимете його та набагато спокійніше й легше погоджуватиметеся з тим, що він пропонуватиме.

На щастя, нині жінка може вибрати будь-якого фахівця та будь-який медзаклад для народження дитини. Немає жодних обмежень, зокрема через місце проживання. Наприклад, до нас у пологове відділення лікарні Св. Миколая у Львові час від часу приїжджають народжувати киянки та мешканки інших регіонів України. **Тому я всіх закликаю шукати «свого» лікаря.** Детальніше про вибір акушера-гінеколога, з яким складеться успішна співпраця, ми поговоримо у третьому розділі.

Але хоч лікар і поряд (той, який веде вагітність, або той, який прийматиме пологи), однак майбутній мамі корисно самій знати й розуміти, що з нею відбувається та відбуватиметься. **Долайте можливі сумніви, тривоги й страхи за допомогою знань.** Нині чимало державних і приватних медзакладів організовує окремі лекції або цілі курси для майбутніх батьків. Як офлайн, так і онлайн. Зазвичай там розповідають про перебіг вагітності, пологи, грудне вигодовування, догляд за малюком і післяпологове відновлення.

Наприклад, у нашій лікарні такі заходи теж провадяться, до того ж безплатно. Я та мої колеги даємо лише потрібну практичну інформацію, яка стане в пригоді до, під час і після народження дитини. Я завжди кажу, що ми не вчимо народжувати — ми вчимо не боятися. І в цьому, як на мене, чи не найголовніша мета таких занять.

Чимало інформації є й в інтернеті. Багато хто продає свої курси підготовки до пологів чи догляду за малюком. Обирайте те, що вам найбільше підходить. Головне, щоб інформацією ділився лікар--практик, а не теоретик, який жодного разу не приймав пологів, або взагалі людина без медичної освіти, яка чомусь називає себе експертом з пологів чи материнства. Якщо ви сумніваєтеся щодо якості курсу, порадьтеся зі своїм лікарем. Найімовірніше, вам підкажуть, де краще підготуватися до народження малюка.

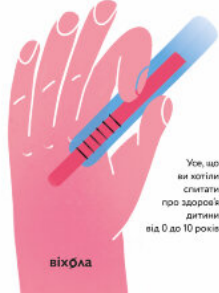
Однак дивіться, не перевчіться! Я серйозно. **Не потрібно відвідувати 100500 курсів, переривати тонни інформації в інтернеті. Будьте прагматичними, а не фанатичними.** Не раз помічав, що пацієнтки, які надто сумлінно готувалися до пологів, переслухали чи передивилися геть усе, забагато сумнівалися: чи правильно дихають, чи ті м'язи напружили або розслабили, чи все проходить так, як описували на курсах. Буває, що такі роділлі просто заважають і собі, і лікарям.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література

ОЛЕНА ЛУЦЬКА ТЕТЯНА ЛОГВИНЕНКО

*Мамо, тату,
не хвилюйтеся!*



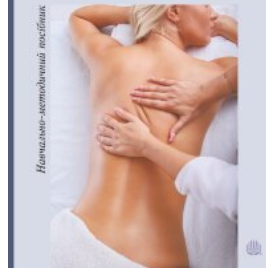
Усе, що
ви хотіли
спитати про
здоров'я дитини
від 0 до 10 років

віхрла

Мамо, тату, не
хвилюйтеся!. Усе, що
ви хотіли спитати про
здоров'я дитини
від 0 до 10 років

О. М. Долгань, Н. О. Демидюк, П. Ю. Лещенко

ОСНОВИ
КЛАСИЧНОГО
МАСАЖУ
для дорослих
і дітей



Навчально-методичний посібник

Основи класичного
масажу для дорослих і
дітей.
навчально-методичний
посібник



ОЛЬГА ДОРОШ

ЩО І СКІЛЬКИ ЇСТИ

книга, яка надихне на здорові звички

Що і скільки їсти. Книга,
яка надихне на здорові
звички

Олена Жильцова Володимир Станчишин

SOFT SKILLS:
Бути собою

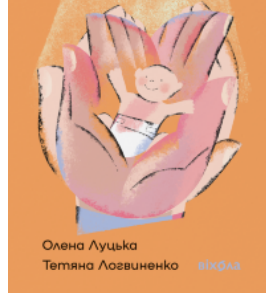
Управлінські
практики
та психологія
м'яких
навичок

віхрла

Soft skills: Бути собою.
Управлінські практики
та психологія м'яких
навичок

Перший рік
турботи та любові

Як подбати про себе
та малюка
після народження



Олена Луцька
Тетяна Логвиненко віхрла

Перший рік турботи та
любові. Як подбати про
себе та малюка після
народження

наталія лелюх

ДВІ
СМУЖКИ
НА ТЕСТІ

ваші запитання
і мої відповіді
про вагітність



Дві смужки на тесті.
Ваші запитання і мої
відповіді про вагітність

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ