



4 месяца назад у Тани Романенко (она же Тутта Ларсен) родился сын Лука.

- Тань, как протекала беременность? Токсикоз мучил?

- У меня беременность была практически идеальной. Я носилась, радовалась жизни, работала до упора и вылезла из-за руля только за неделю до родов. Первые месяцы два, конечно, мутило немножко, и слабость была, но я спасалась гомеопатией.

- А причуды беременных с едой? По огурчикам соленым не страдала среди ночи?

- А как же! Иногда просто необходимо было съесть сырокопченой колбасы или жутко хотелось пива с чипсами. Приходилось пить безалкогольное.

- Многие мамашки страшно боятся потолстеть и во время беременности сидят на диетах. Ты худеть не пыталась?

- Ну как можно держать диету и лишать своего малыша витаминов и питательных веществ?! Я просто старалась не обжираться, а так ела все, чего хотелось. Набрала за всю беременность 15 килограммов.

- Когда ты впервые увидела своего сына на УЗИ?

Тутта ЛАРСЕН:

Рожая, я орала от счастья

Популярная ведущая - о своей беременности

- В 9 недель. Он тогда был маленьким шариком. Врачи сказали, что он сидит, как партизан в траншее, хорошо укрепился. И я была ему очень благодарна за это.

- Ты хотела сына?

- Я еще до УЗИ поняла, что жду мальчика. Просто чувствовала, что у меня будет сын.

- От проблем со спиной, кажется, страдают все, тебя и это миновало?

- Нет, беда с поясницей у меня была еще до беременности, поэтому я все время занималась специальной китайской гимнастикой с элементами тай-чи (комплекс упражнений на укрепление и суставов, и позвоночника, на растяжку). И, когда я

забеременела, мой тренер просто подкорректировал упражнения для тех мышц, которые «работают» в родах. Я думаю, что гимнастику будущим мамочкам нужно делать обязательно.

- А когда ты впервые почувствовала, как малыш зашевелился?

- Месяце на четвертом.

Он у меня был активным типом, дубасил по ребрам, а особенно любил ездить на автомобиле. Только я за руль сяду, он сразу выставляет свои конечности. Только вот ремнем безопасности пристегиваться не разрешал.

- Ты с ним разговаривала, когда он был еще в животике, ставила ему музыку? Пела песенки?

- Я просто слушала свою любимую музыку и много двигалась. Теперь и он любит музыку, очень любит танцевать, делать зарядку.

- Где искала информацию про беременность?

- Я читала книжку Марты и Уильяма Сирсов «В ожидании малыша», у

них самих восемь детей, они врачи, так что там я вычитала много полезного. А в Интернет даже не заглядывала. Зачем мне чужой опыт? У меня все равно все будет по-другому.

- Как выбирала роддом, искала врача?

- Мне знакомые посоветовали прекрасного врача в 17-м роддоме. И я очень рада, что рожала у него.

- Как ты поняла, что пора ехать в роддом?

- Ночью у меня начались схватки, но такие скромные, что я даже поспала до утра, потом спокойно собралась и поехала. Я рожала всего 5 часов.

- А что помогало снимать боль во время схваток?

- Я дышала - глубокий вдох и долгий выдох, это помогает расслабиться. Еще я ходила все время, движение отвлекает, лежать не советую. Отличное средство - теплый душ на поясницу. Хотя, когда начинаются сами роды, ничего уже не спасает. Когда мне стало совсем нелегко, я орала и размахивала руками.

- А ты сама не плакала, когда его увидела?

- Я плакала весь первый месяц его жизни. Смотрела на него в кроватке и плакала от счастья, что он у меня есть.

- Что посоветуешь читательницам «КП» как опытная мама?

- Не бояться ничего, положиться на Божию волю. У нас в стране беременность почему-то воспринимается как болезнь. А ведь для

женщины рожать - это так же естественно, как дышать. Мы же не боимся, что у нас не получится вдохнуть? И во время родов думайте о том, что мучаетесь не только вы - вашему ребенку совсем несладко!

Беседовала Анна ЕРОШОВА.
Фото Геннадия СЕРГЕЕВА.

- Что тебе показалось самым тяжелым в родах?
- Потуги.казалось, что меня разорвет на части. А потом появилось фиолетово-лиловое тельце, оно не плакало, а жаловалось. Мне положили сына на живот, и он, как настоящий мужчина, сразу впился в грудь.