

Мой досвед

СУМЯСЦІЦЬ СЯМ'Ю І КАР'ЕРУ

Мінчанка расказала пра актыўную цяжарнасць і тое, як выйсці на работу адразу пасля родаў

У тым, што цяжарнасць і жыццё маладой мамы могуць быць актыўнымі, сёння ніхто ўжо не сумняваецца. Толькі ўвасобіць гэта ў жыццё атрымліваецца далёка не ва ўсіх. Трэнер па фітнесе 29-гадовая **Марыя Гульбіновіч** працавала да самых родаў, а першую пасля нараджэння сына трэніроўку правяла ўсяго праз тыдзень. **Маладая мама ўпэўнена, што такая актыўнасць аблегчыла цяжарнасць і дазваляе ў поўнай меры радавацца мацярынству.**

Па першай прафесіі Маша — арганізатар культурных мерапрыемстваў. Пасля заканчэння ўніверсітэта культуры яе размеркавалі ў Свята-Елісавецкі манастыр.

— Пры манастыры шмат майстэрняў, дзе працуюць людзі, якія трапілі ў неспрыяльную жыццёвую сітуацыю, — такім чынам яны імкнуцца вярнуцца да жыцця. Ці міране, якія жывуць у Мінску, але ім камфортна працаваць у такім месцы. Яны робяць унікальныя рэчы — керамічныя, шкляныя, швейныя вырабы. Мы арганізаваліся выстаўкі-продажы, у тым ліку і ў розных гарадах Расіі з вялікай культурнай праграмай — атрымліваўся цэлы фестываль. Работа пры манастыры займала ўвесь мой час, бо прыходзілася вельмі шмат ездзіць. І я зразумела, што гэта не зусім тая работа, якой бы я хацела.

Марыя вырашыла змяніць сферу дзейнасці. Яна доўгі час займалася танцамі і яшчэ падчас навучання ва ўніверсітэце вяла групавыя заняткі па бодзі-балету.

— Гэта было маё хобі падчас вучобы — праграма, па якой рыхтуюць балерын, але адаптаваная для звычайнага чалавека з больш простымі практыкаваннямі, якія кожнаму пад сілу. Пазней я скончыла курсы ва ўніверсітэце фізічнай культуры — гэта маё першае навучанне на інструктара па фітнесе. Адкрыла сваю студыю і пачала працаваць.

Студыя «Мэры-фітнес» праіснавала два гады. Маша сама праводзіла трэніроўкі і займалася ўсімі арганізацыйнымі справамі. Калі вырашыла засяродзіцца толькі на трэніровачным працэсе, студыю прыйшлося закрыць.

— Я пастаянна вучылася. Пасля фітнесу вивучыла пілатэс, работу са скаліёзамі, грыжамі, дыястазам, з цяжарнымі жанчынамі і па аднаўленні пасля родаў. Спачатку ты бачыш агульны малюнак, пасля пачынаеш паглыбляцца ў цела. Зараз я трэнер па пілатэсе, а таксама метадыст па пілатэсе ў школе фітнесу — выкладаю для трэнераў. Плюс маю асабістую практыку для людзей, якія хочуць працаваць з цэлам глыбока: разумець, чаму штосьці баліць, як жыць без напружання, як рухацца ў радасць. Я дапамагаю дасягаць лепшых вынікаў, калі чалавек, напрыклад, катаецца на лыжах ці займаецца сёрфінгам, а таксама адаптаваць цела пасля родаў.

Сваё жыццё пасля наступлення цяжарнасці Ма-

рыя змяніла нязначна. Работа, а разам з ёй і фізічныя нагрузкі прысутнічалі да самых родаў. Да сёмага месяца цяжарнасці яна вяла некалькі груп па пілатэсе, а таксама персанальныя трэніроўкі. Паспела правесці і два навучальныя курсы па пілатэсе для трэнераў.

— Я не магу сказаць, што мая цяжарнасць праходзіла лёгка: першыя 4—5 месяцаў быў моцны таксікоз. Работа стала аддушнай, дзе я пераключалася і вяла заняткі. Так, у мяне быў выбар: застацца дома і ляжаць увесь дзень ці пайсці на работу. Усім кіруе наш мозг: калі я пераключалася, то лепш сябе адчувала

ў параўнанні з тым, калі б я канцэнтравалася на сваім стане. А на шостым месяцы таксікоз адпусціў. Я сябе выдатна адчувала! У моманты, калі хацелася паляжаць, вельмі важная матывацыя: я ведала, што прыйду на работу і атрымаю нашмат больш, чым патрачу. Удзячныя людзі, вынік, які я бачу ў працэсе трэніровак, вельмі натхняюць. Я адчувала сябе патрэбнай у зале.

Правільна падабраныя фізічныя практыкаванні для цяжарных вельмі карысныя, упэўнена Марыя. І яе уласны вопыт гэта пацвярджае.

— Фізічная нагрузка ў мяне была кожны дзень, але я выконвала толькі тыя практыкаванні, якія карысныя для цяжарных, астатнія тлумачыла. Існуюць прапрацаваныя праграмы, якія аблягчаюць цяжарнасць: папярэджваюць і пазбаўляюць ад болю ў паясніцы, у шыі. Кожная жанчына індывідуальная, і ў яе могуць быць супрацьпаказанні да нейкіх практыкаванняў. У залежнасці ад тэрміну цяжарнасці нагрузкі мяняюць-

ца. І чым больш дасканалая праграма, якую жанчына выконвае, тым лягчэйшыя і цяжарнасць, і самі роды. Выхадныя, калі я менш рухалася, для мяне былі больш цяжкія.

Працавала Маша да самых родаў.

— Я прыйшла дадому з навучальнага семінара па дыханні, а праз тры гадзіны мы з мужам пайшлі ў раддом. На семінары яшчэ жартавалі, што зараз надыхаешся і народзіш. Так і атрымалася.

Марыя прапанавала мужу партнёрскія роды, і ён падтрымаў ідэю. Будучыя бацькі прайшлі адпаведныя курсы.

— Муж умее мяне супакойць, прыструніць нават, — усміхаецца яна. — Таму я спытала, ці камфортна яму будзе, калі ён пойдзе са мной на роды. Іван пагадзіўся. Як для спецыяліста па руху, мне было цікава, ці змагу я справіцца з дыханнем, з болем. Усё, чаму вучаць перад родамі, працуе: важна і тое, як ты настроішся, як кіруеш цэлам.

Сёння маленькаму Раману тры месяцы. Маладая мама выйшла на работу праз тыдзень пасля яго нараджэння. Спачатку яна працавала гадзіну ў дзень, пасля — дзве, зараз ужо

чатыры. З чэрвеня, акрамя персанальных трэніровак, яна выкладае і на трэнерскіх курсах.

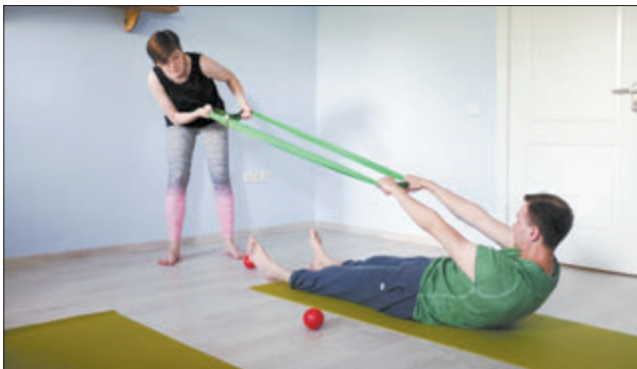
— Для мяне вельмі важная работа, і я зразумела, што калі цалкам сяду ў мацярынства, будзе вельмі цяжка. Праўда, калі нарадзіўся малы, адчула, што гэта новы, зусім іншы стан. Гэта штосьці неверагоднае! І мне трэба было знайсці кампраміс. Варыянт, які раіць вядомы псіхолаг Людміла Петранюска, мне падышоў. Калі ты з дзіцем, ты з ім на 100 %. Але ў той жа час малы можа пабыць і з іншым дарослым, з якім яму камфортна. Тата гэтак жа памяняе падгузак, пакорміць малаком, якое я пакідаю. Калі ў дзіцяці баліць жывоцік, то яму балюча і са мной. А каб напаўняцца рэсурсам, мне неабходна хадзіць на маю любімую работу — хоць бы на гадзіну ці дзве. Я вяртаюся, вельмі сумуючы па ім. Добра, калі будні з малым не ператвараюцца ў рэчуну. Дзіця — гэта вялікае шчасце, і калі я пакідаю яго на нейкі час, то ўсведамляю, якое гэта шчасце.

Маша ўдзячная мужу за падтрымку і магчымасць працаваць. Яго рабочы расклад дазваляе маладой маме рэгуляваць сваю занятасць. Увогуле, свой час маладыя бацькі плануюць на кожны тыдзень.

— Сёння свет вельмі хуткі, і жанчыне амаль немагчыма не працаваць, — упэўнена Марыя. — Актыўная цяжарнасць і работа палегчылі мой стан, у тым ліку і эмацыянальны. Я адчувала сябе ў сацыюме, працягвала кантактаваць з людзьмі.

На тое, як не стамляцца ад вялікай колькасці абавязкаў, у маладой мамы таксама ёсць свой погляд.

— Мая кліентка аднойчы сказала: «Маша, калі будзе здавацца, што выбіваешся з сіл, успомні, што раней не была памперсаў, пральных машын, пыласосаў — і нашы мамы былі шчаслівыя!» А тое, чаму я вучу наведвальнікаў у зале, дае дадатковыя рэсурсы. Я паказваю людзям, як быць больш энергійнымі. І ад гэтых заняткаў сама атрымліваю энергію.



Добрыя справы

Дзеці не перастаюць марыць

Праект «Казка дзецям» дорыць падарожжа, магчымасць упершыню паляцець на самалёце, пабыць за мяжой і спраўдзіць заветныя жаданні. У канцы мая дзеці з цяжкімі захворваннямі пабывалі ў Санкт-Пецярбургу.

За час існавання праекта падапечныя дзіцячага хоспіса наведвалі Будапешт і Маскву, пабывалі ў Літве. Гэтым разам група з 11 чалавек, якая складалася з пяці дзяцей

на калясках, пяці бацькоў і сацыяльнага работніка хоспіса Андрэя Гапановіча, накіравалася ў паўночную сталіцу суседняй краіны.

Дзеці пабывалі ў Батанічным садзе, дзяржаўным музеі «Эрмітаж», Пецяргофе і Петрапаўлаўскай крэпасці. А таксама ўрачыста адзначылі дзень нараджэння аднаго з удзельнікаў падарожжа.

Кожны раз дзіцячы хоспіс імкнецца падарыць сапраўдную казку дзецям і бацькам падчас падарожжа і арганізаваць яго на самым высокім узроўні. «Калі дзіця хворае,

яно не перастае марыць» — пад такім дэвізам тут рэалізуюць жаданні.

Гэтым разам група спынілася ў атэлі «Рэгіна» — у нумарах, спецыяльна абсталяваных для людзей з інваліднасцю. У арганізацыі экскурсійнай праграмы дзіцячаму хоспісу дапамог Міжнародны клуб Lions Club Sankt-Petersburg. Паездка стала магчымай дзякуючы фінансавай падтрымцы Тату-клуба «Олд Візард» і тэатра-студыі танца «СамаЯ». Авіяпералёт дапамагла ажыццявіць кампанія «Белавія».

Пра гэта памятае
Беларускі дзіцячы хоспіс
і спраўджвае іх жаданні

Беларускі дзіцячы хоспіс — недзяржаўная некамерцыйная структура. Яна аказвае медыцынскую, псіхалагічную, сацыяльную і духоўную дапамогу сем'ям, якія выходзяць дзяцей з захворваннямі, што абмяжоўваюць тэрмін жыцця і пагражаюць яму. Пацыенты хоспіса — дзеці і маладыя людзі ва ўзросце да 24 гадоў. Пад апекай арганізацыі знаходзіцца ад 150 да 250 сем'яў, якія жывуць не толькі ў Мінску, але і ў радыусе 250 кіламетраў ад сталіцы.

Матэрыялы падрыхтавала
Алена КРАВЕЦ.