



Вопрос к профессору Григорию Иосифовичу Брехману от мисс Х

Здравствуйте, уважаемый Григорий Иосифович!

Увидела Ваше интервью с равом Лайтманом и очень впечатлилась. Искала Ваши статьи в Интернете, книги и ничего... Сейчас у меня первая неделя беременности. Я живу в Украине. Может есть обучение, лекции, книги Ваши по поводу акушерства. Если есть, то как мне их купить. Подскажите пожалуйста. Для нас это очень важно! Я сама работаю детской медсестрой и мне все интересно, что связано с детьми. Извините за беспокойство!

Уважаемая миссис Х из города N...

- Сейчас у меня первая неделя беременности.???

Григорий Брехман: Если это так, то:

1. Прежде всего, Вам следует мысленно обратиться к своему зачатому ребенку с сообщением, что он желанный ребенок! — для вас: для его матери и его отца. Сказать, чтобы он, не тревожился, рос и развивался, что вы его уже любите независимо от того, кто он – мальчик или девочка. Это следует повторять ежедневно, когда Вы в хорошем настроении и хотите сделать ему и себе приятное. Дальше, следовало бы ему сказать, что Вы ничего не боитесь, ничего не пугаетесь и сумеете спокойно выносить его и в положенное время поможете ему родиться. Это надо сказать ему и желательно тогда, когда Вы сами уверены и верите в то, что говорите, потому что еще неродившиеся дети очень легко распознают неискренность, неуверенность матерей и формируют лицемерное поведение, с которым рождаются.
2. Вам самой необходимо постараться снизить свой собственный уровень тревожности с помощью аутотренинга, самогипноза. Это важно, поскольку тревожность имеет место почти у 80% женщин и повышается с наступлением беременности, из-за появляющегося страха – страха предстоящих родов, страха болей в родах, страха роддома и др. Мало тревожные женщины — свободны от страха и от паники. Они оптимистичны, уверены в себе, они обычно говорят себе и окружающим: «Все рожают, и я рожу своего ребенка — самостоятельно и без проблем!!!».
3. Следует иметь в виду, что одновременно с эмоциональным напряжением неосознанно повышается (на бессознательном уровне) физическое напряжение женщины, общее или отдельных групп мышц.
4. Физическое напряжение беременной матери – это автоматически физическое напряжение неродившегося ребенка (и не исключено — тех же групп мышц). Это

может лежать в основе некоторых отклонений, с которыми вы встречаетесь в своей работе.

5. Физическое напряжение неродившегося ребенка часто создает проблемы во время родового процесса, потому что во время родов ребенок должен быть расслаблен, чтобы свободно совершать предусмотренные природой повороты при прохождении по естественному родовому каналу. Он это делает самостоятельно, поскольку процесс рождения записан в его генах, как и роды, которые записаны и в генах матери.

6. Физическое напряжение матери и ребенка – часто лежит в основе задержки его рождения, заставляя тех, кто помогает в родах, прибегать во имя спасения ребенка к различным вспомогательным действиям. В последующем — детские невропатологи или педиатры направляют их к детским массажистам. Не исключая, что наблюдение таких детей повысило у Вас уровень тревожности.

7. **Одно предупреждение:** не надо все время думать с опаской: только бы у него не было того-то или того-то, потому что мысль материальна, и практика показывает, что, не зная этого, женщины невольно навязывают своим детям ту или иную патологию. Оставьте в покое негативные мысли.

Поскольку Вы живете в Украине, кое-что Вы можете прочесть в моей статье опубликованной в журнале «Жіночий лікар», 2010, №6. (Другие статьи опубликованы на англ. яз. в Международном журнале по перинатальной психологии, выходящем в Германии, и в Израильских журналах — и вряд ли они будут доступны Вам. Очередная статья в этом украинском журнале планируется в апрельском номере). В статье, опубликованной в Украинском журнале, я привел обнаруженные учеными в течение последних лет многочисленные факторы, которые участвуют в раскрытии шейки матки в родах, причем управляют всем этим гены. Смысл статьи состоит в том, чтобы подсказать специалистам, что родовой процесс записан в генах женщины и наша задача — не мешать этому процессу, устраняя помехи. Эта же информация направляется населению.

Что может помешать родам? В первую очередь — Страх! Высокий уровень тревожности!

Сумеете устранить страх, научитесь расслабляться уже во время беременности, родите без проблем – к радости своей, близких и ребенка особенно. Чего Вам от души желаю.

Проф. Г.И. Брехман

Кстати, если не секрет, как Ваше имя и в каком городе Вы живете? Положено об этом сообщать в первом письме.