

ОЛЬГА НИФОНТОВА

Рожденные в любви

Книга-поддержка
для будущих мам



Мамы-блогеры. Советы по беременности и родам

Ольга Нифонтова

**Рожденные в любви. Книга-
поддержка для будущих мам**

«ЭКСМО»

2026

УДК 618.2
ББК 57.16

Нифонтова О. А.

Рожденные в любви. Книга-поддержка для будущих мам /
О. А. Нифонтова — «Эксмо», 2026 — (Мамы-блогеры. Советы по
беременности и родам)

ISBN 978-5-04-253622-9

«Рожденные в любви» — книга, которая станет вашей лучшей подругой в самый волшебный период жизни. Вы беременны? Или только мечтаете о малыше? А может, уже держите кроху на руках, но чувствуете растерянность? Тогда эта книга для вас — нежная, искренняя, написанная с любовью и глубоким пониманием того, что вы переживаете. Эта книга — не медицинский справочник, а источник спокойствия, любви и уверенности! Ольга мягко проведет вас через каждый этап, как добрая подруга и мудрая наставница. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-253622-9

© Нифонтова О. А., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение. Путь к встрече с новой жизнью	6
Часть 1	9
Глава 1. Подготовка к беременности. Начало важного пути	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ольга Александровна Нифонтова
Рожденные в любви
Книга-поддержка для будущих мам

© Нифонтова О.А., текст, 2026

© Сизова А.Н., иллюстрации, 2026

© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение. Путь к встрече с новой жизнью

Какой я буду мамой?

Наверняка вы хотя бы раз задавали себе этот вопрос. Каждая мама хочет быть лучшей для своего малыша, но во время беременности (особенно если она первая) нас одолевает множество сомнений. Какие нужно сдавать анализы? Как выбрать хорошего врача? Что можно есть, а что нельзя? Где рожать? Как пройдут роды? Это базовые вопросы, но далеко не все. Все это беспокойство выливается в напряжение, и вы живете в волнении, которого порой даже не осознаете. Что чувствует мама, то чувствует и ребенок. Если вы находитесь в напряжении, то и ваш малыш находится в дискомфортном для себя состоянии. Если же вы расслаблены и спокойны, ваш кроха точно почувствует это.

Беременность – это чудо, которое происходит внутри женщины. И это чудо случается с нами всего один или несколько раз. Каждая беременная женщина уникальна. Она способна привести в свет новую жизнь, которая будет наполнена любовью и спокойствием.

В этой книге отражены все ваши волнения, все ваши радости и опасения. Я написала ее с искренним желанием помочь и поддержать вас на каждом – буквально на каждом – шагу беременности и родов. Неважно, когда книга попадет к вам в руки – может быть, вы только узнаете радостную новость, а может, уже будете находиться рядом со своим малышом в роддоме или у себя дома, – в любой ситуации я постараюсь вам помочь, пусть и дистанционно. Надеюсь, что, листая страницы, вы почувствуете нежное прикосновение умиротворения и любви, которое согреет ваше сердце.

Умиротворение и любовь – вещи, которые нельзя потрогать, но можно почувствовать. Я хочу, чтобы вы прочувствовали их и пребывали в этом состоянии всю свою беременность, в родах, а потом и дальше всю жизнь. Эта книга даст вам информацию, гораздо более важную, чем список анализов и покупок к роддому (хотя и это, безусловно, очень полезно), – она научит вас пребывать в состоянии уверенного спокойствия, вы сможете найти правильные ответы на главные вопросы жизни. Книга настроит вас на реальность, в которой вы сможете погрузиться в любовь к себе и к малышу, в заботу о себе и о нем, даже пока он в животике. Вы перенаправите свой фокус внимания на радость, спокойствие, уверенность и ответственность.

Каждое слово в этой книге я пропустила через себя. Перечитывая написанное, я прислушивалась к себе: насколько мне отзывается эта фраза? А это слово? Я специально не ухожу в тексте в медицинскую глубину, потому что каждая беременность уникальна и в одной книге невозможно охватить все случаи и симптомы. Но возможно показать вам дорожку, по которой вы пойдете с чувством внутреннего спокойствия.

Здесь вы найдете истории других мам и мои личные – и почувствуете, что не одиноки в своих чувствах и переживаниях. Я делаюсь своим опытом, опытом своих клиенток, но также я призываю вас доверять своей интуиции и собственным силам. Позвольте этому опыту быть в вашей жизни.

Эта книга станет для вас опорой, с ней вы убедитесь в том, что все будет хорошо – и с вами, и с вашим малышом. Для кого-то она будет говорить словами заботливой мамы, для кого-то – словами подруги, для кого-то – сестры, а для какого-то – специалиста, которому вы доверяете. Я не буду давать указаний, что нужно делать так-то и тогда у вас все будет хорошо. Нет. У вас в любом случае все будет хорошо, а моя задача – поддержать вас и поделиться всем тем, что я знаю.

Я сама мама двух детей, счастливая жена, психолог, доула, инструктор по йоге для беременных и консультант по грудному вскармливанию. Конечно, накопленные за годы работы знания позволяют мне написать эту книгу-поддержку, но главная причина, почему я решила это сделать, – я этим живу. Если бы меня сейчас попросили выбрать что-то одно, чем я могу

заниматься в жизни, я бы, без сомнения, выбрала поддержку беременных женщин, помощь им и их деткам. Я не транслирую ту информацию, которую не понимаю или не разделяю, наоборот – всегда дохожу до сути и формирую свое восприятие. Через книгу я открываю сердце и позволяю читателям войти в мою жизнь. Я отвечаю за каждое написанное слово и благодарна вам, что доверяете мне самый волшебный этап вашей жизни.

Книга имеет для меня и личное значение – через нее я служу всем тем крохам, которые появятся на свет после того, как их мамочки прочитают эту книгу. Малыш еще живет в животике, но мне уже очень хочется помочь ему прийти в этот мир через его замечательную мамочку легко и спокойно. Я мечтаю, чтобы дети приходили к своим родителям в подготовленное любящее пространство. Такие дети рождаются с огромным потенциалом, и я надеюсь, что так мы вместе с вами сможем сделать мир добрее и наполнить его любовью.

Конечно, время беременности и родов полно спорных моментов: вредно ли УЗИ? нужно ли есть за двоих? ставить ли малышу прививки или нет? Каждую спорную тему я раскрою с разных ракурсов, очень мягко и доступно для родителей. В таких моментах нет однозначных за или против. Каждый человек имеет свое мнение, я его уважаю и никогда не оцениваю. Вы получите разностороннюю информацию и сами сделаете вывод, как вам поступить. Родители – взрослые люди, и только они отвечают за свое здоровье и здоровье своего малыша.

Вы разберетесь со множеством эмоций, которые будете испытывать во время беременности. Беременность – это прекрасное время, но порой мы испытываем совсем не прекрасные эмоции. Книга поможет вам справиться с беспокойством, связанным с ожиданием малыша, и обрести уверенность, которая позволит принять рождение крохи как неповторимый и волшебный опыт.

Каждая глава начинается с речи малыша. Конечно, мы не можем знать, о чем он думает, находясь в животике, но я постаралась создать атмосферу взаимного доверительного диалога, чтобы каждая мамочка чувствовала, что у нее внутри не просто эмбрион или плод, а ее любимый кроха.

Книга поделена на три части: «Беременность», «Роды» и «Послеродовой период». В каждой части вы найдете не только практические советы, как лучше подготовиться к тому или иному периоду жизни, но и моральную поддержку на каждом из важнейших этапов. Пусть слова, которые вы прочтете в этой книге, покажут вам новые пути раскрытия собственной внутренней силы и безусловной любви к малышу и себе.

Хотя каждая история рождения уникальна, волшебство этого момента всегда остается неизменным. Рождение ребенка – это рождение нового мира, где каждая мамочка становится главным источником бесконечной любви и заботы для своего крохи. Книга настроит вас на главное – она даст вам почувствовать, как выдохнуть и начать жить в размеренном темпе, спокойно, блаженно и в любви.

Вы уже ценны и любимы. Вы уже героиня. И у вас точно все получится. В добрый путь!



Часть 1

Беременность. В ожидании чуда



Глава 1. Подготовка к беременности. Начало важного пути

Я искренне считаю, что момент зачатия запланирован для женщины где-то свыше. Малыш выбирает маму, и беременность всегда случается вовремя, даже если иногда кажется, что жизненная ситуация сейчас совершенно неподходящая. Ребенок приходит в самый правильный момент для него и для вас, и вы начинаете готовиться к чуду материнства.

Даже если вы только задумываетесь о беременности, вы уже прикасаетесь к теме материнства, которая пробудет с вами все trimestры, роды и всю оставшуюся жизнь. Беременность – это невероятное, удивительное, волшебное и – я с уверенностью скажу – благословенное время. Самый сакральный момент в жизни мамы и малыша.

Многие женщины начинают готовиться к беременности задолго до ее наступления, часто даже не специально, а интуитивно. Чтобы настроиться на нужную волну, можно прикоснуться к теме беременности заранее, если есть такая возможность. Кто-то меняет питание на более здоровое, кто-то читает книги на эту тему, кто-то проходит курс по подготовке к родам (еще даже не будучи беременной), кто-то меняет круг общения, кто-то переходит с тяжелых тренировок на более мягкие и плавные, а кто-то просто начинает больше любоваться чем-то прекрасным и умиляться малышам. Ко мне на курсы часто приходят девушки, которые пока еще не беременны, но уже хотят узнать об этом важном этапе жизни больше. Все перечисленные действия означают, что в женщине уже начинают происходить изменения, которых дальше будет все больше, и важно научиться принимать их в себе.

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.