

Новият изчерпателен наръчник за постигане на
здравословно зачеване, бременност и следродилен период,
който всяка жена над 30 трябва да прочете

Все повече жени избират да имат деца по-късно, но тъй като плодовитостта започва да намалява след 30-годишна възраст, много бъдещи майки се изправят пред зачеването и бременността със страх, несигурност и тревожност. На жените на 30 и повече години, които искат да забременеят по естествен път, често се казва, че „малко са закъснели“ за лесното зачеване или те са принудени да прибегват към инвазивни, скъпо струващи лечения. Но има и по-добър начин!

С помощта на книгата „Естествено зачеване и здравословна бременност след 30“ читателите ще открият, че е възможно жената да има здравословна бременност през 30-те и дори в началото на 40-те си години. Експертите Криста Оречео и Уилоу Бъкли споделят обширните си познания за холистичния подход към здравето, храненето и плодовитостта в тази мощна програма, която е помогнала на хиляди жени да заченат естествено и бързо. От 12-седмичен детокс преди забременяването до план за ребалансиране на хормоните в следродилния период, тази книга дава на жените възможността и силата да поемат контрола върху своята плодовитост на всяка възраст. Оречео и Бъкли представят най-новите проучвания в областта на нутрициологията и хомеопатията, за да осигурят на читателките си широките познания, от които ще се нуждаят на всяка крачка в пътуването към естественото забременяване и раждане от времето преди зачеването до следродилния период.

КРИСТА ОРЕЧИО е сертифицирана акушерка, холистичен консултант и клиничен нутрициолог, който се фокусира върху излекуването на първопричината чрез използване на храната като лекарство. Тя има десетгодишен опит в частната си практика.

УИЛОУ БЪКЛИ е сертифициран в Калифорния хомеопат, сертифицирана дула (от DONA International) и сертифициран инструктор по пренатална йога, като има частна практика от осем години.

Д-Р ЗОРКА УГРИНОВА е медицински редактор на тази книга. Практикува обща медицина и хомеопатия, член е на Управителния съвет на Българската медицинска хомеопатична организация и е преподавател по хомеопатия към Европейската школа по клинична хомеопатия.



ЦЕНА: 20,00 лв.

vdahnovenia.bg

ЕСТЕСТВЕНО ЗАЧЕВАНЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНА БРЕМЕННОСТ СЛЕД 30



Естествено зачеване и здравословна бременност след 30

КРИСТА ОРЕЧИО

сертифицирана акушерка,
холистичен консултант

УИЛОУ БЪКЛИ

сертифициран хомеопат,
сертифицирана дула
(от DONA International)



„ТОВА Е НАИСТИНА СВЕЖ ПОЛЪХ, БЕЗКРАЙНО НЕОБХОДИМ
НА ЖЕНИТЕ ДНЕС. ИМА И ДРУГ НАЧИН – ПРИРОДНИЯТ.“

д-р Кристиан Нортгъп



СЪДЪРЖАНИЕ

Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим Ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин Вие поддържате писателите и позволявате на Вдъхновения да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Естествено зачеване и здравословна бременност след 30“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия Ви лекар, диетолог, нутриционист или друг специалист.

HOW TO CONCEIVE NATURALLY :
AND HAVE A HEALTHY PREGNANCY AFTER 30
© 2015 by Christa Orecchio and Willow Buckley
Printed in the United States of America

ЕСТЕСТВЕНО ЗАЧЕВАНЕ и здравословна бременност след 30

© **Криста Ореччио**, сертифицирана акушерка, холистичен консултант и **Уилоу Бъкли**, сертифициран хомеопат, сертифицирана дула (от DONA International) – автори

© **Маргарита Красиминова Насева** – превод

© **д-р Зорка Угринова** – рецензент

ISBN 978-619-7342-35-2
ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2019

ПРЕДГОВОР	5
УВОДНИ БЕЛЕЖКИ	8
ВЪВЕДЕНИЕ: ПРЕДСТОИ ГОЛЯМА РАДОСТ	13
ПЪРВА ГЛАВА Холистична подготовка на майката	23
ВТОРА ГЛАВА Повишаване на фертилността	41
ТРЕТА ГЛАВА Постигане на идеално състояние преди забременяване	71
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА Детоксикация преди забременяването	89
ПЕТА ГЛАВА Рецепта за супербебе	113
ШЕСТА ГЛАВА Седмици 1 до 13: Ръководство за първото тримесечие от бременността	141
СЕДМА ГЛАВА Седмици 14 до 26: Ръководство за второто тримесечие от бременността	185
ОСМА ГЛАВА Седмици 27 до 40: Ръководство за третото тримесечие от бременността	203
ДЕВЕТА ГЛАВА Наръчник за оцеляване след раждането	221
ДЕСЕТА ГЛАВА Как се става супертатко	243

ЕДИНАЙСЕТА ГЛАВА	
Природна медицина: хомеопатия	253
ДВАНАЙСЕТА ГЛАВА	
Рецепти и хранителни планове в подкрепа на вашето пътешествие	259
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 335
 ПРИЛОЖЕНИЕ А	
Речник на храните	337
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
Органични храни и „мръсната дузина“	340
ПРИЛОЖЕНИЕ В	
Влияние на храните върху алкално-киселинния баланс на тялото	344
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	
Петте най-разпространени храни, към които се развива чувствителност	346
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	
Може ли да е кандида?	350
ПРИЛОЖЕНИЕ Е	
Справяне със синдрома на раздразненото дебело черво и подобряване общото здраве на храносмилателната система	353
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж	
Въпросник за дула	356
ПРИЛОЖЕНИЕ З	
Наръчник за хомеопатичните лекарства	360
 БЛАГОДАРНОСТИ	 375
ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ	378
ИНДЕКС НА РЕЦЕПТИТЕ	380
ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С АВТОРИТЕ	382

ПРЕДГОВОР

Аз съм специалист по всичко, което може да се обърка в женското тяло. Щом започнах да практикувам медицина, скоро осъзнах, че когато става дума за плодовитост, има няколко основни факта, които докторите не ви казват, но които са от решаващо значение за способността ви да износите дете. Наричам тази практика важен пропуск в информираността относно плодовитостта на жената. Пропускът стана очевиден за мен, когато погледнах на женското здравеопазване от гледната точка на функционалната медицина, натрупах два десетгодишен клиничен опит и забременях с двете си дъщери след 30-ата ми година.

Много малко се знае за пропуска в информираността за фертилитета. Той не се признава от традиционната медицина и малко жени имат достъп до тайните, които биха могли да повишат тяхната плодовитост по естествен път. *До този момент.*

Макар че лично аз не съм страдала от безплодие, осъзнах, че бих могла да бъда от по-голяма полза за два десетте хиляди пациентки, за които съм се грижила през последните няколко десетилетия. Това, което ме тревожеше най-вече, беше, че много жени губят вяра в телата си и в способността си да заченат без намесата на високите технологии. Те престават да се доверяват на вродената интелигентност на тялото си. Това дълбоко ме разстройваше и моето неудобство се превърна в повод за действие. Наблюдавайки нарастващото недоверие сред моите пациентки и членовете на техните семейства, докато те безуспешно се опитваха да забременеят, реших, че трябва да напиша книга за естественото зачеване. Уви, други книги (и майчинството!) я предредиха. Добре, че се отказах, защото книгата, която исках да напиша, е тази, която държите в ръцете си и е написана от Криста Оречио и Уилоу Бъкли.

Уилоу е бакалавър по невропсихология и е завършила курсове, за да получи сертификат за хомеопат. Тя работи също така като дула и пренатален йога инструктор. Уилоу пламенно вярва в силата на тялото само да се излекува, когато му се осигурят подходящи храни и добавки, и е изпробвала вродената интелигентност на собствено-

то си тяло по време на бременността и раждането, а освен това я е наблюдавала в своята практика. Тя възприема своите две бебета като доказателство за разбиранията, които са изложени в книгата „Естествено зачеване и здравословна бременност след 30“.

Криста става диетолог, след като нетърпимостта ѝ към редица проблеми, които традиционната медицина не успява да реши – системната поява на гъбички след продължителна употреба на антибиотици, изтощаването на надбъбречните жлези и недиагностицираната хипофункция на щитовидната жлеза – взема връх. Функционалното хранене е спасило живота ѝ и тя е изпълнена с такава решителност да му се отплати, каквато може да бъде наречена единствено мисия. Била е на път да развие автоимунно заболяване и инсулинова резистентност, но е запазила живота си, като е превърнала храната в свое лекарство. Вие можете да направите същото.

Също като мен в своята практика като диетолог, преди пет години Криста се обявява против липсата на задълбочена информация относно плодовитостта. Внезапно жените в края на 30-те и началото на 40-те си години започват да търсят помощта ѝ след отчайващи неуспешни опити да забременеят с помощта на конвенционалните методи. Криста и тези жени се залавят с трудната задача да анализират източника на проблема, лекувайки хормоните си и възстановявайки своя микробиом¹ и телата си чрез правилно хранене на клетките и душата. След като първата група жени започва да зачева през първите няколко месеца от съвместните им усилия, в кабинета на Криста започват да идват още повече жени. На фона на своята клинична практика Криста споделя с Уилоу (която по това време се готви за първата си бременност), че е все по-очарована от забременяването по естествен път, и се оплаква от липсата на достъпни книги, които да напътстват жените стъпка по стъпка как да се хранят преди, по време на и след бременността, за да бъдат здрави и майката, и детето. Или как да се пречисти и подготви тялото преди зачеването, което се превръща в централен елемент на тяхното схващане за „петте тримесечия“ от този важен етап в живота на жените. В здравните среди Криста е известна като гуру за възстановяване на проблемни черва. Тя задълбочено е изследвала и разработвала методи как да се настрои микробиомът *при зачеването*, така че не само да се допринесе за бъдещето на детето, но и за неговите бъдещи поколения заради влиянието, което състоянието

¹ Микробиом – съвкупност от колонии от „добри“ и „лоши“ бактерии и други микроби, които живеят в червата ни и поддържат целия ни организъм в баланс. – Бел. пр.

на микробиома оказва върху зачеването и бременността. Понеже този начин на мислене все още е в процес на формиране, няма други подобни книги по темата. От моята научна гледна точка мога да кажа, че това е може би най-важният принос в акушерството през настоящото десетилетие.

В този момент вероятно се чудите дали книгата не е пълна с псевдонаучни твърдения, а аз не искам да създавам погрешно впечатление. В нея ще намерите много практични съвети за прости мерки, като например да изядете половин банан с хималайска розова сол и сурово кашу преди лягане, за да стимулирате серотонина и да постигнете естествено възстановяване по време на сън. Ще научите как да възстановявате червата си, като пиете костен бульон. Ще откриете колко важни са колагенът, пречистеното гхи и кокосовото масло за вашите хормони. Ще разберете връзката между червата и черния дроб и ролята на този динамичен дует за вашия фертилитет. Ще намерите план как да се справите със синдрома на поликистозните яйчници – хормонален дисбаланс, който засяга 30% от американските жени и е водещата причина за безплодие. Най-важното е, че ще научите как да изключите стресовата реакция, която според мен е в основата на повечето случаи на борба с безплодието.

В заключение ще отбележа, че реших да напиша увода на тази важна книга заради големия пропуск в информираността за плодовитостта. Предполагам, че ако сте взели книгата, вие също сте жертва на това, което се предлага от конвенционалната медицина, и липсата на това, от което най-вече се нуждаете за вашия естествен фертилитет. Книгата е важна, защото представлява практичен и лесен за употреба наръчник как да използвате храната като лекарство през всяка една седмица от бременността и през целия си живот като жена. Независимо дали обмисляте да имате бебе в близко бъдеще, дали просто искате да запазите възможностите си отворени, или сте ветеран от войните срещу безплодието, тази книга съдържа лечебните храни, от които най-много се нуждаете.

Д-р Сара Готфрид,
най-продаван автор на *Ню Йорк Таймс*
с книгата „Хормонален баланс“²

² Очаквайте българското издание на книгата от издателство „Вдъхновения“ през 2019 г. – Бел. изд.

УВОДНИ БЕЛЕЖКИ

Холистичните практики ни събраха и ние заедно ви предлагаме един невероятен наръчник за зачеването, бременността и следродилния период. Бихме желали да ви се представим накратко.

Криста Оречио е клиничен и холистичен³ специалист по храненето с деветгодишен опит в частната практика и с удивителен успех в подпомагането на хиляди хора да се излекуват и постигнат отлично здраве посредством три основни принципа:

1. Винаги се опитвайте да идентифицирате основната причина за здравословния проблем, вместо да третирате отделните симптоми.
2. Използвайте храната като ваше лекарство, когато е възможно.
3. Комбинирайте клиничните аспекти на оздравяването с умственото, емоционалното и духовното оздравяване, така че цялата личност да постигне едно наистина прекрасно здравословно състояние.

Тези три ръководни принципа позволиха на Криста да открие как може да помага на жените да забременеят естествено, здравословно и бързо, уважавайки вътрешно присъщата мъдрост на техните тела. Нейната философия и процесът, който използва, са прости – дайте на тялото това, от което се нуждае, премахнете онова, което му пречи, и то само ще се излекува. Тя е помогнала на стотици клиентки да забременеят посредством принципите, изложени в настоящата книга.

Практиката на Криста като диетолог, „Цялостното пътешествие“, бе една от най-натоварените в Сан Диего с цял екип от диетолози и майстор-готвачи. През 2013 г. тя реши да направи промяна, за да може наведнъж да помогне на повече хора, отколкото ѝ позво-

³ От гръцката дума holos, цялостен. Холистичният подход разглежда човека в неговата физическа, емоционална и душевна цялост, а в медицината възприема по-широк възглед за здравето на човека, причините за болестта, индивидуалните ѝ прояви и процеса на лечение. – Бел. пр.

ляват индивидуалните срещи. Тогава тя започна да прави седмично предаване по „Фокс Сан Диего“, наречено „Храната като лекарство“, и стана съавтор в токшоуто в национален ефир по канала Doctor Television Channel (DrTV), наречено „Шоуто на Ранди и Криста“. Паралелно разработи поредица от онлайн курсове за „Цялостното пътешествие“, които успешно са помогнали на хиляди хора да преминат през различни програми, ориентирани към режима на хранене и/или възстановяване на здравето на храносмилателната система. Всички програми на Криста са насочени на първо място към здравословното хранене като крайъгълен камък за постигане на здраве на цялото тяло и особено за подготовката му за зачеване.

Уилоу Бъкли е сертифициран хомеопат, дула, инструктор по пренатална йога, съпруга и майка на две деца.

Като хомеопат Уилоу е лекувала стотици деца и бебета. Нейните проучвания са я научили винаги да взема предвид бременността на майката и подробностите около раждането, защото често това е основен елемент за намиране на най-доброто лекарство за детето. Нейната цел не е нищо повече от това да запази здравословното и емоционалното състояние на майката в равновесие преди и по време на бременността, така че децата ѝ да имат силни имунни системи. Тя усеща, че подготовката на майката преди и по време на бременността е като подготовката на почвата преди сеитба. Така почвата ще бъде богата на хранителни вещества и най-плодородна за растежа на растението.

Този начин на мислене я привлече към всичко, свързано с раждането, и тя стана лицензирана дула в родилния процес. Оказвайки подкрепа на майките, тя получава възможност да ги насочва и да работи с тях по време на бременността, в процеса на раждането и в първите седмици след него, а често продължава да работи с цялото семейство дълги години след раждането, за което е помогнала. Уилоу високо цени шанса да подготви тялото, почвата, и ѝ харесва да вижда как клиентите ѝ се радват на бременността и раждането. Много от нейните клиентки се възползват от грижите, които тя предоставя на майката и бебето след раждането. Независимо дали става дума за хранене, хомеопатия или други холистични въпроси, често тя е първият човек, към когото те се обръщат за съвет.

Бидейки съответно холистичен клиничен диетолог и хомеопат/дула, ние се стремим да водим холистичен начин на живот всеки ден. И така, как решихме да напишем тази книга двете заедно?

Преди четири години по време на обща семейна вечеря Уилоу и съпругът ѝ Маркс ни споделиха, че са в период на шестмесечно пречистване в подготовка да създадат първото си дете. Уилоу ми каза, че търси книга за холистичното хранене, която да изброява ползите за растежа на бебето на всеки етап чрез приемане на определени храни и добавки и ме помоли за някаква препоръка. Не можах да се сетя за нито една такава книга – именно затова изградих своя бизнес като експерт по храненето, за да могат към мен да се обърнат хиляди хора! Съвсем естествено предложих на Уилоу: „Хайде да напишем такава книга!“. През следващите четири години последвах безкрайни съвещания, часове пред компютъра за споделяне на трупаните с години знания и клиничен опит, уроци от първа ръка, усвоени по време на двете бременности на Уилоу, и двете след 30-годишна възраст и с успешно прилагане на принципите, описани в настоящата книга.

Книгите за периода преди раждането, които обикновено четем, са насочени единствено към един аспект от бременността – хранене и рецепти или какво да очакваме в нашето променящо се тяло, или пък ни учат как се развива бебето и предлагат алтернативни подходи към бременността, включително билкови лекарства и акушерство. Някои автори включват проучвания, за да подкрепят съдържанието в книгите, а други разчитат на собствен опит, за да информират за основните неща.

Настоящата книга е различна, защото е подробен наръчник, който покрива всеки етап от пътешествието към целта да имате дете по естествен начин – от периода преди зачеването до периода след раждането. Ние вярваме, че да имаш дете не се свежда само до три тримесечия, а всъщност обхваща пет тримесечия. Първото е преди забременяването, а петото са месеците след раждането. (За повече информация относно петото тримесечие вижте страница 15). Няма причина пътешествието да се ограничава само до времето, когато бебето е в корема на майката, тъй като подготовката на тялото ѝ преди зачеването и грижите за него след раждането може да окажат съществено позитивно влияние върху здравето едновременно на майката и на бебето. Ние предоставяме за всяко тримесечие научно обосновани съвети за здравето на майката, на бебето и на бащата. На всеки етап от пътешествието ние осигуряваме ясен наръчник какво да се премахне от диетата на бъдещата майка и какво да се добави към нея, както и възможности за меню, които да отразяват тези промени.

Ние третираме най-неприятните състояния от всяка фаза на бременността и след раждането (сутрешното гадене, киселините, масти-

та) с класически хомеопатични лекарства и предлагаме холистичен начин на живот, не само за да се премахне дискомфортът, но и за да се създаде усещане за благоденствие. От най-голяма помощ сме за майките – образованост, увереност и насърчаване стоят зад всяко изречение, което сме написали за всички вас, забележителни жени.

Макар че тази книга е полезна за всяка жена, която се стреми да забременее, ние се съсредоточаваме върху жените на 30 или повече години, които биха искали да заченат по естествен начин – възраст, за която обикновено са ни казвали, че е „твърде късно“ за лесно забременяване. Представяме най-съвременните изследвания в храненето и хомеопатията, за да ви оборудваме с широк спектър от знания, на база на които да вземете най-добрите решения за вас. В период, който може да донесе голяма несигурност и страх, ние даваме увереност и най-добрата за вас подкрепа (и познания), приятелки.

За нас е голяма чест да бъдем ваши наставници в това най-красиво пътешествие във вашия живот.

С обич,
Криста и Уилоу





ВЪВЕДЕНИЕ

ПРЕДСТОИ ГОЛЯМА РАДОСТ

Честито! Току-що поехте изключителен ангажимент към себе си, към своето бъдеще и към бъдещето на вашето семейство, като се отправихте на едно от най-уникалните и магически пътешествия – създаването на нов живот.

Голяма част от здравните грижи през бременността днес имат за цел да надхитрят тялото и да го накара да направи това, което вие искате, но нашата философия е по-различна. Надяваме се, че в края на книгата такава ще бъде и вашата философия.

Толкова много се мисли за името на бебето, обзавеждането на бебешката стая и термина, а къде остават темите за здравето и доброто физическо състояние на майката и бащата преди зачеването? А за здравето и доброто физическо състояние на майката и бебето по време на бременността и през първите няколко месеца след раждането? Забелязваме, че все повече жени се насочват към холистичния подход и по време на бременността и нашата цел е да достигнем следващото ниво – да излезем извън границите на традиционните три тримесечия.

ПЕТТЕ ТРИМЕСЕЧИЯ – НАШИЯТ УНИКАЛЕН ПОДХОД

Изследванията показват, че съществуват множество фактори, които могат да повлияят върху бебето и майката още преди тя да е заченала. След като жената установи, че е бременна, тя вероятно ще си вземе различни книги за храненето, ще спазва всичките „правила“ и ще полага огромни грижи за себе си, за да е сигурна, че прави всичко най-добро за нероденото си бебе. Но ако възприемем бебето като семенце, то тогава какво има в земята, която го храни, за да пусне то корени? Хранителните вещества в почвата ще имат огромно значение за здравето на семенцето и на зрялото растение в последствие. Ето защо периодът преди зачеването – трите месеца преди забременяването, е изключително важен. Това

е времето за оране и подхранване на почвата, в която ще покълне семето. Затова една от нашите цели в тази книга е да ви помогнем да подготвите своето тяло за зачеването чрез правилно хранене, прочистване и грижи.

После идва периодът след раждането на бебето, когато много жени несъзнателно пропускат грижите за своето здраве, опитвайки се да се справят с грижите за новороденото. Тази неосъзната склонност да пренебрегваме собственото си здраве, вместо да го поставим високо в списъка с приоритети, има много сериозни последици. Това може да се окаже разликата между един пълноценен период за майката и бебето след раждането и период с ниско производство на кърма, колики, безсънни нощи, да не говорим колко дълъг път трябва да извърви майката, за да се почувства отново добре в тялото си.

Макар в книгата като цяло да се придържаме към трите тримесечия на бременността, всъщност предпочитаме да използваме механизъм на разделяне на пет тримесечия. Първото тримесечие е периодът преди зачеването. Традиционните три тримесечия на бременността са съответно второ, трето и четвърто тримесечие. А периодът след раждането е петото тримесечие. Тъй като практикуваме холистичния метод, който се корени в традиционното медицинско лечение, наречено „функционална медицина“, винаги се стремим да гледаме на тялото като на единен системен организъм. Нашата цел е да лекуваме причината, а не да третираме индивидуалните симптоми, органи или жлези. Всички системи на тялото са взаимосвързани и всяка една система засяга останалите – също както, когато хвърляте камък в езеро, се образуват вълнички по цялата му повърхност. Това не се отнася само за физическото здраве, но също така и за психическото, и за емоционалното.

Свеждането на бременността само до 40-седмичния период на развитие на бебето в утробата е неточно, защото не се занимава с човека в неговата цялост и не търси цялостното оздравяване и баланс още от основната причина. По-нататък подробно ще разгледаме петте тримесечия:

- **Първо тримесечие** – това е периодът от три месеца преди зачеването. През това време ние се стремим да разгледаме физическото, душевното и емоционалното състояние на майката и бащата. В рамките на вашия план за забременяване вие трябва да оцените здравословното състояние на вас и вашия партньор, за да подготвите двама ви психически и физически за зачеване на здраво бебе. Ние ще ви напътстваме чрез

12-седмична програма за подготовка на тялото за една здравословна бременност.

- **Второ тримесечие** – първите 13 седмици от бременността, наречени в медицината първи триместър. Поздравления, подготовката на вас и вашия партньор през фазата преди зачеването (нашето първо тримесечие) ще ви се отплати с нарастване на бебето и с подобряване здравето на майката. Частта от книгата ни, посветена на това тримесечие, разглежда конкретни хранителни нужди, физически и психически, както на майката, така и на бебето.
- **Трето тримесечие** – това е периодът между 14-ата и 28-ата седмица от бременността, наречен в медицината втори триместър. За повечето майки това е най-великолепното тримесечие, тъй като енергията им се повишава, гаденето и другите неприятни симптоми от второто тримесечие намаляват. Освен това майката за първи път започва да усеща движенията на бебето – същинско блаженство!
- **Четвърто тримесечие** – седмиците между 29-ата и 40-ата или до раждането, наречени в медицината трети триместър. Това е финалната права от бременността, когато бебето завършва развитието си в матката и се подготвя за живот във външния свят.
- **Пето тримесечие** – първите три или повече месеца след раждането. През това специално тримесечие майката и бащата посрещат своето новородено. Този период е решаващ за подкрепа на майката и възстановяване на размерите на нейното тяло, за балансиране на равнището на хормоните, осигуряване на оптимално за кърменето хранене и осъществяване на лесен и доставящ радост преход към майчинството. Ние споделяме нашия 12-седмичен план след раждането, който има за цел да възстанови хормонални баланс по здравословен и ефективен начин.

Този модел от пет тримесечия представлява цялостен подход, който ние сме изпитали и тествали върху стотици жени със забележителен успех. Нашето първо тримесечие (времето преди зачеването) засяга от второто до петото тримесечие, а петото е повлияно от периода от първото до четвъртото тримесечия. Да пропуснем нашите първо и пето тримесечия, ще бъде все едно да разкажем приказка или да слушаме песен без начало или край. И в двата случая ще бъде непълно.



Книгата
„Естествено зачеване и
здравословна бременност след 30“
може да закупите онлайн [ТУК](#).