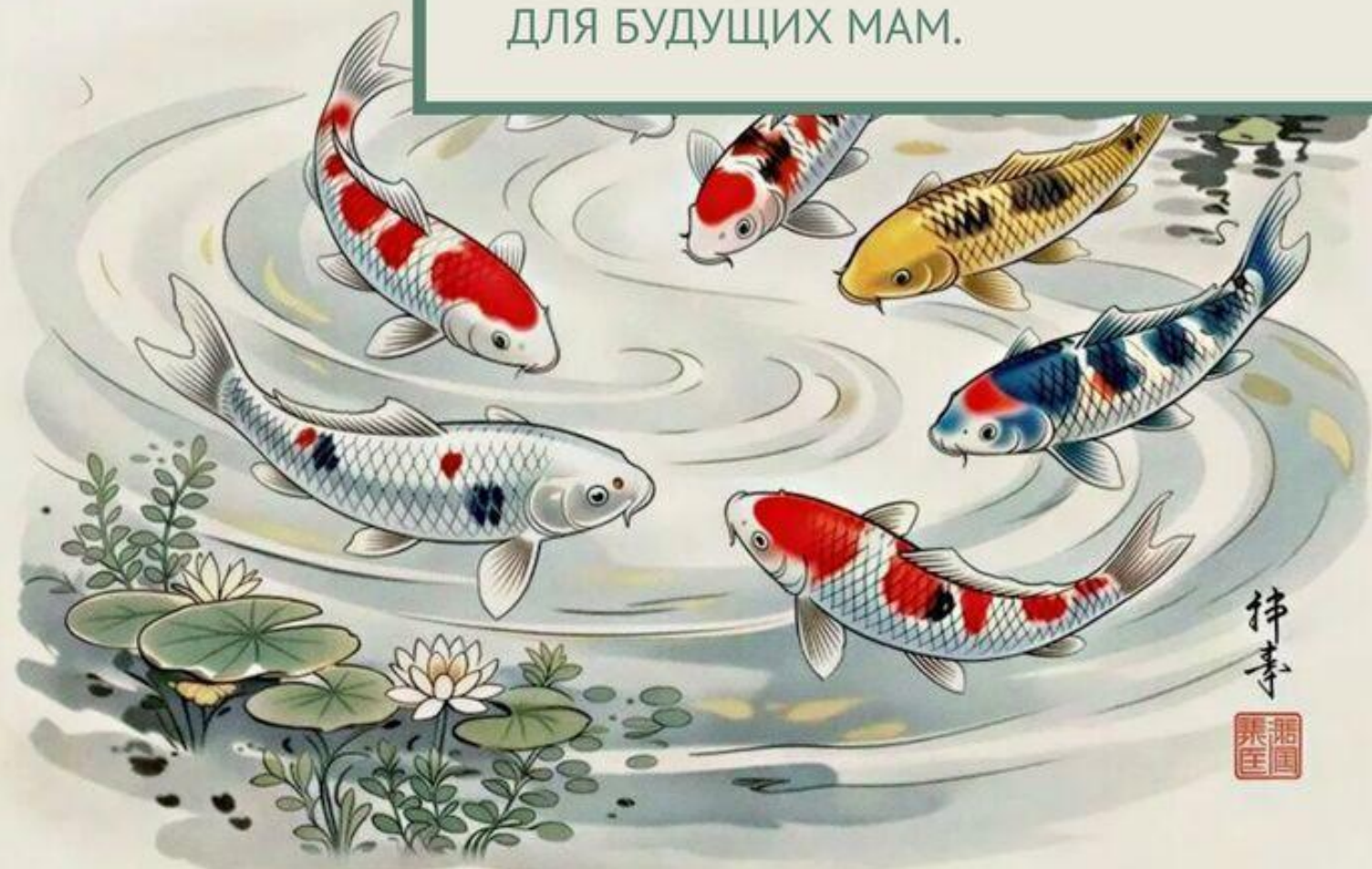


18+

НАДЕЖДА РОМАНОВА

КАК УСПОКОИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

70 ТЕХНИК РАССЛАБЛЕНИЯ
И ПОЗИТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ
ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ.



Надежда Романова

**Как успокоиться во время
беременности? 70 техник
расслабления и позитивных
убеждений для будущих мам.**

«Издательские решения»

Романова Н.

Как успокоиться во время беременности? 70 техник расслабления и позитивных убеждений для будущих мам. / Н. Романова — «Издательские решения»,

Тревога во время беременности — не слабость, а работающая биология. Но всем известно, что спокойствие мамы снижает уровень кортизола и улучшает маточно-плацентарный кровоток, создавая идеальную биохимическую среду для роста и формирования нервной системы малыша. Именно для уменьшения стресса будущей мамы и была написана данная книга. Каждая техника саморегуляции рассчитана на 1–3 минуты и безопасна на любом сроке. Ничего лишнего. Только физиология, нейронаука и бережная поддержка.

© Романова Н.

© Издательские решения

Содержание

Вместо предисловия	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ	7
ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ	9
Блок 1: быстрое расслабление цнс и снятие стресса (техники: 1—12)	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Как успокоиться во время беременности? 70 техник расслабления и позитивных убеждений для будущих мам.

Надежда Романова

© Надежда Романова, 2026

ISBN 978-5-0069-9923-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

Дорогая будущая мама, на момент первой беременности я почти двадцать лет занималась психологическим консультированием и психотерапией. Знала протоколы регуляции нервной системы, нейрофизиологию стресса и привязанности. Но когда на тесте появились долгожданные две полоски, мои академические знания столкнулись с живой реальностью беременности, пульсирующей эмоциями, гормонами и инстинктами.

Я искала книгу, в которой не было бы описания страхов, возможных рисков, диагнозов, требований «мыслить позитивно через силу» или обещаний «идеальных родов». Я хотела просто спокойно дышать, чувствовать себя в безопасности и настраиваться на встречу с малышом через тепло, спокойствие и доверие процессу, а не через контроль, панику и тревогу.

Такой книги на полках не оказалось. Поэтому я и написала её сама.

Перед вами — чисто позитивное пространство. Здесь нет медицинских справочников, разборов тревог или предупреждений. Только 70 убеждений для позитивного настроения, созданных на стыке доказательной психологии, нейрофизиологии расслабления и личного опыта. Каждое сопровождается простой техникой (1—3 минуты) и коротким пояснением, почему это работает на уровне тела и психики. Некоторые убеждения и техники перекликаются между собой для того, чтобы вы могли найти слова и техники подходящие именно вам в каждый конкретный момент времени.

Эта книга не учит вас «быть правильной». Она напоминает: вы уже умеете чувствовать, отпускать напряжение и создавать внутри себя островок покоя. Беременность — не экзамен. Это путь, где ваша главная задача — оставаться в контакте с собой.

Пусть эти страницы станут вашим тихим союзником. Читайте вслух или про себя. Делайте практики лёжа или сидя. Возвращайтесь к тем фразам, которые отзываются сегодня, и спокойно откладывайте остальные. Вы не обязаны использовать всё сразу. Достаточно одного глубокого вдоха, который вернёт вас в настоящий момент.

Вы уже в пути. И этого достаточно.

С теплом и уважением, Ваша Надежда.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

1. Без давления. Открывайте любую страницу. Читайте только то, что откликается прямо сейчас. Остальное подождёт.

2. Голос важнее глаз. Произносите аффирмации вслух или шёпотом. Звуковая вибрация активирует блуждающий нерв быстрее, чем молчаливое чтение.

3. Тело как индикатор. Если после техники вы чувствуете лёгкость, тепло или ровное дыхание — вы на верном пути. Если появляется напряжение, просто смените позу или перейдите к другой странице.

4. Формат на выбор. Читайте бумажную версию, запишите убеждения и техники своим голосом и слушайте аудио-озвучку в наушниках или распечатайте карточки А6 и носите с собой.

5. Ежедневный ритм. 3—5 минут в день дают больший эффект, чем часовое чтение раз в неделю. Нервная система учится через повторение, а не через усилие.

6. Отслеживайте ваше состояние на каждую фразу и технику, если что-то вас будоражит или не дает расслабления, не делайте этого — всё индивидуально. Оставляйте себе только то, что вас успокаивает и даёт чувство комфорта.

БЛОК 1: БЫСТРОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ЦНС И СНЯТИЕ СТРЕССА (техники: 1—12)

Научная база: поливагальная теория, дыхательная регуляция блуждающего нерва, физиология парасимпатического ответа, снижение кортизола при перинатальном стрессе.

Когда: Утром после пробуждения, в моменте внезапной тревоги, перед сном.

Как: Выберите 1—2 техники. Выполняйте сидя или лёжа. Дышите медленно. Не ждите «мгновенного чуда» — цель вернуть тело в режим спокойствия и расслабленности за 2—3 минуты.

Лайфхак: Держите распечатку или телефон под рукой. В моменте напряжения открывайте наугад и делайте технику сразу, без анализа.

БЛОК 2: НАСТРОЙ НА ПОЗИТИВНУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ (техники: 13—24)

Научная база: осознанность, самосострадание, нейропластичность позитивного аффекта, адаптация к гормональным изменениям.

Когда: Ежедневно, в любое удобное время. Идеально сочетается с утренним кофе или вечерним чаем.

Как: Читайте вслух, положив ладонь на живот или сердце. После аффирмации сделайте 3 глубоких вдоха-выдоха. Записывайте в заметки 1 слово-ощущение (например, тепло, лёгкость, тишина).

Лайфхак: Используйте как «ритуал перехода» между домашними делами и отдыхом. Это снижает фоновое напряжение и возвращает в ресурс.

БЛОК 3: ПОЗИТИВНЫЕ РОДЫ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВРАЧАМИ (техники: 25—38)

Научная база: непрерывная поддержка в родах, психологическая гибкость (АСТ), коммуникация «пациент-врач», ко-регуляция в родильном зале.

Когда: Наиболее актуально во время родов. Если вам так спокойнее, можно практиковать заранее, мысленно моделируя день родов. К фразам и техникам данного блока подходите наиболее внимательно — кого-то успокаивает визуализация родов чуть ли не со второго триместра беременности, а кого-то наоборот вводит в стресс даже на последних сроках — всё очень инди-

видуально. Поэтому внимательно отслеживайте свои эмоциональные и физиологические реакции на каждую фразу и каждую технику данного блока. Если убеждение и техника вас не успокаивают, а вводят в стресс, если тело реагирует учащением дыхания и сердцебиения или вам становится некомфортно психически и физически — отложите это убеждение и технику или пропустите весь данный блок до момента, когда будете готовы, даже если этим моментом будет день родов. Если вчера что-то успокаивало, а сегодня нет — отложите до момента, когда это снова будет вас успокаивать. Помните, главное — это ваши спокойствие и комфорт.

Как: Читайте одна или вместе с партнёром. Он может произносить убеждения вслух, пока вы выполняете технику дыхания или заземления. Используйте в ранней родовой деятельности при смене фаз.

Лайфхак: Запишите 3—4 убеждения на отдельные карточки или просто вырежьте страницы из книги и возьмите с собой в роддом. Положите под подушку или на тумбочку. Они будут работать как визуальные якоря в новой обстановке.

БЛОК 4: СЧАСТЛИВЫЙ СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА (техники: 39—52)

Научная база: теория привязанности, влияние материнского состояния на внутриутробное развитие, вариабельность сердечного ритма плода, эпигенетика раннего опыта.

Когда: Вечером, перед сном, в моменты шевелений малыша или после УЗИ.

Как: Лягте в комфортную для вас позу. Положите обе руки на живот. Читайте медленно, синхронизируя слова с дыханием. Завершайте фразой: «Мы растём. Мы в безопасности. Мы в любви».

Лайфхак: Записывайте свой голос на диктофон. Вечером включайте запись на фоне — малыш привыкает к тембру, а ваша нервная система фиксирует ритм покоя.

БЛОК 5: ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ПАПой РЕБЁНКА (техники: 53—62)

Научная база: диадический копинг, окситоциновая регуляция в паре, совместная ко-регуляция нервной системы, распределение родительских ролей.

Когда: Вечером, без телефонов, 10—15 минут в тишине.

Как: Выполняйте техники вместе. Дышите синхронно, держитесь за руки, смотрите в глаза. Если партнёр занят, выполняйте мысленно, вспоминая его тепло или голос.

Лайфхак: Используйте «Пауза согласия» или «Приём заботы» перед бытовыми обсуждениями. Это переводит диалог из режима «обязанностей» в режим «партнёрства».

БЛОК 6: ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ (техники: 63—70)

Научная база: социальная поддержка как буфер стресса, нейрофизиология границ, социальная идентичность и благополучие, зеркальные нейроны в коммуникации.

Когда: Перед встречами, звонками, визитами гостей или после общения, которое оставило тяжесть.

Как: Делайте технику 1—2 минуты до контакта (настрой) или после (восстановление). Используйте «Сито откликов» как фильтр энергии.

Лайфхак: Если окружение давит, не вступайте в полемику. Просто закройте глаза, выполните «Мягкий контур», выдохните и вернитесь к делам. Ваша нервная система скажет спасибо.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

Книга создана как инструмент ежедневной саморегуляции и позитивного настроения. Она не заменяет наблюдение врача, диагностику или психотерапию при клинических состояниях. При стойких симптомах, длящихся более 2 недель, пожалуйста, обратитесь к специалисту.

Все формулировки и техники предназначены для работы со стрессом в норме и безопасны на любом сроке беременности, не требуют подготовки и работают через физиологические механизмы расслабления (окситоцин, парасимпатический сдвиг, нейропластичность). Но вы все равно ориентируйтесь на свои ощущения и свое состояние, выбирайте только то, что подходит именно вам в каждый конкретный момент времени.

Если никакие техники и настрои вам не помогают или вам от них становится некомфортно или хуже — обязательно обратитесь к специалисту по психическому здоровью. Помните — всё индивидуально, особенно в такой важный в вашей жизни период. Забота о себе начинается с честности и бережного выбора поддержки.

Блок 1: быстрое расслабление цнс и снятие стресса (техники: 1—12)

1. Моё дыхание ровное и глубокое, оно мягко успокаивает мою нервную систему

Техника: «Ритм 4—6»

1. Сядьте удобно или лягте на левый бок (подушка между коленями).
2. Вдох носом на 4 счёта (1-2-3-4), задержка дыхания на 2 счёта (1—2), мягкий выдох через рот на 6 счётов (1-2-3-4-5-6), задержка дыхания на 2 счёта (1—2).
3. Повторите 5 циклов. Не форсируйте глубину, пусть дыхание станет естественным.

Пояснение: Когда вы удлиняете выдох, блуждающий нерв посылает в мозг сигнал: «Всё в порядке, можно расслабиться». Пульс замедляется, плечи опускаются, а внутренняя суета уступает место тихой уверенности. Ровное дыхание — это самый быстрый мост от напряжения к покою.

P.S Не просто так поставила эту технику первой — на протяжении всех девяти месяцев беременности я делала её каждый раз, когда чувствовала, что мой пульс учащался, во мне поднималась волна чувств или когда просто хотела замедлиться и успокоить разум. Это была моя палочка выручалочка номер один, особенно когда была вне дома и не было возможности прилечь и успокоиться.

2. С каждым выдохом я отпускаю напряжение и наполняюсь внутренним покоем.

Техника: «Выдох-расслабление»

1. Закройте глаза, положите одну руку на грудь, вторую на живот.
2. Сделайте обычный вдох. На выдохе представьте, как из пальцев ног, коленей, плеч и челюсти уходит тяжесть.
3. Произнесите про себя: «Выдыхаю напряжение. Вдыхаю покой». Повторите 4 раза.

Пояснение: Выдох — это естественный переключатель нервной системы. Чем осознаннее вы отпускаете воздух, тем быстрее мышцы и мысли следуют за ним. Покой не нужно «добывать». Он уже внутри вас, просто ему нужно дать пространство на вдохе.

3. Мой мозг переключается в режим восстановления прямо сейчас.

Техника: «Мягкий фокус»

1. Выберите любой объект в комнате (растение, окно, чашку).
2. Рассмотрите его. найдите на нем 3 оттенка цвета, 2 линии формы, 1 тень или игру света.
3. Дышите естественно. Если мысли возвращаются к делам, мягко верните внимание к объекту. 2 минуты.

Пояснение: Когда внимание переключается с внутренних тревог на внешние детали, мозг выходит из режима «поиска угроз» и входит в режим «наблюдения». Это как выключить фоновый шум и дать нервной системе перезагрузиться. Восстановление начинается с простого присутствия.

4. Я позволяю себе быть расслабленной, и моё тело благодарит меня за это.

Техника: «Поза поддержки»

1. Лягте на левый бок, подложите подушку под живот и между коленями.
2. Одну руку положите на сердце, другую на живот.
3. Скажите: «Я разрешаю себе отдохнуть. Это не лень. Это забота». Не меняя позы дышите 3 минуты по технике «4—6» (см. выше первое упражнение).

Пояснение: Отдых во время беременности — не роскошь, а физиологическая потребность. В горизонтальном положении с опорой улучшается кровоток, снижается кортизол, а тело получает сигнал: «Ты в безопасности, можно восстанавливаться». Благодарность тела выражается в лёгкости, которую вы почувствуете сразу после.

5. В этом моменте я в безопасности, я в ресурсе, я в гармонии.

Техника: «Тепло-якорь»

1. Потрите ладони до лёгкого тепла.
2. Приложите их к груди или животу. Почувствуйте, как тепло проникает сквозь одежду.
3. Медленно вдохните, представляя, как тепло расходится по телу. Выдохните с мыслью: «Я здесь. Я в ресурсе. Я в гармонии». 2 минуты.

Пояснение: Контакт рук с телом запускает выработку окситоцина — гормона доверия и спокойствия. Тепло ладоней работает как физический якорь, возвращающий в настоящий момент. Когда тело чувствует прикосновение, мозг автоматически снижает уровень тревоги.

6. Мои мышцы мягко расслабляются, мысли замедляются, сердце бьётся ровно.

Техника: «Сканирование без борьбы»

1. Сядьте или лягте удобно. Закройте глаза.
2. Мысленно пройдитесь вниманием от стоп к макушке. Не меняйте ощущения. Просто отмечайте: «Здесь тепло. Здесь лёгкое напряжение. Здесь покой».
3. Сфокусируйтесь на тех местах, где чувствуете зажим, мысленно приговаривая выше приведенную фразу до расслабления. Не расслабляйте силой. Позвольте телу самому выбрать степень покоя. 3 минуты.

Пояснение: Когда вы наблюдаете за напряжением без попытки его «сломать», нервная система перестаёт защищаться и начинает отпускать. Мышцы, мысли и пульс синхронизируются с ритмом дыхания. Ровное сердцебиение — это не цель. Это естественный результат принятия.

7. Я создаю внутри себя островок тишины, где царят только спокойствие и комфорт.

Техника: «Внутренний сад»

1. Закройте глаза. Представьте место, где вы чувствуете полную безопасность (пляж, лес, комнату с мягким светом).
2. Добавьте 1 звук (ветер, струи воды, волны), 1 запах (хвоя, дождь, чай), 1 ощущение (тёплый песок, мягкий плед).

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.