

ROMUALDAS ŠEMETA

gimdymas

su šypsena

TURINYS

Pratarmė	9
Moters psichologiniai ypatumai nėštumo metu	18
Nėščios moters neigiamų emocijų poveikis vaiko sveikatai	28
Prenatalinės smurto šaknys	39
Natūralaus gimdymo filosofija	44
Gimdymo pradžia. <i>Su šypsena</i>	53
Pirmasis gimdymo periodas. <i>Atsipalaidavimas</i>	56
Antrasis gimdymo periodas. <i>Nusišalinimas</i>	70
Trečiasis gimdymo periodas. <i>Žavesio, entuziazmo pojūtis</i>	75
Vanduo ir gimdymas	79
Nesėkmingo gimdymo priežastys	84
Gimimo prisiminimai	86
Motinos ir vaiko bendravimo po gimdymo reikšmė	90
Gyvybiškai svarbi prieraiša	95
Aplinkybės, turinčios įtakos vaiko psichinei sveikatai	111
Likimo matricos	126
Skausmo kilmė ir priežastys	142
Istorijos ir religijos požiūris	143
Kaip skausmas atsiranda	147
Priežastys, sukeliančios skausmą	151
Baimės iki pastojimo	156
Baimės nėštumo metu	157
Kaip įveikti baimę	162
Natūralūs organizmo reguliacijos metodai	168
Gimdymo nuskausminimas	176
Kitas žvilgsnis į gyvybės vystymąsi	180
Pakeisite mąstymą – pasikeis gyvenimas	194
Pozityvios minties jėga	206

Mentalinis gimdymo metodas	215
Praktinė dalis. Veiksmų programa	241
1 žingsnis. <i>Konkrečiai suformuluokite ir lavinkite savo Tikslą</i>	241
2 žingsnis. <i>Tikslą užrašykite</i>	250
3 žingsnis. <i>Įsivaizduokite savo Tikslą</i>	251
4 žingsnis. <i>Nustatykite, kokios jums reikės papildomos informacijos</i>	269
5 žingsnis. <i>Numatykite savo pirmuosius žingsnius ir pradėkite veikti</i>	273
6 žingsnis. <i>Galutinis terminas</i>	301
7 žingsnis. <i>Būkite atidžios, ar jūsų veiksmai duoda rezultatą</i>	301
8 žingsnis. <i>Būkite lanksčios mąstydamos ir veikdamos, keiskite savo taktiką, jei veiksmai neduoda rezultato</i>	302
9 žingsnis. <i>Pasižymėkite visą naudą, kurią gausite pasiekusios Tikslą</i>	303
10 žingsnis. <i>Didelis noras, troškimas, pasitikėjimas savo jėgomis, atkaklumas ir tikėjimas sėkme</i>	303
Priedai	318

KNYGOJE PATEIKTŲ PRATIMŲ, METODIKŲ IR KITŲ PRIEMONIŲ SĄRAŠAS

1. Natūralaus gimdymo filosofija, 9 teiginiai, 44 psl.
2. Natūralūs organizmo reguliacijos metodai „*Kaip įveikti baimę*“, 9 teiginiai, 168 psl.
3. Pratimas „jeigu“ ir „taip, lyg“, 170 psl.
4. Pratimas „*Dėmesio sutelkimas*“, 186 psl.
5. Pratimas „*Komedijos*“, 188 psl.
6. Pratimas „*Kramtomoji guma*“, 189 psl.
7. Pažinimo ir elgesio terapija, 9 teiginiai, 191 psl.
8. Pozityvios minties jėga, dvi situacijos, 209 psl.
9. Pozityvaus mąstymo veiksmų programa, 6 teiginiai, 212 psl.
10. Pratimas „*Įveikite savo negatyvumą*“, 8 teiginiai, 213 psl.
11. Pratimas „*Kaip sustiprinti motyvaciją*“, 230 psl.
12. Pratimas „*Prisiimkime atsakomybę*“, 231 psl.
13. Pratimas „*Dekarto kvadratas*“, 231 psl.
14. Pratimas „*Svertų sistema*“, 232 psl.
15. Pagrindiniai pasiruošimo gimdymui postulatai ir šaltiniai, 7 teiginiai, 235 psl.
16. Tikslų nustatymas, 244 psl.
17. Tikslų užrašymas, 250 psl.
18. Tikslų įsivaizdavimas, 251 psl.
19. Pratimas „*Asociacijos*“, 257 psl.
20. Tinkamai suformuluotas rezultatas, 260 psl.
21. Svajonių gimdymo sudarymo metodika. Svajonių gimdymas, 264 psl.
22. Pratimas „*Mano gimdymo kino filmas*“, 266 psl.
23. Pratimas „*Svajonių gimdymo žemėlapis*“, 269 psl.
24. Pozityvūs teiginiai, 270, 339 psl.
25. Kortelių metodas, 272 psl.
26. Veidrodžio technika, 274 psl.
27. Modeliavimas, 275 psl.

28. Daugiaplanis gimdymo tikrovės atvaizdavimas (asociacija-disociacija), 280 psl.
29. V. Disnėjaus strategija, 281 psl.
30. Atsipalaidavimas, 285 psl.
31. Pratimas „*Ramybės vaivorykštė*“, 289 psl.
32. Pratimas „*Trys-vienas*“, 289 psl.
33. Pratimas „*Dinaminė relaksacija*“, 290 psl.
34. Pratimas „*Humoras gimdymo metu*“, 291 psl.
35. Pratimas „*Muzika ir gimdymas*“, 291 psl.
36. Pratimas „*Pasitelkiama vaizduotė*“, 292 psl.
37. Pratimas „*Meditacija*“, 292 psl.
38. Pratimas „*Malda – gimdymo pagalbininkas*“, 293 psl.
39. Pratimas „*Pačios geriausios mintys*“, 294 psl.
40. Pratimas „*Masažas*“, 295 psl.
41. Pratimas „*Vokalizacijos metodas*“, 296 psl.
42. Pratimas „*Veido psichogimnastika*“, 297 psl.
43. Pratimas „*Pasinaudokite vidiniu balsu*“, 297 psl.
44. Pratimas „*Pajauskite fantastiškus pojūčius*“, 298 psl.
45. Pratimas „*Panaudokite geriausius prisiminimus*“, 298 psl.
46. Pratimas „*Aromaterapija*“, 299 psl.
47. Pratimas „*Ar jūsų veiksmai duoda rezultatą*“, 301 psl.
48. Pratimas „*Būkite lanksčios*“, 302 psl.
49. Pratimas „*Tikėjimas*“, 308 psl.
50. Pratimas „*Nenaudingų įsitikinimų pašalinimas*“, 309 psl.
51. Pratimas „*Placebo efektas*“, 313 psl.
52. Dešimties dienų mentalinė treniruotė, 316 psl.
53. Gimdymas su šypsena (ištraukos iš moterų laiškų), 318 psl. (pagal juos galite sudaryti savo Svajonių gimdymą)
54. Pozityvūs teiginiai, 339 psl. (patariama įrašyti ir pastoviai klausyti)
55. Pozityvios mintys, 341 psl. (patariama įrašyti ir pastoviai klausyti)
56. Vakaro meditacijos, 346 psl. (galima skaityti arba įrašyti)
57. Meditacinė pasaka nėščioms moterims, 354 psl.
58. Autotreniruotė, 355 psl.
59. Pratimas „*Ar aš pasiruošusi gimdyti*“, 360 psl.
60. Motinai palankios ligoninės iniciatyvos, 10 žingsnių, 361 psl.

PRATARMĖ

*Gebėjimas prisiimti atsakomybę
yra vienas svarbiausių kriterijų
asmenybės galiai ir brandai įvertinti.*

Žmogaus siekis tobulėti – neribotas. Kitų žmonių tobulumas visada nepaprastai traukia dėmesį. Stebėdami tokius žmones, atrandame kažką panašaus ir savyje: giliausia mūsų asmenybės dalis visada žino, kad yra kažko daugiau, kažkas geriau, ko reikėtų siekti. Kad ir ką norėtume daryti ar turėti, kad ir kuo norėtume būti, tobulumo troškulys visada yra bendra žmogaus prigimties savybė.

Jeigu laikote rankoje šią knygą – vadinasi, neatsitiktinai. Ji pateko jums laiku. Skaitydamos įžangą, jūs tikriausiai norėsite sužinoti, apie ką ši knyga, ar ji jums reikalinga?

Klausimai teisingi: knygų apie gimdymą išleista tikrai daug, tik reikia pasirinkti ką skaityti. Ši knyga bus naudinga visoms besilaukiančioms moterims, kurios nori pagimdyti natūraliai, lengvai, su geriausiais prisiminimais apie gimdymą. Jeigu manote, kad viską lemia likimas, kad moters dalia – gimdyti kančiose, ši knyga padės pakeisti nuomonę.

Tikros sėkmės pavyzdys yra moterys, kurioms pavyksta sutelkti savo mąstyseną ir susidaryti natūralaus, švelnaus gimdymo perspektyvą. Jos pasiruošusios atmesti nepalankų seną požiūrį apie gimdymo kančias ir surasti tinkamą minčių šaltinį, kuris atveda jas prie pageidaujamo rezultato – Svajonių gimdymo, gimdymo su šypsena.

Šeštąjį XX amžiaus dešimtmetį paskelbti fiziologijos darbai, apdovanoti Nobelio premija, atvėrė naują požiūrį į žmogaus smegenų darbo principų supratimą. Pavyzdžiui, įrodymas, kad du smegenų pusrutuliai efektyviai veikia kaip dvi savarankiškos sistemos, pakeitė žmogaus mąstymo ir elgesio supratimą. Arba tas faktas, kad visa įgyta gyvenimo patirtis užrašoma mūsų smegenyse ir todėl gali būti prieinama vėliau, pakeitė mūsų supratimą apie intuiciją, atmintį ir patį mąstymo procesą. O žinios apie tai, kad potencialių neurono ryšių kiekis žmogaus smegenyse *didesnis, negu nustatytas atomų skaičius visoje mums žinomoje Visatoje*, suteikė mums galimybę paklausti: ar negalima daug efektyviau panaudoti

ši „pilkos medžiagos gumulėlį“? Trumpiau tariant, žmogaus smegenys suteikia mums pagrindą pačiu aukščiausiu būdu įvertinti savo galimybes, save ir savo aplinką, nes turime didžiulį vystymosi potencialą, kad pasiektume tai, ko norime. Yra sukurtas mokslinis požiūris į šį esminį ir įdomų reiškinį – kaip pasiekti tai, ko norime. O svarbiausia, kad per labai trumpą laiką pasiseka pasiekti nuostabių rezultatų.

Moterys, natūraliai ir lengvai pagimdžiusios, dažnai negalvoja apie savo gebėjimų laipsnį. Be to, dažnai jos negali paaiškinti, ką būtent ir kaip jos tai daro, kad pasiektų sėkmę. Jų įgūdžiai pasiekia tokį lygį, kai žmogus veikia nesąmoningai. Sportininkas galvoja apie pergalės taurę, tačiau negalvoja apie tūkstančius rankų ar kojų judesių, kurie vyksta automatiškai. Tas pat vyksta ir vairuojant automobilį – kritiniu momentu mūsų rankos, kūnas ir kojos ant pedalų atlieka daugelį automatinių judesių, kuriuose mes įkūnijome savo „nesąmoningą meistriškumą“.

Jeigu nesąmoningas meistriškumas – tai galutinis tikslas treniruoiant bet kokią įgūdį ar veiksmą, nuo ko reikėtų pradėti? Mes nežinome, ko būtent nežinome, ir ką galėtume padaryti. Tai ypač būdinga jaunoms šeimoms, besilaukiančioms mažylio. Joms nuolat tenka susidurti su situacijomis, apie kurių egzistavimą nė neįtarė. Tačiau galima palikti nesuvokto nežinojimo būseną ir pereiti į suvokto, įsisąmoninto žinojimo stadiją.

Bandant įsisavinti naują žinių dalelę arba naują įgūdį, būtina *remtis suvokimu*, kad esame nekompetentingi, ir *įsitikinimu*, kad yra kažkas, ko mes dar nesame įsisavinę. Įgavę praktinių įgūdžių ir žinių, patenkame į sąmoningo elgesio mokymosi stadiją. Jau žinome, kad galime kažką gerai padaryti ir pasiekti puikių rezultatų.

Pasiruošimo procesui ypač svarbi paskutinė stadija. Įsisavinusios natūralaus gimdymo metodiką, jūs tiesiog nustojate galvoti apie tai, ko neišmanote. Galite atlikti kažką, tiksliai nė nežinodama, kaip jūs tai darote, jums nereikia suvokti savo veiksmų. Moterys, įsisavinusios šią metodiką, dažnai negali paaiškinti, nes joms tai tampa natūraliu procesu. Jos net nebando galvoti apie tai.

Geriausias pavyzdys – pokalbis su moterimi, kuri pagimdė su šypsena. Jei po gimdymo jos klaustume, ką konkrečiai ji darė nėštumo metu, kaip ruošėsi, jai tiesiog reikėtų pagalvoti. O jei klaustume, kodėl ji elgėsi vienaip ar kitaip, moteris atsakytų, kad tiesiog intuityviai jausdavo, ką reikia daryti, ir tai atlikdavo negalvodama. Moteris pasiekia tokį sąmonės lygį, kai ji ir fiziškai, ir psi-

chologiškai subręsta motinystei. Suvokdama, kad jos, kaip motinos, laukia daug nežinomų dalykų, neįsisavintų įgūdžių, ji nesąmoningai stengiasi sukaupti kuo daugiau žinių. Įgavusi tam tikrų žinių, vėliau ji elgiasi jau negalvodama.

Žmogaus smegenims nėra ribų, trukdančių joms veikti panašiu būdu. Toks pasiruošimo tipas panaudoja visas smegenų galimybes – ir sąmoningąją dalį, ir pasąmoninę, taikydamas įvairias mąstymo strategijas.

Gyvenime kartais susiduriame su dar viena ne mažiau reikšminga problema, kai tenka ko nors atsisakyti. Tai ypač aktualu įsisavinant Mentalinį gimdymo metodą. Nors Nėščiujų sveikatingumo mokykloje jau seniai kalbame apie naują gimdymo metodiką ir mokome moteris, kaip gimdyti su šypsena, pastebėjome, kad dar ne visos tuo tiki ir ne visos taip nori gimdyti. Kodėl taip yra, nesunku įsivaizduoti. Tūkstančius metų moterims buvo teigiama, kad gimdymą lydi kančios, kad skausmas gimdymo metu yra būtinas ir t. t. Moterys jau nesąmoningai tuo patiki. Joms į galvą net neateina minties, kad galima būtų gimdyti neskausmingai be vaistų. Tad vienos iš jų tiesiog nedrįsta apie išgirstą naują metodiką kalbėti, kad iš jų nepasijuoktų, kitos netiki tokia galimybe, todėl nesiruošia.

Ir štai dažnai, tik susipažinusios su šiuo metodu mūsų kursų metu, moterys per likusius kelis mėnesius atsisako senų teiginių, patiki, kad skausmas nebūtinai gimdymo metu, įsisavina naujus metodus. Todėl viskas priklauso nuo nėštumo laiko, kada moterys ateina į seminarus ir susipažįsta su nauju metodu. O atsisakyti senų įsitikinimų labai sunku.

Ir būna taip, kad moteris jau vykdo mūsų pratimus, tačiau pasąmonėje knibžda to gimdymo kančios.

...Iki paruošiamųjų kursų natūralaus gimdymo paniškai bijojau. Baisu buvo pagalvoti apie skausmus, galimus plyšimus/kirpimus... Todėl buvau nusiteikusi atlikti cezario pjūvį, kad išvengčiau visų savo baimių. Tačiau mano tvirtą apsisprendimą negimdyti natūraliai pakeitė kursuose išgirsta informacija. Gimdyti natūraliai tapo man labai smalsu... Kartojau medžiagą, kaip gimdyti natūraliai ir lengvai, namuose vis dar sau ir vyrui kartodavau, ką ir kaip reikia daryti, visą gimdymo eigą, kvėpavimo ir masažo pratimus... Įsitikinimas, kad aš galiu gimdyti natūraliai ir lengvai (dėl šypsenos, prisipažinsiu, abejoju), visiškai pakeitė mano ankstesnius ketinimus...

(iš moters laiško, kalba netaisyta)

Mintis apie tai, kad moteris gimdyti gali be kančių, atrodo revoliucinė, daug kam nepriimtina, todėl dauguma moterų vis dar gimdo su nuskausminimu.

Teigiama, kad gimdymo skausmą reikia pašalinti, nereikia leisti, kad moteris kentėtų. Galima sutikti su tokiu teiginiu. Tik kodėl nesprendžiamas klausimas perspėti apie skausmo atsiradimą? Remiantis vadinamuoju „auksiniu“ *priežasties-pasekmės* Gamtos dėsniu, skausmas yra pasekmė, o apie priežasties pašalinimą nekalbame. Suprantama, kad atsiradus patologiniams reiškiniams, būtina įsiterpti į gimdymo eigą pagal visas šiuolaikinės akušerijos galimybes.

Neskausmingas gimdymas – pati brangiausia dovana, kurią mūsų profesijos žmonės gali suteikti moterims. Jeigu neskausmingas gimdymas pasiekiamas tik įsiterpiant ir sutrikdant natūralią įvykių eigą, tai reikėtų pagalvoti, ar tai viintelė galimybė.

Vaiko gimimas – aukščiausia moters paskirtis. Šio įvykio grožio suvokimas ir pajautimas – aukščiausia dovana ne tik pačiai motinai, bet ir visai šeimai, visuomenei. Suprantu, kad šiais laikais tūkstančiai moterų nusiteikusios vaikus gimdyti tokiomis sąlygomis, kurias siūlo XXI amžiaus „humaniškos“ priemonės. Tos moterys pirmos paneigs visas kalbas apie natūralaus gimdymo grožį. O štai suprantančios natūralaus gimdymo grožį moterys patiria džiaugsmą, kuris yra tarsi dovana už natūralų vaiko gimimą.

Galų gale viskas priklauso tik nuo jūsų. Jūs galite susipažinti su praktikoje patikrintais metodais. Jie remiasi tūkstančių žmonių, pasiekusių sėkmę, stebėjimais. Yra viena sąlyga – visas rekomendacijas reikia nuosekliai vykdyti. Tik jūs galite nuspręsti pasikeisti, nuspręsti kitaip mąstyti, kartu – ir kitaip gimdyti. Atėjo laikas kilstelti kartelę – ryžtingai atmesti įsitikinimus apie savo galimybių ribotumą ir pritaikyti praktikoje tą pasiruošimo gimdymui strategiją, kuri duoda puikių rezultatų.

Šioje knygoje aš pasakojau apie galimybes, kurios kiekvienai besilaukiančiai šeimai, pasiruošusiai jomis pasinaudoti, padės sėkmingai susilaukti ir auginti mažylį, ugdyti naujus santykius šeimoje. Pirmiausia, aišku, knyga padės jums natūraliai ir lengvai pagimdyti. Apie tai mes daugiausia ir kalbėsime. O vėliau, vadovaudamiesi tais pačiais principais, auginsite savo mažylį, formuosite naujus tėvų santykius.

Nepamirškite, kad ši knyga remiasi tikrais pagimdžiusių moterų pasakojimais, jų parašytais laiškais. Todėl mano užduotis – perteikti tiesą, kuri paaiškins, *ka* ir *kaip* daryti.

O dabar, prieš pradėdant toliau skaityti, pateikiu atramos tašką, pagrindinę mintį: *visos gyvenimo sėkmės, tarp jų – ir lengvas gimdymas, prasideda nuo minties apie tai.*

Gimdymas su šypsena – tai motyvuotos moters laimėjimas, kuris anksčiau jai atrodė neįmanomas. Pirmiausia jai gimsta *mintis* apie tai, vėliau atsiranda *motyvacija*, o po to ji *pradeda veikti*. Kiekviena sveika moteris gali lengvai pagimdyti, jei tik jos veiksmai neprieštarauja Gamtos dėsniams. Ir kuo daugiau atsiras moterų, pasiryžusių mesti iššūkį nusistovėjusiam teiginiui, kad gimdymą būtinai turi lydėti kančios, tuo greičiau mes padėsime joms išsivaduoti nuo slegiančios gimdymo baimės. Tikėti, kad tai įmanoma įgyvendinti, tai ne tas pat, kas svajoti. Moters svajonė apie sėkmingą ir lengvą gimdymą liks tik svajone, jei ji nieko nedarys, tik svajos. Tikėti – vadinasi, stengtis konkrečiais veiksmais savo svajonę paversti tikrove.

Mes gyvename jau XXI kompiuterių, mobiliųjų telefonų bei kitų naujų technologijų amžiuje ir, atrodo, nustebinti mus sunku. Dabar jau yra daug detalių informacijos apie gimdymą, apie tai, kaip, pasinaudojant naujausiais farmacijos laimėjimais, pagimdyti be skausmo. Tikriausiai atkreipėte dėmesį, kad šiuo metu dauguma, pradėdant moterimis ir baigiant medikais, tik ir kalba apie gimdymo nuskausminimo galimybes. Dabar moteriai nereikia stengtis gimdyti: už ją pagimdo specialistai. Ji tuo metu gali skaityti laikraštį, kaip reklamavo šiuolaikinį gimdymą viena mūsų populiari žiniasklaidos priemonė. Juk nuolat tik ir girdime: šiais laikais kentėti gimdymo kančių nėra prasmės.

Tad iš anksto informuoju: jeigu knygoje tikėtės sužinoti dar vieną gimdymo *nuskausminimo* metodą ir tuo metu skaityti laikraštį – atidėkite jį į šalį ir geriau skaitykite žurnalus apie efektingą gimdymo nuskausminimą. Ši knyga skirta tomis moterims, kurios nori atskleisti savo organizmo potencines galimybes, įgimus gebėjimus, kūrybiškai save realizuojant išvengti gimdymo skausmo ir pasidalinti gimdymu su šypsena patirtimi su kitomis moterimis, pasakyti joms, kad tai ne fantazija, o realybė.

Na, o jeigu jūs neatidėjote į šalį šios knygos, vadinasi, nenorite tikėti prietarais apie skausmingą gimdymą ir sielos gilumoje tikite savo Svajonių gimdymu. Todėl kartu su jumis pradėsime kelionę į neribotų žmogaus galimybių pasaulį, nesmerkdami nei tų moterų, kurios nori gimdyti pagal XXI amžiaus technologijas, nei tų, kurios abejoja „gimdymu su šypsena“.

Šios knygos užduotis – perteikti tų moterų patyrimą, kurios įgyvendino savo Svajonių gimdymą, pateikti, *kaip reikėtų elgtis*.

Ši knyga yra skirta visoms besilaukiančioms moterims, todėl tikiuosi, kad jūs esate viena iš jų. Troškimas lengvai pagimdyti tikriausiai paskatino jus paimti šią knygą į rankas. Tai jau pirmas svarbus žingsnis į sėkmę. Knygos tikslas – suteikti jums galimybę atsikratyti senų mitų apie gimdymo kančias, kad gimdymas jums paliktų malonių prisiminimų, o ne kančių. Jeigu vykdysite knygoje pateiktas rekomendacijas, neabejoju, kad gimdymas jums suteiks malonumo, o ne kančių. Visos rekomendacijos yra paprastos, lengvai įvykdomos, o svarbiausia – gana efektyvios. Ši knyga sudaryta taip, kad iš pradžių išsamiau susipažinsite su natūraliu gimdymu, jį geriau pažinsite, kad vėliau galėtumėte pasinaudoti tomis jėgomis, kurios snaudžia jumyse. Tegul ši knyga bus jūsų įkvėpimo šaltinis kitaip pažvelgti į stebuklingą jūsų organizmo gebėjimą – natūraliai ir lengvai duoti pasauliui naują gyvybę.

Pabandykite palikti visus prietarus nuošalyje ir pakalbėkite apie tai, kad galbūt nėra amoralu svajoti apie tokį gimdymą, kuris nesukelia moteriai kančių, gimdymą, kurį moteris su šypsena prisimena ir apie kurį didžiuodamasi nuolat visiems pasakoja. Knygoje būtinai pakalbėsime apie tas moteris, kurios geidė kitokio gimdymo, skaitysime jų laiškus, kuriuos renku daug metų, ir būtinai išsiaiškinsime tuos motyvus, kurie jas vedė ir padėjo įgyvendinti jų Svajonių gimdymą. Ir jūs įsitikinsite, kad tai ne fantazijos, o realybė.

Pasakysite – lengva kalbėti, o kaip tai pasiekti? Atsakymas į šį klausimą trumpas ir glūdi trijose raidėse: NLP. Tai dabar pati efektyviausia ir aktualiausia psichologijos kryptis – *Neurolingvistinis programavimas* (išsamiau apie NLP – *Mentalinio gimdymo metodikoję*).

Jėga, kuri jus veda į natūralų ir lengvą gimdymą, yra jūsų protas. Seniai žinomas dėsnis: jeigu iš tikrųjų esame pasirengę kažką gauti, būtinai tai gau name. Turėkite aiškų tikslą. Reikia būti užsispyrusioms ir atsidavusioms siekti savo tikslo. Daugelis moterų nuleidžia rankas, kai iki tikslo lieka keli žingsniai: sužino informaciją, ką reikia atlikti, tačiau, deja, paskutinio stimulo tai padaryti pritrūksta. Mūsų smegenys ir nervų sistema veikia panašiai kaip kompiuteris. Todėl šis vidinis biologinis kompiuteris geba nukreipti mūsų mintis norima kryptimi, valdyti emocijas. Mąstykite apie tai, ko norite, ir pašalinkite iš galvos tai, ko nenorite. Mąstykite apie savo Svajonių gimdymą ir išmeskite iš galvos sunkų, kančių lydimą gimdymą.

Pažinusios šią paslaptį, savo svajones įgyvendino daug moterų. Todėl ši knyga ir yra apie moteris, kurios tuo pasinaudojo. Receptas, leidęs joms įgy-

vendinti savo Svajonių gimdymą, turi patekti ir į kitų moterų rankas, kad ir jos galėtų gimdyti be kančių.

Metodas remiasi fiziologija, psichologija, antropologija, valeologija ir kt. mokslais. Moterį būtina suvokti kaip vientisą asmenybę su jos fiziologija ir psichologija, o ne sutelkti dėmesį tik į tam tikrus organizmo procesus.

Pamėginsime pažvelgti į gimdymo procesą kitaip, negu dabar priimta. Dauguma pavojų ir gimdymo komplikacijų galima būtų išvengti, jei šeimos būtų pasiruošusios gimdymui.

Išmokusios nukreipti savo mąstymą, jūs sugebėsite praktiškai padaryti tai, ko norite: pasiekti iškeltus tikslus, nugalėti sunkumus, keisti savo įpročius, surasti naujas galimybes. Tai reiškia, kad jūs išmokysite savo protą dirbti jums aktyviai, užuot palikę jį dirbti autopilotu.

Jeigu galite nustatyti, ką būtent jums reikia pakeisti, ir turite priemonių tai pasiekti, rezultatai gali būti tiesiog nuostabūs. Kaip įsivaizduojate savo tikslą, sakykime, lengvą gimdymą? Ar galite aiškiai jį įsivaizduoti? Jeigu negalite įsivaizduoti savo svajonės, kaip jūs jos sieksite? Jeigu nežinote, ko siekiate, kaip sužinosite, kad pasiekėte? Jeigu mąstote pozityviai, jūs jau greičiausiai sukūrėte ryškų savo gimdymo vaizdą. Svarbu pagimdyti ne bet koku būdu, o pačiu palankiausiu tiek jums, tiek mažyliui.

Pagaliau ateina laikas spręsti. Nuspręsti – vadinasi, pasielgti. Tik nereikėtų pamiršti, kad yra didelė praraja tarp noro („Aš norėčiau pagimdyti lengvai“) ir tikro sprendimo, nukreipiančio jus į konkretų tikslą („Aš gimdau natūraliai ir lengvai“). Dauguma moterų lengvai suranda pasiteisinimą, kodėl joms nepavyko pasiekti savo Svajonių gimdymo. Jus nuo kitų moterų skiria ne nežinojimas, ko būtent jūs norite ir kaip tai padaryti, bet būtent jūsų sprendimas pasikeisti ir veikti pagal naujas taisykles. Jeigu norite gimdyti natūraliai ir lengvai, privalote tvirtai nuspręsti. Deja, dauguma mūsų per daug inertiški. Būtina veikti nuosekliai, kasdien mažais žingsneliais eiti tikslo link, svarbiausia – nepertraukiamai eiti pasirinkta kryptimi, nuolat praktikuotis. Sukaupkite reikalingą informaciją ir įgūdžius, padedančius įvykdyti toliau pateiktą veiksmų programą.

Šiuo metu turite ne tik nuspręsti, *ką daryti*, bet ir nutarti, kas jums svarbiausia, o kas ne, į ką sutelkti didesnę dėmesį, o ką palikti vėlesniam laikui. Todėl pirmiausia reikėtų nuspręsti tai, kuo jūs įsitikinusi, ką lengvai galima įvykdyti (pavyzdžiui, lankyti profesionalius pasiruošimo gimdyti kursus, po kurių jūs

sužinosite tolesnę veiksmų programą). Reikėtų nepamiršti auksinės taisyklės: jeigu nieko nedarysite, nieko ir nepasieksite. Pirmiausia reikia atlikti tam tikrus veiksmus. Nuspręskite dabar atlikti pirmą žingsnį savo Svajonių gimdymo link – išmokite kelti aiškius tikslus.

Pasaulis aplink mus sparčiai plečiasi nuo naujos informacijos. Dabar jau daugiau žinome apie gamtos tvarinį – žmogų, apie jo galimybes ir gebėjimus. Žinome, kaip dažnai kentėdamos gimdo moterys, tačiau nežinome, kaip moteris gali natūraliai be skausmo pagimdyti. Gerai išmanome žmogaus anatomiją, bet mažai kalbame ir kreipiame dėmesio į nėščios bei gimdančios moters emocijas. Žinome, kad moterims gimdymo metu dažnai skauda, tačiau nežinome, kodėl ir išvis ar reikalingas tas skausmas. Žinome, ką reikia daryti, jeigu gimdančiai moteriai skauda, bet nežinome, ką reikėtų daryti, kad *neatsirastų* skausmo ir neprireiktų „nekenksmingų“ nuskausminamųjų.

Todėl, matyt, ši knyga – tai bandymas daugiau pažinti ir atskleisti gimdymo paslaptį, kuri iš esmės nėra paslaptis. Knygą reikėtų suvokti kaip mažą receptą, kuriuo visos besilaukiančios moterys gali pasinaudoti, kad suprastų, kur yra gimdymo proceso esmė, išsiaiškintų, kokia jų vilčių prasmė, suprastų, kokios jos dabar ir kokios turės tapti pagimdžiusios mažylį.

Užuot nėštumo metu gyvenusios bijodamos ir įsitempusios, pabandykite sužinoti, ką reiškia jums ir jūsų mažyliui patirtas lengvas gimdymas su maloniais prisiminimais. Ir jeigu patirsite tokį gimdymą, apie kokį svajojote, neužsisklęskite savyje: pasakokite kitoms moterims, kaip ruošiatės, ką darėte, kad įgyvendintumėte savo svajones. Padėkite joms išsklaidyti mitus apie gimdymo kančias – jie iki šiol dar sklando, ir dauguma moterų jais neabejotinai tiki.

Jeigu nusprendėte gimdyti iš anksto, atliekant cezario pjūvį – perskaičiusios šią knygą, suprasite savo mąstymo klaidas. Jeigu nusprendėte gimdyti su nuskausminamaisiais – perskaitysite ir pradėsite kitaip mąstyti, kitaip pažvelgsite į gimdymą. O jeigu nusprendėte gimdyti natūraliai – sužinosite, kaip nepadaryti klaidų, nesutrukdyti natūraliai gimdymo eigai. Kiekviena moteris turi teisę ir gali pagimdyti natūraliai ir lengvai, su malonumu, o ne su siaubu prisiminti mažylio atėjimą į šį pasaulį. Jaučiu, kad jums nelengva tuo patikėti. Kai neskubėdamos atidžiai perskaitysite visą knygą, manau, jūsų nuomonė pasikeis. O svarbiausia – išmoksite pasitikėti savo jėgomis, savo galimybėmis.

Kiekviena moteris nori pagimdyti lengvai ir greitai. Šioje knygoje perskaitysite moterų, kurios jau patyrė tai, ko jos norėjo, pasakojimų. Tikriausiai jau

atkreipėte dėmesį į optimistinį knygos pavadinimą? Tai kvietimas veikti. Mes remiamės paprastu faktu, kad bet kuri moteris (*bet kuri!*) gali kardinaliai pakeisti, pagerinti savo gimdymą taip, kaip ji nori.

Kad suprastumėte ir pritaikytumėte šią knygą sau, pakanka dviejų dalykų: elementaraus supratimo ir noro. Nepakenks ir humoras, kuris šiuo periodu labai pageidautinas.

Kas paskatino parašyti šią knygą? Mintis kilo dėl sparčiai daugėjančių epidurinio nuskausminimo ir cezario pjūvio operacijų, kuomet didelė dalis moterų nesugeba pagimdyti natūraliai, išanalizavus ir suvokus natūralaus gimdymo proceso esmę. Tai trisdešimties metų klinikinės praktikos, daugiau nei dvidešimties metų jaunų šeimų ruošimo gimdymui patirties apibendrinimas, nuolatinis bendravimas su jaunomis šeimomis, stebėjimai, pamąstymai, rekomendacijos. Iš visų atsakymų, kuriuos man pateikė šimtai šaltinių, į galvą įstrigo vienintelė tiesa, kuri suteikia gimdymo procesui svarbios reikšmės. Jos esmė tokia: gimdymas – tai vizija, kuri priklauso nuo to, kokio savo asmenybės brendimo laipsnio yra šeima, kurdama ir išleisdama į gyvenimą naują gyvybę. Kuo atsakingesnis jūsų požiūris į šį procesą, tuo aiškesni ir platesni bus jūsų ir jūsų mažylio gyvenimo horizontai. Jūs išmoksite matyti kur kas daugiau, negu dabar manote, kad įmanoma. Todėl mėgaukitės kelione tuo keliu, kuriuo jis jus ves. Keista ir įdomu, kad kartais jo ilgis neviršija atstumo tik tarp dviejų jūsų minčių.

Palinkėti jums sėkmės nėštumo bei gimdymo metu gal būtų banalu. Norėčiau palinkėti, kad jūsų nėštumas, gimdymas ir mažo žmogaus auginimas, jo asmenybės formavimas būtų prasmingi.