

Елена Усова

---

# **9 месяцев и 1 день**

*Руководство  
по подготовке  
к родам*

Елена Усова

**9 месяцев и 1 день. Руководство  
по подготовке к родам**

«Издательские решения»

**Усова Е.**

9 месяцев и 1 день. Руководство по подготовке к родам /  
Е. Усова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507665-6

В книге вы найдете историю родов автора, общую информацию о родах, сведения о родовой боли, ее причинах и способах преодоления, рекомендации по физической подготовке к родам, описание типичных ситуаций и ошибок на каждом этапе родов, упражнения и специальные техники дыхания, рекомендации по поведению во время родов.

ISBN 978-5-00-507665-6

© Усова Е.  
© Издательские решения

# Содержание

О чем эта книга	6
Обратная связь	7
Представление о родах сформированное книгами и фильмами	8
Как я готовилась к родам	9
Естественные роды или кесарево сечение	11
Как прошли мои роды	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **9 месяцев и 1 день**

## **Руководство по подготовке к родам**

**Елена Усова**

© Елена Усова, 2019

ISBN 978-5-0050-7665-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## О чем эта книга

Эта книга рассказывает о том, как я готовилась к своим первым родам и как они прошли.

Один человек назвал ее моими мемуарами. Я сначала обиделась, потому что мне казалось, что это больше, чем просто мемуары, но потом поняла, что он прав, ведь так оно и есть и ничего плохого в этом нет. Опыт даже одного человека, рассказанный честно, как есть, может быть полезен.

Это была моя первая беременность и я очень волновалась. У меня было много вопросов и я искала надежные источники информации, спрашивала врачей, читала книги по акушерству, психологии, анестезиологии, ходила на занятия для беременных, спрашивала уже рожавших женщин, разговаривала с другими беременными, готовилась физически и психологически. В результате – полное обезболивание родов естественным путем без использования медикаментов, отсутствие травм, быстрое восстановление после родов, и что самое главное, отсутствие родовых травм у малыша. Хочу добавить, что ко вторым своим родам я готовилась по собственной книге и они также прошли хорошо.

У меня нет медицинского образования, небольшой опыт (двое детей) и я никогда не писала книг, но успех от прошедших родов так меня удивил и вдохновил, что я решила поделиться опытом с другими. Однако хочу отметить, что книга не содержит универсальной методики, гарантирующей легкие и безболезненные роды, да такой и не может существовать, потому что каждые роды, как и все естественное, уникальны и требуют индивидуального подхода. Книга лишь описывает, какими они могут быть, если подготовиться к ним.

Здесь вы найдете историю моих родов, общую информацию о родах, сведения о родовой боли, ее причинах и способах преодоления, рекомендации по физической подготовке к родам, описание типичных ситуаций и ошибок на каждом этапе родов, упражнения и специальные техники дыхания, помогающие справиться с ними, рекомендации по поведению во время родов.

Одной этой книги скорее всего будет недостаточно для того, чтобы хорошо подготовиться к родам, потому что через книгу невозможно все объяснить, да и это не входило в мои планы. Я всего лишь хотела указать на важные моменты, обратить ваше внимание на основные темы для размышления и указать путь по которому нужно двигаться, а результат будет зависеть только от того как вы пойдете по этому пути.

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

## **Обратная связь**

Ваши замечания, предложения и вопросы отправляйте по адресу электронной почты [Usova-9-1@yandex.ru](mailto:Usova-9-1@yandex.ru).

Мы будем рады узнать ваше мнение!

## **Представление о родах сформированное книгами и фильмами**

В современном мире нас окружает множество источников информации, к сожалению, не всегда достоверной. Неверная информация создает ложное представление о действительности, влияет на наше поведение, губительным образом воздействует на нашу жизнь. В частности, это касается процесса родов и отношения к ним. В фильмах и книгах часто изображают рожаящих женщин кричащими от боли, страдающих и зовущих на помощь. Все это художественный вымысел. Не исключено, что это целенаправленная политика по сокращению населения планеты. Такое изображение родов неизбежно накладывает свой отпечаток на формирование отношения к процессу родов у общества в целом. Молодые нерожавшие девушки с юных лет представляют себе роды очень болезненными и подсознательно не хотят иметь детей.

Этим не ограничивается запугивание родами женщин. Под воздействием страха происходят изменения в организме женщины и рождение ребенка действительно проходит тяжело и болезненно. Страх заставляет женщину концентрироваться на своих внутренних ощущениях, и малейший дискомфорт воспринимается как боль. Этих неприятных последствий можно избежать, если женщина будет расслаблена.

Здравый смысл подсказывает, что роды – это естественный процесс и не должен вызывать не то чтобы страданий, даже дискомфорта. Природа – самый мудрый творец: поощряя организмы к размножению, она сделала роды безболезненными. Достаточно посмотреть на животных – они рожают детенышей довольно легко. Стоны, возникающие при родах, подобны стонам, которые возникают при перетягивании каната (ведь, как известно, роды – это большой физический труд), они не являются криками от боли, как это показывают в фильмах.

Роды – это такой же физиологический процесс как переваривание пищи или работа кровеносной системы. Более того, женский организм предназначен для этого: форма тела женщины, гормональные особенности ее организма, нервная система отличаются от мужских. На протяжении всей беременности организм под воздействием гормонов готовится к этому важному событию – увеличивается подвижность поясничного отдела, костей таза, размягчается шейка матки...

Ключом к легким родам является полное расслабление тела и ума. Необходимо дать своему телу совершить этот физический труд. Для того чтобы роды прошли успешно, животным достаточно довериться своим инстинктам, человеку же мешает «здравый смысл». Но и человек способен пройти через это безболезненно, стоит лишь специально подготовиться перед родами.

Женщине нужно знать, что ее ожидает, и быть уверенной, что все идет хорошо. Для этого ей необходимы сведения о том, что такое роды, как они проходят, каких ощущений ожидать, как помочь своему телу подготовиться к родам, как вести себя во время родов, что можно и что нельзя делать, чтобы не навредить себе и ребенку.

## Как я готовилась к родам

Я не могу назвать себя терпеливым или смелым человеком. Наоборот, я настоящий паникер. Я, как и большинство людей, боюсь боли. Я не прыгала и не собираюсь прыгать с парашютом, всегда отворачиваюсь, когда у меня берут кровь, и никогда ни за что не соглашусь лечить зубы без обезболивания, даже если «это совсем маленькая дырочка, вы ничего не почувствуете». Однако я ответственный человек, и чувствуя свою ответственность за своего ребенка, я многое могу.

Родов, как и любая женщина, я очень боялась. У меня была возможность сделать их безболезненными, используя для этого самый современный и, как считается, самый эффективный и безопасный метод – эпидуральную анестезию, однако я твердо решила, что делать этого не буду. На это у меня было несколько причин:

Во-первых, обезболить – значит перестать чувствовать, отключить голову, заблокировать, временно разорвать связи между нервами, а я не хотела переставать чувствовать, не хотела выключаться, не хотела отвлекаться, не хотела бросать своего ребенка одного в этом первом для него испытании.

Роды – это испытание не только для матери, но и для ребенка. Голова ребенка, проходя через родовой канал, сжимается на треть! Тело тоже испытывает давление и скручивание. Т.е. дискомфорт испытывает не только мать, но и ребенок. Более того, считается, что человек до определенного возраста помнит свои роды. Если ребенка трех лет спросить, как он родился, он подробно расскажет. Мать и ребенок связаны не только посредством пуповины, они испытывают глубокую психологическую связь. Ребенок чувствует или не чувствует поддержку со стороны матери. Как же я буду знать, что ему больно, если сама не буду ничего чувствовать?

Во-вторых, мне бы самой не хотелось что-либо проспаться или забыть. Родается мой ребенок. По-моему, это большое и важное событие в жизни любой матери, такое нельзя пропустить.

В-третьих, на сегодняшний день нет такого вида обезболивания, у которого не было бы побочных эффектов. Нет безвредного волшебного укола или таблетки. Это либо наркотические вещества, либо введение иглы в позвоночник. У беременных и так непредсказуемая реакция организма на все, зачем еще рисковать в такой момент?

Мне стало понятно, что к родам, как и к любому важному событию в жизни, необходимо готовиться. Сейчас существует множество курсов, на которых учат не только как правильно тужиться и дышать во время родов, но и как ухаживать за новорожденным. На мой взгляд, неважно, насколько полные эти курсы или сколько часов вы этому посвятили. Важно осознанно подходить к этому вопросу. Каждая девушка только самостоятельно может определить, когда она готова к родам. Она это почувствует, когда выяснит все непонятные для себя моменты, когда всему научится, когда приобретет уверенность в себе.

Мне хватило двух посещений кабинета ЛФК для беременных, где мне показали, какие упражнения нужно делать для подготовки мышц к родам, как правильно дышать и посоветовали вдохновляющую книгу Грентли Дик-Рид «Роды без страха и боли», и одной лекции о том, как проходят роды, когда ехать в роддом, что взять с собой. Дальше я уже занималась дома, каждый день делала упражнения и могла задавать вопросы своему доктору.

Не могу сказать, что я была абсолютно спокойна и уверена что все пройдет гладко. Некоторые вещи, которые я прочитала в книге и услышала на лекции, меня немного напугали: «Суть естественных родов в том, что женщина испытывает дискомфорт, не превышающий тот, который она способна вынести», «Во время первого периода родов можете заниматься чем хотите, можете молиться», «Если вы тужитесь и вам становится больнее, значит вы тужитесь правильно». Но страх за свое здоровье и здоровье своего ребенка победил, и я убедила себя, что если это и будет больно, то только терпимо.

В результате я получила огромное удовольствие от процесса родов, это было настоящее приключение! Доктор смотрел на меня с восхищением, а потом сказал мне: «Вы такая собранная, вы такая молодец!».

Мне очень весело и приятно вспоминать о своих родах, надеюсь, мой пример вдохновит вас.

## **Естественные роды или кесарево сечение**

Прежде всего хочу предостеречь вас: без острой необходимости не стоит прибегать к кесареву сечению. Я достаточно много общалась с беременными женщинами, и некоторые из них были настолько напуганы предстоящими родами, что были согласны рожать только под наркозом и сами просили докторов сделать им операцию, хотя она им не требовалась. Тогда я не могла ничего им возразить. Теперь, имея хоть и небольшой, но все же опыт, могу.

Естественные роды – это не всегда страдания. Многие женщины считают, что рожать с помощью кесарева сечения лучше, легче, безопасней. Думают, что они уснут, доктора все сделают, и они проснутся свежими, счастливыми, не будут ничего помнить, а на руках у них будет спать ребенок. На самом деле все не так.

Кесарево сечение – это полосная операция, после которой предполагается разрез на животе, реанимация, различные ограничения и множество осложнений. Медицина – наш помощник, но во многих случаях безопасней наблюдать со стороны и лишь поддерживать в трудные моменты. Природа мудрее в этом вопросе.

Я не пытаюсь убедить вас в том, что кесарево сечение вредно и нужно его всеми способами избегать. В некоторых случаях только оно может помочь сохранить жизнь вашего ребенка. Я лишь прошу вас быть благоразумной и слушать врачей, которые гораздо компетентней в этом вопросе.

## **Как прошли мои роды**

Беременность длится около 40 недель. Именно столько времени необходимо для полного развития ребенка и подготовки организма матери к родам. День, когда истекают эти сорок недель, называется предполагаемой датой родов (ПДР). Если ребенок не рождается до этого дня, он считается переношенным, организм матери уже не может снабжать его питательными веществами и кислородом в нужном объеме, и роды вызываются принудительно. Я очень боялась и не хотела этого, так как читала, что дети, рожденные таким образом, не могут самостоятельно дышать, рождаются очень беспокойными и много болеют. Не знаю, насколько это правда, но в любом случае, слаженная работа организма, когда роды наступают естественно, и принудительный вызов сокращений матки – это большая разница.

Тем не менее, назначенный день наступил, а роды все не начинались. Я ждала их весь день, схватки были, но слабые и нерегулярные, а этого недостаточно, чтобы малыш родился. Я перепробовала все известные мне методы немедикаментозной стимуляции родов (разумеется, в разумных пределах): закончила все дела, которые планировала сделать до родов, уговаривала своего малыша, но роды все не наступали. Я ждала схваток, но были только схваточки, а под вечер и они совсем утихли.

## **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.