

МАРИНА ВОВЧЕНКО  
РОМАН МАСЛЕННИКОВ (РЕДАКТОР)

100 советов,  
как забеременеть.

Даже если ты мужик,  
эта книга — для тебя!

Зачётная  
книга



Марина Вовченко

**100 советов, как забеременеть.  
Даже если ты мужик,  
эта книга – для тебя**

«Автор»

2019

## **Вовченко М.**

100 советов, как забеременеть. Даже если ты мужик, эта книга – для тебя / М. Вовченко — «Автор», 2019

Эта книга для тех, кто – хочет беременности, но она никак не настаёт, – боится забеременеть, – боится посмотреть в будущее, – боится продолжения рода. Но за страхом скрывается желание: «Вроде бы хочу», – и много переживаний. Это относится и к мужчинам. Работать только с одной женщиной не всегда достаточно. Если это пара, надо работать с двумя. Я очень часто рекомендую мужчинам тоже хотя бы один-два раза посмотреть психологию именно на мужскую тему. Там рассказываю, почему из-за мужчины беременность не наступает у женщины. Она может просто какие-то вещи не знать, а эти подводные камни идут именно со стороны мужчины. Есть такие случаи тоже из практики.

© Вовченко М., 2019

© Автор, 2019

## Содержание

Для кого эта книга?	5
Коротко о себе	6
10 причин, почему не наступает беременность	8
10 страхов, которые не дают забеременеть	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Марина Вовченко

## 100 советов, как забеременеть. Даже если ты мужик, эта книга – для тебя

### Для кого эта книга?

Эта книга для тех, кто

- *хочет беременности, но она никак не настаёт,*
- *боится забеременеть,*
- *боится посмотреть в будущее,*
- *боится продолжения рода.*

Но за страхом скрывается желание: «Вроде бы хочу», – и много переживаний. Это относится и к мужчинам. Работать только с одной женщиной не всегда достаточно. Если это пара, надо работать с двумя. Я очень часто рекомендую мужчинам тоже хотя бы один-два раза посмотреть психологию именно на мужскую тему. Там рассказываю, почему из-за мужчины беременность не наступает у женщины. Она может просто какие-то вещи не знать, а эти подводные камни идут именно со стороны мужчины. Есть такие случаи тоже из практики.

## Коротко о себе

### Почему я решила написать эту книгу?

Очень многие женщины жалуются на то, что не могут забеременеть. Причём большинство причин – искусственные: раньше таких вопросов не стояло. Люди любили, занимались сексом, рожали. Самый глобальный вопрос – это беременность и дети. Но это и направление, где есть соблазн заработать много денег. Очень выгодная позиция для заработка у массы медиков, фармацевтика в том числе. Чем больше больных, тем выше заработок. Нехорошие мысли навязывают очень многим женщинам, и они себе ставят блоки на беременность.

Я прошла через всё это. У меня практический опыт работы: веду марафоны для беременных и уже знаю, с чем сталкиваются люди, что прорабатывают. И к тому же личный опыт: я мама троих детей. Мне тоже ставили запреты ещё с первой моей беременности, когда сказали: «У Вас, Марина, заболевание, поэтому предлагаем сделать аборт». Эта беременность была от моего мужчины, мы планировали ребёнка. У меня истерика, паника, шок, даже срыв: я и муж хотели этого ребёнка. Ночь проплакала...

Взяла себя в руки. Думаю, надо статистику навести. И пошла к другому доктору, который сказал: «Так это мелочи жизни, а не заболевание. У каждого человека есть эта инфекция. Просто, когда иммунитет падает у беременной женщины, она проявляется. Иммунитет упал – появилась, иммунитет хороший – пропадает». Я сделала вывод: существует некий обман среди врачей для заработка. Аборт делать дороже и выгоднее, чем вести беременность. Представьте, если за день несколько абортотворений? И чем больше проблем у женщин находят, тем больше прибыль. Так зарабатывают на якобы лечении, медикаментах, каких-то капельницах, непонятных инъекциях.

Когда я в первый раз столкнулась с этим рынком, реально была в шоке. У меня прекрасно протекала беременность, роды были без проблем. Хотя пугали, что будут делать кесарево из-за узкого таза.

Но пришёл опытный хирург, посмотрел на меня и сказал: «У тебя тонкие кости – сама родишь». Так и получилось. Да, было лёгкое смещение, и я два месяца хромала, но всё восстановилось. Женщины быстро восстанавливаются после родов. Оттуда идёт тоже опыт: сколько обмана среди врачей, несмотря на то, что они клятву давали.

Теперь самая страшная история. Сдали анализы на кровь: у мужа положительная, у меня отрицательная. И сразу нам: «Беременеть нельзя». К тому же у нас 25 лет разница в возрасте. Как врачи утверждали, большой риск родить нездорового ребёнка с уродствами. Столько преград: «болезнь», «отрицательная кровь», «большая разница в возрасте». Что делать? Идти на поводу у врачей и отказаться от продолжения рода с этим мужчиной? Или прислушаться к себе, к сердцу, что я и сделала. Это был очень хороший опыт здоровой беременности и здоровых родов. Несмотря на все запреты. Кстати, у моей мамы тоже отрицательный резус. У неё четверо детей, у меня – трое, у сестры – двое, у брата – четверо. Эта тема для меня родная.

У старшей сестры были спайки труб. У неё произошла одна внематочная беременность. Экстренно делали операцию: удалили одну трубу, вторая была спаянная. Врачи твердили: «Что Вы, что Вы.

Никогда не забеременеете. Только эко». Опять дорого. Каждое эко обходится очень больших денег. Сначала обследование – деньги, потом посадка – деньги, затем вести эту беременность – деньги.

То, что женщине дано бесплатно, выходит в какие-то миллионы.

В то время я была беременной вторым ребёнком, сыном. Сестре и говорю: «Светочка, ты так сильно не отчаивайся. Я рожу – мы с мужем уже обговорили этот момент – годик отдохну и для тебя как суррогатная мама выношу ребёнка. Буду крёстной матерью». Я знала, что это отчаянный шаг. Но сестра родная, думаю, вопрос решим. У неё переключается сознание, и она через месяц беременеет естественным путём: страх прошёл. Как так? Врачи: «Чудо».

Столько «чудес» происходит. А на самом деле это не чудеса. Это нормально – здоровый организм женщины. Несмотря на спайки, одну трубу и «Вы бесплодны». Она прекрасно выносила всю беременность. Ей сделали кесарево, потому что нельзя было самой рожать: до этого была операция. В итоге здоровый ребёнок, всё отлично, без проблем. Нужно было всего лишь вовремя сказать правильную фразу.

У моей близняшки тоже проблемы, с сердцем. Вот родила второго ребёнка. Беременность не наступала на протяжении нескольких лет. Однажды стала себя плохо чувствовать. Полное обследование показало, что не работает один сердечный клапан. Высокий пульс для неё – 120. Для беременных это катастрофа. Ей категорически запретили беременеть. Должны были кардиостимулятор ставить на сердце. А она тут узнаёт, что уже беременна. Врачи её – под наблюдение, разумеется, операцию отменили.

Прекрасно выходила всю беременность, лучше, чем первую. Первая с угрозами была, сестра лежала всё время. А вторую спокойно выносила, хорошо пережила кесарево. Почему пережила – потому что это опять наркоз, то есть эпидуральный (анестезия), спиной мозг. И что самое удивительное, во время всей беременности сердце ни разу не напомнило о себе. Родила, несмотря на заверения:

«Нельзя, всё плохо, не выносишь, это огромная нагрузка на сердце, умрёшь во время родов». А она всё равно не послушала: «Раз беременна, всё, буду вынашивать».

Вот такие страшные истории врачи рассказывают. Но не бывает случайных врачебных промахов с тремя родными людьми. Это накрученные страхи и запреты. Врачи приводят массу причин в пользу отказа женщины от беременности. Для них это колоссальные деньги. Аборты делаются в большом количестве. Иногда ситуация действительно вынуждает сделать аборт. Но я против, когда это навязывается врачами. Или навязывается мысль о бесплодии:

«Вы бесплодны. Вот пройдёте лечение...» На самом деле женщина проходит некий психологический курс у врача. Ей что-то сделали, что-то сказали, какую-то таблетку дали – мозг получил сигнал, тело отреагировало. Всё – женщина беременна. Это психологические манипуляции, не более того.

У меня появилась идея создавать марафоны в интернете для тех, кто не может забеременеть. Это курс, где я целый месяц консультирую как психолог и как йога-тренер. Я работаю с телом и сознанием человека. Вопросы у нас не только в голове, очень много блоков в теле. Можно проработать голову, но эти блоки останутся недоработанными в теле. Мы же целое: разум, душа и тело. Если убрать один сегмент, мы уже не целое. Надо работать везде. С телом, душой и разумом. Безусловно.

*Марина Вовченко*

*Психолог, блогер, фитнес-, йога-тренер.*

## 10 причин, почему не наступает беременность

1. Страх перед будущим. Это значит, что вы не уверены в своём партнёре, в правильном выборе человека. Сомневающиеся женщины думают, что «вроде бы да, я его люблю». А в подсознании остаётся страх: «А если это не мой человек? А если он начнёт изменять? А если его мама меня не примет?» Страх перед будущим в отношениях ставит блок на беременность: «Я не могу забеременеть, потому что не уверена в нём». Это очень важный сегмент или даже платформа, основа беременности. На 70-80 % беременность зависит от того, есть ли у женщины фундамент в отношениях.

2. Отсутствие официальных отношений. Здесь появляются вопросы: «Если я забеременею, а он мне так и не предложит за него выйти замуж? Если я ему рожу, а он не женится, как тогда ребёнка запишу, чей он?» Мужчины этого не осознают и не предлагают решение. Их этому не учили, в нашей стране так завелось, много историй. Например, он не может расписаться из-за якобы договорённости, что не будут делить имущество, которое они должны получить. Или мужчина был женат и не предлагает поход в ЗАГС, чтобы правильно получить квартиру и выгодно разделить имущество. Причём женщина поддерживает мужчину, но в душе она не согласна. Ей нужен штамп в паспорте как некая гарантия. Если её нет, появляется страх перед будущим. Так женщина искусственно ставит себе блок на беременность.

3. Испорченная фигура. Женщины сильно комплексуют: «А если я разжирею, он уйдёт или будет смотреть на другую, на худенькую, на стройненькую, на молодую? У меня будет пузо с растяжками, зачем я ему такая нужна». Они всё равно ещё опасаются, что «я «обаблюсь», стану толстой». Страх перед биологическим изменением тоже блокирует на беременность. А на самом деле его быть не должно, если гармонично питаться, следить за собой, правильно расти во время беременности. Тем более сейчас очень много хорошей литературы, даже в интернете.

Можно следить за питанием, заниматься спортом, йогой для беременных, где можно себя держать в форме.

4. Страх перед здоровой беременностью. Информации очень много идёт из телевизора, интернета. И женщины боятся забеременеть: «А что если во время беременности у меня вдруг будет воспаление? Что если у меня будет онкология? А если мне станет хуже? Я ж тоже не хочу умирать». И страх перед здоровой беременностью тоже может сослужить блоком на беременность. Есть много причин, как у Жанны Фриске, у которой во время беременности онкоклетки начали расти. Существует риск, что беременность может спровоцировать рост этих клеток у женщины с онковоспалением. Эти вопросы прорабатываются до зачатия. И не надо в себе болезни вызывать искусственно. А мы их вызываем, потому что у нас есть страх перед ними. Голова – это компьютер, не нужно себя программировать на плохое.

5. Страх перед здоровыми родами. 2-3 страшных случая, которые разбежались по интернету, ставят блок 1000 женщинам. Они теперь боятся: «Если у меня что-то произойдёт во время родов, будет кровотечение, что я не выдержу и умру? Это же больно! А если там всё так разорвётся, что я не восстановлюсь?» Надо понимать, что есть некие последствия. Но жизнь – вообще смертельно опасная штука: её надо просто принимать. Фильмы даже такие бывает: женщина родила, умерла во время родов, остался ребёнок с несчастным отцом. Надуманный сценарий, правильная режиссёрская работа – и люди начинают в это верить. Обязательно на себя эту рубашку примерять: «А если такое со мной произойдёт?» Тут уже надо чётко давать себе отчёт: если в роду нет отклонений и были здоровые роды у бабушки, у мамы, так будет и у вас. Кстати, у нас не все девушки знают, как проходили роды у мамы. А знать важно: в 99 % случаев это передаётся женщинам по наследству. Но у вас, может, и лучше будет: сейчас развита психология. Родовая деятельность – это физиология, генетика уже. Если у мамы была

родите и порвётесь. Такого у вас не будет. Если прабабушка, бабушка, мамы – каждая родила за час, то и у вас так будет. Родовая деятельность.

6. Неправильный подсчёт овуляции. В интернете много всяких графиков, но надо понимать, что они не подходят для всех.

Если пишут, что овуляция происходит на 10-й день или в середине цикла (обычно в середине) после менструации, это всё ложь и обман. У некоторых женщин – на 1-й день, и они беременеют. У каждой всё индивидуально. Ни в коем разе нельзя отталкиваться от графика. Вообще, надо прислушиваться к своему телу. Может меняться настроение, как и ощущения. В те дни, когда можно забеременеть, у женщины падает либидо. При созревании яйцеклетки появляются болевые ощущения. Причём выделения обильные, а либидо снижается. Физиологически всё отлично, а по ощущениям нет.

Всё для того, чтобы предостеречь женщину перед беременностью.

Надо понимать сигналы. А у нас этому не учат, нет таких уроков. Если вдруг заболел левый яичник, значит, созревает яйцеклетка. А у нас: «Это, наверное, цистит», – и давай таблетки обезболивающие пить. У нас всех посадили на них: «Ой, что-то заболело, выпей таблетку». Вместо того, чтобы прислушаться к себе, проанализировать, мы глушим боль и не обращаем на неё внимания. А на самом деле боль нам нужна, она заставляет задуматься над своим телом. Заболело – подумали, к чему, что это, почему, что с телом происходит.

Чаще всего происходит так: меньше всего хочется мужчине, как раз можно забеременеть. Это защитная реакция от беременности.

Удивительно, да? Вроде бы наоборот должно быть – нет, а вот так. Первую неделю после беременности мужчина не хочет женщину. У неё меняется слизистая, гормон. У него даже эрекция может падать. Я думала, это фантастика. Нет, оказывается, правда. Настолько мужчине не хочется женщину. И они могут удивляться: «Что произошло? Почему вдруг проблема?» А на самом деле не проблема: формируется плод, яйцеклетка опускается в матку, через трубы проходит. И в этот период, неделя-две, у мужчины может быть плохая эрекция на женщину. Так устроен организм.

7. Нет общего жилья. Вы – пара. Встречаетесь, всё отлично, даже договорились пожениться, как забеременеете. Но у вас нет площади. Для женщин это очень важно: «Куда с ребёнком то? Хорошо, к маме приведу». А если с мамой нет отношений или они плохие? Он: «Да наладится. Всё хорошо будет». А женщине всё равно страшно: «Нет своего «гнезда», куда рожать?» У неё период «гнездования» идёт перед родами, за неделю: «И где «гнездо» вить, у мамы, у свекрухи?» Некоторым квадратные метры не нужны: «Залечу, потом решим». А есть большой процент взрослых женщин, 30 и старше, которые осознанно подходят к беременности. У таких любовь имеет другой окрас и уже страх стоит: «Не на улице же потом воспитывать, в конце концов?»

8. Страх перед сексом. Это могут быть комплексы. Одна из главных причин – это неумение получать удовольствие от секса. Возможно, женщина чувствует себя неуверенно или не знает, как удовлетворить своего мужчину. Думает, не очень хороша в постели. При занятии сексом не испытывает положительных эмоций, поэтому рассматривает сексуальные отношения только для размножения. Для того чтобы не спать со своим единственным, не удовлетворять его, женщина себе придумает кучу болезней.

И они действительно есть. Потому что это причина не заниматься сексом. Чистой воды психосоматика: «У меня цистит и ещё какие-то воспаления». Женщина без конца будет ходить по больницам. Ей будут что-нибудь находить, обязательно какую-то кисту убирать, прижигать эрозию бесконечную, всё время какие-то заболевания находить. Лишь бы только была причина не идти в постель с мужчиной. А эрозия – вообще-то, не болезнь, и вегетососудистая дистония – тоже не заболевание.

9. Страх оказаться плохой мамой. Тоже огромный блок на беременность. Причём женщина кричит: «Да, хочу забеременеть, я живу с мужчиной, мой ребёнок будет счастливым». А у неё в голове остаётся страх: «Если я буду плохой мамой, как моя – она на меня кричала. Сейчас говорю, что не буду, а сама тоже начну отрываться на ребёнке. Например, за двойки. Ещё муж будет руку поднимать. Вот меня так воспитывали. Потом папа ушёл. Мне ничего дать не смогли. Я своему ребёнку тоже ничего не дам». Детские психотравмы. Ребёнком девушка видела, как отец поднимал руку на мать. Она боится этого сценария с её ребенком. А как этот малыш придёт, если она сама чего-то боится?

10. Разное вероисповедание. У вас может быть разная вера.

Свою никто не хочет менять. При разговоре с мужем о детях возникают споры. Например, с одной стороны: «Я хочу, чтоб ребёнок был мусульманином». А с другой: «Он должен быть католиком».

Конечно, тут разногласия. Если нет золотой середины, каждый тянет одеяло на себя, куда приходит ребёнку то? Он что – не плод любви? Исключительно для того, чтобы дать ему определённую веру? Ребёнок – ваше продолжение, часть вас и вашего мужа. Если это только объект для чего-то, то никакому ребёнку там места нет.

## 10 страхов, которые не дают забеременеть

1. Родить нездорового ребёнка. Раньше телевидение и интернет не были так активно развиты. Настоящую информацию все прятали. Сейчас много детей показывают. Очень распространено:

«А если у ребёнка ДЦП будет? Если без ножки, без ручки? Если с головой что-то не так? Не придётся ли собирать деньги на операцию всей страной, как сейчас это делают?» И у нас складывается ощущение, что вообще здоровых детей не осталось. Становится очень страшно родить нездорового ребёнка. Женщина может, даже забеременев, потерять плод из-за этого страха. Большой процент женщин не вынашивает, они не могут удержать беременность. Настолько сильно волнуются.

2. Страх возраста. Уже не редкость, что у женщины ближе к 40 планируется первая беременность. Так получилось: всю жизнь карьеру строила и вдруг встретила своего мужчину. А он говорит:

«Нам бы ребёночка». У неё резко страх: «А могу ли я забеременеть, выносить, родить здорового ребёнка?» Опять же это первый раз, а в 40 врачи ставят рубеж: чем старше женщина, тем больше риск родить нездорового ребёнка. И далее один из важных страхов здесь:

«Смогу ли я дождаться свадьбы своих детей?» Плюсом: «Он же меня будет не мамой, а бабушкой называть. Как я буду выглядеть на фоне?».

3. Страх потерять работу. Вроде бы как всё отлично: работа, положение, карьерный рост, муж, квартира. И тут вопрос о ребёнке. Переживания: «Я хочу его, но боюсь потерять работу». Стоит выбор: или ребёнок, или работа. Но тут ещё присутствует фокус. Если появился выбор, значит пока женщина не готова к беременности. Мозг специально делает такие уловки, чтобы не загонять нас в психологические ловушки. Человек с чёткой целью выбора не имеет: «Да, я хочу ребёнка». И всё. При осознанном желании иметь ребёнка о работе даже не задумываются. И приходит беременность.

4. Страх боли перед родами. В Библии написано про адовы муки. Но боль – это настолько условная вещь. Как ты её визуализируешь, такой она и будет. К примеру, говорят о порогах: у кого-то он низкий, у кого-то – высокий. На самом деле есть хорошая или очень хорошая фантазия. Если она очень хорошая, можно договориться со своей болью. Поэтому этот страх больше искусственно привитый. Да, это страдания. Но у женщины после родов эйфория, ни с чем не сравнимая. Счастье в таком количестве, что вечный кайф просто...

Лучше загнать людей в страх, чтобы это осознанно было. Чтобы задумывались о своих действиях, о родах. Если человек уже готов к этому, значит, он готов к продолжению рода. Но существует хитрость страха перед болью. Есть классная фраза: «Страх придумали для того, чтобы управлять людьми». И это так. Например, ты чувствуешь: появился первый сигнал боли. Его можно себе представить огромным, красным, очень болезненным – любимым.

Если научиться визуализировать страх, он будет восприниматься просто как сигнал. Мозг среагирует и даст уже сигнал телу, что это всего лишь боль, не такая уж ужасно страшная.

Так она переносится легко. Поменяйте отношение к боли, и вам будет уже не так больно. Я могу много терпеть боль. Мне говорят: «У тебя высокий болевой порог». Нет, у меня такое отношение к боли.

Я спокойно принимаю сигнал о боли и понимаю, что надо обратить внимание на его источник. На самом деле всё очень терпимо: у женщины настолько правильно, идеально созданное тело. Во время беременности вырабатывается релаксин – гормон, который помогает быть более спокойной. У некоторых бывают вспышки гнева, но это всего лишь вспышки. Вообще, женщина во время беременности спокойная, где-то безразличная. Она на какие-то вещи вообще внимание не обращает, много спит и отдыхает.

В такое время женщина – машина для вынашивания ребёнка. Но ей надо об этом тоже сказать. А у нас странный миф: беременные вот они должны быть такими. И нормальная женщина становится совершенно неадекватной во время беременности. Это легко объяснить: вы находитесь в хорошем настроении, и кто-то просто скажет: «Почему ты такая раздражительная?» И через минуту реально станете раздражительной, войдёте в это состояние. То же самое и здесь, механика так же работает. Если внушать, что беременная – ненормальная, она такой и будет.

При беременности ещё вырабатывается эндорфин – гормон счастья. Во время родового процесса в кровь впрыскивается свой естественный обезболивающий гормон – окситоцин. Проверено.

Меня но-шпой «обезболивали» в третью беременность. Роды дались легко и прошли быстро. Никакой мучительной боли: я приняла это состояние. И девочкам объясняю, что ребёнку в этот момент ещё тяжелее. Говорю: «Он из воды выходит на сушу. Представляете, какой там стресс? Управляйте своим телом, процессом. Сделайте максимально комфортно своему ребёнку. Договаривайтесь со своей болью». Мы пирсинг идём делать и о боли не беспокоимся.

Набиваем тату, губы дуем и не волнуемся. Страшные болевые ощущения – мифы.

5. Измена. Столько женщин переживает: «Вот я забеременею, перестану быть сексуальной, не буду удовлетворять. Он меня не захочет и начнёт изменять». С такими мыслями беременность не придёт. Если вы выходите замуж с мыслью о его измене, то быстро разбежитесь. Так, неосознанно ставите программу на подозрение мужа в неверности. Если человека постоянно подозревать в этом, он просто пойдёт и изменит. Сами эту идею дали, навязали и – заставили изменить. Хочешь не хочешь пойдёт. К слову, ещё заблуждение: «Я же 9 месяцев не смогу с ним сексом заниматься». А кто сказал, что не сможете? Сможете. К тому же это нужно обязательно.

6. Страх потерять друзей, общение. Нежелание якобы попасть в «клетку», в некое замкнутое пространство. Это страх не на ровном месте: после родов женщина кардинально меняет свою жизнь минимум на год. Ребёнок требует внимание. Даже если не кормить грудью, сидеть с ним нужно целый год. Хорошо, если есть мама, бабушка, сестра, няня. А если нет. Тогда самой придётся на руках носить, кормить, по дому справляться. И так не меньше года, пока ребёнок сам не научится кушать. После можно оставлять на кого-то, кроме папы. Может, в некие ясли водить или няню нанять.

Действительно пропадают друзья на время. На каждое их предложение о походе в кино, кафе или поезде куда-нибудь они всегда получают отказ. У вас в приоритете ребёнок – это нормально. Вы постоянно говорите: «Не звони в такое-то время: у меня ребёнок». Всегда у вас запреты. Друзья несколько раз пригласят и исчезнут.

Вам придётся отказаться от привычных до беременности дел. Во время беременности ещё сможете по ресторанам походить, куда-то полететь. После родов будет примерно год относительного заточения. Это самый тяжёлый период. У женщины депрессии случаются, иногда распадаются пары.

7. Страх перед распадом семьи. Большой процент разводов приходится на первый год жизни ребёнка. Если это испытание прошли и остались вместе, то вы действительно семья. К сожалению, не все выдерживают этот год бессонных ночей. Одна мама не может справиться. Она нервничает и просит помощи у мужа. А он тоже рассказывает о своей усталости. Женщине ещё его как мужчину удовлетворять надо. А ей не до секса – спать хочет. В этот год нужно просто прийти к пониманию друг друга. Может, выстроить план стратегии: кто и когда отдыхает, помогает. Этот график очень хорошо работает. Женщине вообще важно уходить из дома на несколько часов, сменить картинку, увидеть других людей, подышать свежим воздухом.

Если помощи от мужа нет, семья распадается по инициативе женщины. У нас не принято свои мысли мужчинам доносить. Она выдерживает, потом это всё взрывается и доходит до развода. Тут очень важно до мужчины достучаться, что нужно его участие.

Просто с ним поговорить и всё сказать напрямую. А женщина в основном идёт околичными путями. Начинает искать минусы и упрекать, подозревать в чём-то мужа. А нужно только сказать: «Я очень устаю. Дай мне возможность хотя бы раз в неделю на 3-4 часа уйти из дома и отдохнуть». Это работает на 100 %. Мужчина «отпахает» эти часы с ребёнком, лишь бы его женщина не сошла с ума.

8. Страх перед генетикой. До беременности важно знать о любых генетических отклонениях, если таковые были у кого-то в семье. Болезнь Паркинсона, например. В наше время можно их отследить на ранних сроках. На 3-м месяце делается много анализов. Здесь надо определиться, что перевешивает: желание родить или страх перед беременностью нездоровым ребёнком. Страх небеспочвенный. Его даже можно проработать с психологом. Иначе будет блоком стоять: «Обязательно забеременею ребёнком, у которого будет отклонение». Пока барьер в виде страха не перейдёте, беременность тоже может не наступать.

## **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.