Хочу поделиться своим главным достижением! Родила. Роды прошли легко и быстро. Именно так, как и хотела. Ежедневные аффирмации были именно такими.

После того как отошли воды, меня затрясло. Как и боялась, из головы все вылетело. Но я достала заботливо распечатанные листочки по теории, в голове все восстановила. Всячески старалась успокоиться и даже без паники восприняла в 2 часа ночи информацию, что моя врач, с которой договаривалась, сломала руку. В родзале лежала, отдыхала, экономила силы. Рядом девочка родила, опять же концентрировала внимание на себе, общалась с дочей. Но больных схваток я так и не дождалась - дышала только свечкой спокойно. Все думала, что в 1 фазе. Частота - хотя как оказалось что схватки долгие и частые - не ощущалась. А потом тужить начало - оказалось раскрытие полное - рожаем)))

Ну и потуги – сил-то полно, они мне рассказывают почти слово в слово как на курсах, что ребёнку надо помочь. Что зависит все только от меня. Что не хотят мне помогать и выталкивать его. Я говорю – да-да, я знаю. Я все сама) Я на курсы ходила. Они меня похвалили))) на потугах объясняли. Опять все то же самое, что на курсах. Я прям радовалась. Воздух в живот и напоминали, что надо полный, захватить сверху и не выдыхать. Никакого чувства, что сейчас лопну тоже не было)

И они всячески помогали, показывали. А потом говорят: может ты без нас попробуешь - слышу между собой говорят, что без их помощи и копошений вокруг меня - они стоят оба просто смотрят. У меня лучше получается, чем с их помощью)) в общем, гордилась собой и курсами))))

Моей нелюбимой «собачкой» дышать не надо было совсем))) в конце сказали просто не тужиться, она сама там, видимо, выходила. Самое неприятное было во всем процессе родов - это надрез зашивать, который мне все-таки сделали. Но сказали из-за обвития пуповина не давала детке выйти без надреза.

Так что, спасибо большое Кате за мои легкие и быстрые роды! Без практической подготовки, как и без замечательной теории однозначно я бы такая спокойная и уверенная не была)

Никулина Юлия, октябрь 2015