

Наталья Рогачёва



Рождаем без страха!

16+

Полный курс самостоятельной подготовки
к родам без боли и страха

Наталья Рогачева
Рожаем без страха!

«Автор»

2017

Рогачева Н. В.

Рожаем без страха! / Н. В. Рогачева — «Автор», 2017

ISBN 978-5-532-04307-7

Психологическая программа подготовки к счастливым родам без страха и боли. 11 тем, четкие рекомендации, создание пошагового плана родов и подготовка обоих партнеров, техники обезболивания. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста. Для подготовки обложки использована художественная работа автора.

ISBN 978-5-532-04307-7

© Рогачева Н. В., 2017

© Автор, 2017

Содержание

Введение	5
Отменяем страдания в родах	7
Красивая беременность в древних традициях Востока	7
Отменяем родовые муки!	10
Вредоносные мифы СМИ	11
Не страшно о физиологии родов. Чего ожидать?	12
Преимущества естественных родов	13
Роды глазами твоего ребёнка	15
Ребёнок в естественных родах	15
Ребёнок в родах посредством кесарева сечения	15
Не страшно о физиологии родов. Чего ожидать?	17
Как понять, что роды начались?	17
Физиология родов: доступно, не страшно, без мифов	18
Обезболивание в родах: фармакология и самопомощь	19
Хочу анестезию?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Наталья Рогачева

Рожаем без страха!

Введение

Приветствую тебя, моя читательница! Я надеюсь, что ты хотя бы немного беременна, а, возможно, уже совсем основательно. Но если ты только планируешь свою беременность, я буду рада вдвойне! Я мечтаю о том, что моя книга поможет тебе справиться с твоими страхами, неуверенностью перед родами, станет путеводной звездой в процессе подготовки к родам, а их ожидание стало желанным, значимым и полным гордости за себя событием! Надеюсь, ты сможешь почерпнуть полезную информацию для себя на долгие годы вперёд. Ведь хорошие роды дают огромный физический и психологический потенциал ребёнку, а маме – чувство особой значимости и ощущение выполненной важной женской миссии!

Предлагаю немного познакомиться.

Я – Наталья Рогачёва, перинатальный психолог, ведущая группы подготовки к родам «Стану мамой» уже 8 лет, мама замечательного сына, жена и просто счастливая женщина.

Как и почему я попала в тему беременности и родов? Всё произошло не случайно.

Началось всё с того, что в течение пяти лет я безуспешно пыталась забеременеть. Это были непростые годы многочисленных анализов, обследований, визитов ко врачам всех мастей и географических расположений. В этот период мне ставили диагнозы, мало совместимые с идеей материнства. Шли годы, а лечение так и не приносило свои плоды – ребёнок не получался. Вместо этого появился замкнутый круг усталости, бесконечных ожиданий, разочарования и слёз.

И вот однажды я поняла, что, возможно, физиология – не та причина, по которой ребёнок не приходит в нашу семью, и решила пойти другим путём. Я отправилась в Санкт-Петербург, в школу для беременных доктора психологических наук Натальи Петровны Коваленко¹. В течение года я приезжала в группу к Наталье Петровне, училась работать с беременными и вместе с беременными по программе подготовки к родам. Именно там моё сознание перевернулось мощным образом: всплыли многочисленные страхи, связанные с родами, которые влияли на мой страх иметь ребёнка. А страх, как известно, лучше всего блокирует исполнение самых заветных наших грёз! После прохождения той важной учёбы я открыла свою группу по подготовке к родам «Стану мамой», в которой занималась с беременными девочками, а через год узнала, что беременна сама.

Я точно так же, как и большинство девушек, страшно боялась родов. Этот страх был таким чудовищным и огромным, что мешал мне забеременеть.

Но с тех пор, как я узнала о родах очень много из самых добрых источников, моей миссией стала помощь женщинам рожать без боли и страданий! Здоровым и комфортным образом. Я прошла через это сама и провела по этой дороге многих и разных женщин за все годы моей практики работы в перинатальной психологии. Я не перестаю получать тёплые слова благодарности за свою работу и поддерживаю общение со многим женщинами, которые стали мамами, пройдя мой курс подготовки к родам «Стану мамой». И особенной наградой за мой труд является очередная звонок с родового кресла: «Спасибо, Наталья! Я захочу и обязательно рожу ещё!»

¹ Профессор, доктор психологических наук, президент Российской Ассоциации перинатальной психологии и медицины, президент Международной академии семьи. Подробнее – на <https://goo.gl/y1YQzt> и сайте Института перинатальной психологии <https://goo.gl/5awiux>.

Сегодня я предлагаю тебе пройти курс по самостоятельной подготовке к родам, в основе которой – моя полная программа групповой подготовки к родам «Стану мамой». В настоящее время по этой программе я готовлю женщин в формате групповых встреч в своём психологическом центре «Все краски жизни» г. Южно-Сахалинска. Данный курс состоит из специальным образом подобранных глав, каждая из которых приблизит тебя к спокойным, мягким, осознанным родам и счастливому рождению твоего малыша. Я очень надеюсь, что ты получишь истинное удовольствие от новых знаний, практик и методик по теме «Беременность и роды».

Ты готова начать? Тогда в добрый путь!

Отменяем страдания в родах

Красивая беременность в древних традициях Востока

Располагайся поудобнее, можешь налить себе чашку ароматного чая, а я предлагаю тебе отправиться в небольшое путешествие во времени. Мы отправимся в древний мир! Сейчас я расскажу тебе о том, каковы были отношения к родам и беременным женщинам много веков, даже тысячелетий назад. Ты спросишь, зачем это тебе. Ответ очень простой: я хочу подарить тебе выбор своей реальности. Я покажу тебе в этом путешествии, как можно относиться к себе и ощущать своё состояние на примере женщин из далёкого прошлого. Хочешь взглянуть?

Древние китайские пренатальные клиники

Сейчас мы с тобой перенесёмся в Китай 2000 тому назад. Для состоятельных китайянок, которые ожидали малышей, существовали особенные пренатальные (дородовые) клиники. В этих санаториях беременные женщины проводили всю свою беременность. Красивое порождает красивое – это главное правило и миссия подобных заведений. Китайцы считали, что чем больше красоты и здоровья будет впитывать в себя будущая мама, тем больше достанется и ребёнку. Весь день мамочек был расписан по минутам. Многочисленные занятия танцами, изобразительным искусством, пением, физическими занятиями на гибкость и растяжку, участие в красивейших церемониях наполняли женщин состоянием красоты и гармонии. Каждый день в течение часа женщины наблюдали за тем, как распускается бутон цветка. Это давало им массу положительных состояний для беременности и навыков для материнства: спокойствие, терпение, наблюдательность, деликатность. Все занятия, проводимые в клинике, напитывали и заряжали беременных женщин светлой энергией красоты, гармонии, любви, успокаивали и питали позитивной настрой перед предстоящими родами.

Стены помещений, в которых обитали будущие роженицы, были украшены портретами красивых людей, так как китайцы верили, что черты лица можно заложить, рисуя желаемый образ в своём воображении. И действительно, знатных китайцев всегда отличала особая стать и утончённость черт.

Хочешь голубые глаза у сына-брюнета? Последуй примеру мудрых китайцев и визуализируй желаемый образ: рассматривай изображения, фотографии красивых людей. Не исключено, что это будут и фотографии твоих родных.

Когда я вынашивала ребёнка, принципиально не стала выяснять его пол, т. к. хотелось сюрприза и совсем не хотелось закладывать в человека ложные ожидания (иногда УЗИ ошибаются). Для формирования идеальных параметров внешности я выбрала две персоны. Для меня лично Даниил Страхов – образец мужской красоты и Скарлетт Йохансон – идеал женской красоты. Но мой сын родился похожим на деда и просто разительно отличался от избранных мною типажей! Конечно, я не расстроилась по этому поводу, но в голове всё же зародилось сомнение в эффективности китайской техники визуализации желаемого образа. И вот однажды кто-то из знакомых отметил сходство моего сына с одним очень известным актёром. Поразительно! Каким образом ему удалось разглядеть в нём черты Даниила Страхова, мне сложно понять. Однако важен результат! Методика сработала! Браво, китайцы!

Древняя Индия

А сейчас отправимся в Индию, так же глубоко в века.

Особое отношение и абсолютно божественный статус имели беременные женщины в Древней Индии. К ним относились с особым уважением, трепетом и любовью, так как считалось, что они обладают колоссальной силой космоса и способны лечить болезни. В дом, где ожидали ребёнка, приносились подарки, цветы, благовония. Каждый раз, когда беременная женщина шла по улице, все кланялись ей в ноги. Сами женщины должны были пребывать в хорошем расположении духа, красиво одеваться и вкусно есть. Именно оттуда появилось известное изречение и девиз всех современных гуру и ведущих женских тренингов «Почувствуй себя Богиней!». По факту – это призыв ощутить радость материнства через новый статус беременной женщины.

Как тебе мой небольшой экскурс в многовековое далёкое прошлое, в котором к женщине, вынашивающей ребёнка, относятся с особым отношением и почтением? Что ты почувствовала, когда читала эти строки? Возникло ли у тебя какое-то особенное тепло и уважение к своему состоянию и статусу теперь? А Богиней себя ты уже ощутила хотя бы немного? Я очень на это надеюсь, потому что волшебство, которое происходит с тобой прямо сейчас, заслуживает именно такого к себе отношения. Ощути всю важность своего состояния и почувствуй гордость за то, что ты даёшь возможность новой жизни прийти посредством тебя в этот удивительный мир! Поблагодари своего ребёнка за то, что он выбрал именно тебя. Значит, именно ты достойна выносить и родить этого малыша, и для этого у тебя есть всё, что нужно: здоровье, ум, красота и мудрость! Необходимо просто довериться этой жизни, своей природе и почувствовать, как вся Вселенная помогает тебе в этом волшебстве...

Домашнее задание

Итак, мы немного прикоснулись к древним восточным традициям, чтобы осознать всю важность своего особенного положения как для своей семьи, так и для общества в целом.

Что это даёт тебе? Теперь, когда ты узнала об опыте древних женщин, ты тоже можешь с лёгкостью создавать и поддерживать в себе состояния гармонии, любви, удовольствия, понимая, насколько это важно для тебя и твоего ребёнка.

Отныне ты знаешь, что твоё состояние, эмоции и настроение влияют на ребёнка, формируя его потенциал.

Красивое порождает красивое, помнишь? Чем больше ты будешь обращать внимание на красоту и впитывать её в себя, тем больше красоты, здоровья и радости будет передаваться твоему ребёнку и закладывать в нём отношение к жизни, к людям, формировать характер личности. Если ты хочешь, чтобы твой ребёнок узнал об этом мире как о замечательном, приветливом и тёплом месте, сообщай ему об этом уже сейчас.

Практические задания:

- Окружи себя красотой.
- Каждый день начинай со стакана сока, налитого в красивый фужер или бокал. Выпивай его, слушая нежную музыку, смешанную со звуками природы.
- В течение дня обращай внимание на красивые вещи, приятные запахи, дивные звуки, улыбки людей.
- Посети картинную галерею, цветочную выставку или выставку бабочек.

- Создай что-то своими руками: испеки пирог, нарисуй открытку или укрась рамку для фотографий.

Отменяем родовые муки!

Сейчас ты узнаешь о том, что на самом деле сказал Бог про роды и как со временем изменилось наше к ним отношение. Это даст тебе возможность поменять свой настрой, уменьшить напряжение и избавиться от родовых страхов.

Всем нам известна библейская история о грехе Адама и Евы и о том, что Ева была наказана Богом мучительными родами: «И рожать будешь в муках».

Британский акушер-гинеколог, автор книги «Роды без страха» Дик Рид докопался до истоков правильного перевода божьей кары ещё в 1930-х годах. На самом деле библейская фраза звучит так: «И в трудах будешь ты рожать детей своих»². Это существенно меняет дело, ведь от нашего настройа во многом зависят и ощущения. 95 % боли дают женщинам страх и ожидание мучений!

Уже много лет назад учёные провели эксперименты, в ходе которых была доказана сила самовнушения. Например, человеку говорится о том, что сейчас к его руке приложат раскалённый гвоздь, а прикладывают холодный. Но он всё равно ощущает боль и получает настоящий ожог кожи!

В моей практике тоже есть интересный случай, связанный с самовнушением в родах.

Однажды во время очередного занятия в школе для будущих мам в отделении патологии беременности к нам в кабинет буквально ввалилась рожаящая женщина. Она корчилась от боли и хрипло кричала, призывая на помощь.

Я начала быстро соображать и поняла, что если женщину ещё не перевели в родильное отделение, то её роды только-только начались, и ощущения на этом этапе очень редко бывают настолько острыми, как она демонстрирует. Мне также стало ясно, что она ощущает боль постоянно: и в момент схваток, и в период между схватками, чего в обычном случае быть не должно.

Вся эта информация сложила целостную картину. Женщина очень сильно боялась родов, настроилась на муки от начала до конца этого процесса и не знала, что между схватками вообще нет никаких ощущений.

Чтобы повлиять на её восприятие ощущений и дать возможность понять, что на самом деле происходит с телом, я расположила её в позу кошки, установила правильное дыхание с глубоким выдохом и объяснила, что между схватками боли нет. Благодаря этому женщина довольно быстро расслабилась, прислушалась к реальным ощущениям и смогла взять их под контроль. Когда она наконец осознала, что между схватками у неё нет никаких ощущений, на её лице отобразилось такое изумление и удивление! Я буквально изобрела велосипед для неё. Ещё пару часов после этого роженица ходила по коридору, правильно дышала и спокойно дождалась перевода в родильное отделение. Мы смогли отменить мучения!

Итак, ошибочный перевод Священного Писания настраивал и настраивает женщин на мучительные роды уже много веков подряд! Если относиться к родам как к труду, о чём и говорил Бог, то такой подход кардинально меняет отношение к естественному для женщины процессу! Ты готовишься трудиться! Оставь муки несведущим, а я научу тебя трудиться и расскажу, что конкретно тебе предстоит делать.

² Подробнее здесь (англ.): <https://goo.gl/bHxrTW>.

Вредоносные мифы СМИ

Если я попрошу тебя представить начало родов, какая картинка первой приходит тебе в голову?

Думаю, что я не ошибусь, если нарисую эту картинку за тебя: общественное место, на глазах у всех под тобой появляется целая лужа воды, ужас в глазах, паника, ты пытаешься срочно катапультироваться в родильный дом, боясь родить прямо тут же, в кафе. Угадала?

Это типичный стереотип, который закладывается в нашем подсознании после просмотра фильмов, где присутствуют сцены начала родов. Именно так всё происходит в кино. Потому что кадры фильма должны захватывать наше внимание и держать его на пике напряжения как можно дольше – это закон киноиндустрии, иначе кино будет неинтересным и его не станут смотреть.

На самом деле роды в медицинской норме длятся 12–16 часов, и это сильно снижает необходимость всякой спешки и паники родить на месте. Лишь 5–10 % женщин рожают менее четырёх часов, и, как правило, для этого существуют определённые предпосылки. Всегда можно поговорить со своим врачом о том, насколько вероятность стремительных родов может касаться конкретно тебя.

А если я предложу тебе представить момент потуг? Конечно же, ты представишь отчаянно кричащую, невыносимо страдающую на родовом кресле женщину. Я снова угадала? Сомнений нет!

И это очередной вредный стереотип средств массовой информации (СМИ).

В реальной жизни на этом этапе родов крик не только бесполезен – он даже вреден для ребёнка и благополучного завершения родов. Во время потуги важно направить силу тужения вниз, а не вверх, в голову, как это происходит во время крика. Если тужиться правильно, кричать физически не получится, зато получается помочь своему ребёнку легче появиться на свет. Если женщина тужится неправильно, она тормозит родовой процесс и теряет силы, изматывает себя, ребёнка и медицинский персонал. Нужно ли это всё тебе?

Итак, призываю тебя избавиться от вредных мифов СМИ! Относись к кадрам с родами как к персонажам мультфильмов – поверхностно и несерьёзно. В следующих главах этой книги ты узнаешь, как всё происходит на самом деле и что может помочь ребёнку и тебе.

Не страшно о физиологии родов. Чего ожидать?

В этой главе ты узнаешь, почему сейчас, во время бурного развития медицины, мы всё ещё рождаем «по старинке» – естественным путём.

Как часто я слышу от беременных женщин недоумение по поводу того, что нам приходится до сих пор страдать в родах! Почему не назначать кесарево сечение всем подряд? Кому и зачем нужно мучить женщин?

О важности естественных родов, о причинах гордости самостоятельными родами, а также о том, чего не получают женщины, родившие посредством кесарева сечения, и пойдёт сейчас речь.

Преимущества естественных родов

Физиология детей

Научно доказано, что у детей, рождённых с помощью кесарева сечения, гораздо чаще отмечаются респираторные и гастроэнтерологические заболевания, они чаще болеют астмой, страдают от аллергических заболеваний и инфекций. «Кесарята», как правило, хуже адаптируются к внешнему миру, сложнее привыкают к грудному вскармливанию и беспокойнее спят. Они отстают от своих сверстников, рождённых естественным путём, в развитии обменных процессов, гормональных показателей, внешнего дыхания и артериального давления на 7–10 дней. Кроме того, детские неврологи замечают, что, когда ребёнок проходит тазовое дно мамы, его центральная нервная система (ЦНС) включается за счёт давления на его череп. Словно на голове ребёнка есть какая-то кнопка, которая запускает ЦНС человека в самом здоровом её варианте.

Психология детей

Специалисты в области психологии замечают в развитии детей очень много различий. Начнем с того, что чаще всего к нам, психологам, по разным вопросам приводят детей, рождённых от мамочек с патологией беременности или рождённых посредством кесарева сечения. Мы видим, что такие ребята более беспокойные, напряжённые, с повышенным уровнем тревожности, пугливые или более агрессивные в обществе.

Физиология мамы

После проведения операции кесарева сечения процесс восстановления организма мамы проходит значительно дольше и сложнее. Передвижение и уход за ребёнком осложнены болевыми ощущениями мамочки.

Психология мамы

Риск послеродовой депрессии у мам, родивших путём кесарева сечения, гораздо выше по сравнению с теми женщинами, которые родили сами.

Сколько научно доказанных фактов! Но я не стану больше углубляться в физиологические преимущества естественных родов, ведь я не врач, а ты всегда сможешь найти информацию об этом в проверенных медицинских источниках.

Я даю тебе возможность задуматься о том, почему так важно родить естественным образом, какие преимущества получит твой ребёнок, да и ты сама в результате таких родов. А это уже прямое проявление твоей материнской роли – помогать и укреплять своего ребёнка с самого начала и во веки веков.

Итак, естественные роды имеют ряд психологических и физиологических преимуществ как для ребёнка, так и для мамы при условии, если у тебя нет противопоказаний по состоянию твоего здоровья и/или здоровья малыша. Естественные роды – это возможность проявления твоей активной материнской заботы о твоём ребёнке.

А сейчас ещё немного психологии.

Роды глазами твоего ребёнка

Ребёнок в естественных родах

Представь на мгновение твоего малыша, который сейчас находится в твоей мягкой, убаюкивающей маточке. Он пребывает в самом сладком из всех возможных состояний человека. Он защищён, ему спокойно, тепло и сытно. Подобное состояние блаженства мы пытаемся воссоздать всю свою жизнь. Это уникальное сочетание защищённости и полного комфорта.

И в момент начала родов это райское место начинает изгонять ребёнка. Как если бы стены твоей любимой комнаты, где ты так удобно расположилась и расслабилась, внезапно начали активно подталкивать тебя к выходу. Испугалась бы? Ещё как! А как ты думаешь, что чувствует ребёнок в момент начала родов? Конечно же страх, испуг, панику!

Дальше ещё сложнее – толчки усиливаются, и начинается физически трудное продвижение по узкому, тесному проходу куда-то в неизвестное, туда, где виден свет, а что за ним?!

Если ты сейчас встревожена моим эмоциональным описанием происходящего, подыши немного животом. Это очень простая техника правильного дыхания в стрессовых ситуациях. На вдохе живот надувается, на выдохе сдувается. Вдох на счёт 1–2–3, выдох на счёт 1–2–3–4–5. Вдыхаешь через нос, выдыхаешь через открытый рот. Подыши так пару минут – и твоё волнение пройдет. Кстати, ты знала, что незначительный по интенсивности и времени стресс во время беременности тренирует нервную систему ребёнка?

Зачем я всё это описываю тебе? Когда ты знаешь, что происходит с твоим ребёнком, ты можешь ему помочь. Позже я обязательно расскажу тебе, как это сделать непосредственно в родах.

Итак, ты узнала, что для ребёнка роды – это серьёзное физическое испытание и психологический стресс. И, если ты выберешь верную тактику поведения во время родов, то сможешь уменьшить уровень стресса ребёнка, а также помочь ему физически справиться с очень непростой задачей.

Опыт рождения отражается и на психологической базе личности человека. Если мама в родах помогает своему малышу, то он приобретает положительный опыт достижения хорошего результата, вопреки существующим трудностям. А это, в свою очередь, черта успешной личности в будущем. Такие люди не боятся сложностей и берутся за непростые задачи, они достигают большего в своей жизни!

Ребёнок в родах посредством кесарева сечения

Но что же испытывает ребёнок, который появляется на свет путём кесарева сечения?

Если операция была запланирована и на момент её начала роды не начались, то для ребёнка это двойной стресс. Дело в том, что перед началом родов природа бережно заботится о ребёнке и погружает его в лёгкую дремоту, чтобы снизить уровень стресса. Ребёнок может поддерживать активность в родах, но будто сквозь сон. В случае запланированной операции этого не происходит, и ребёнок испытывает стресс совершенно беззащитным образом. Вся операция происходит очень быстро. Малыш не успевает ничего сообразить, в то время как его мгновенно вынимают из райского места и, в лучшем случае, кладут к папе на грудь. Нет постепенности процесса, нет смягчения дремотой, нет груди мамы сразу после операции, чтобы успокоиться и почувствовать себя защищённым. Сами мамы после операции не сразу чувствуют раскры-

тие материнских чувств к ребёнку, как будто на мгновение прервалась связь между мамой и ребёнком. Вернуть эту связь удаётся совсем не сразу.

Не торопись расстраиваться, если твой врач тебе назначил кесарево сечение по показаниям. Чуть позже я расскажу тебе о том, как, несмотря на твою перспективу, можно помочь ребёнку и поучаствовать в процессе.

Если же операция случилась оперативно, то есть в процессе естественных родов, ты вместе с природой сделаешь гораздо больше, чем в предыдущем варианте.

Безусловно, очень многое в родах и в самой беременности зависит от твоего настроения и эмоционального состояния. Но, к сожалению, не всё можно контролировать. По этой причине ты не должна испытывать чувства вины, если по веским основаниям тебя ожидают не такие идеальные роды, которые тебе хотелось бы. Если врач, который наблюдает твою беременность, или врач в родильном отделении во время твоих родов примет решение об операции, ты не должна отчаиваться и опускать руки. Я научу тебя приёмам, которые помогут твоему малышу справиться, а тебе дадут полное ощущение выполненной миссии в родах – материнской обязанности – помочь своему ребёнку родиться на свет.

Опыт естественных родов и родов посредством кесарева сечения может отразиться не только на текущем состоянии ребёнка, но и в перспективе на чертах характера человека. В ходе естественных, осознанных родов в человеке формируются такие предпосылки успешной личности, как решительность, стрессоустойчивость, оптимистичность. Если тебе предстоит кесарево сечение по показаниям, ты должна знать, что психологические последствия таких родов можно смягчать.

Не страшно о физиологии родов. Чего ожидать?

Как понять, что роды начались?

Роды могут начаться либо со схваток, либо с отхождения околоплодных вод. В самом начале или за неделю до родов отходит пробка. Ты можешь увидеть её как выделения в виде слизи.

Я расскажу о том, как начинаются роды у большинства женщин, но имей в виду, что твои роды могут немного отличаться. Моя задача – дать тебе общее представление о процессе и заложить мысль о том, что роды каждой женщины имеют свои особенности, и нужно быть готовой к тому, что у тебя может быть немного по-другому. Мы все уникальны, и в этом наша прелесть!

Самый важный симптом начала родов – это наличие регулярных схваток в течение часа и более. У каждой десятой женщины роды начинаются с излития околоплодных вод. Кстати, количество жидкости при этом 150–250 мл – это стакан или чуть больше. И нет никакого киношного потопа под ногами у беременной!

Схватка – это сокращение мышц матки, благодаря которым она раскрывается.

Сама схватка напоминает волну: ощущения накатывают, удерживаются и уходят. Схватка может длиться от 30 секунд до 1:40 минуты. Во время схватки присутствуют ощущения, немного напоминающие болезненную менструацию. Между схватками никаких ощущений нет.

Роды, как правило, развиваются с нарастающей динамикой. Если в начале родов промежутки между схватками были 20–30 минут, то со временем они сокращаются до 10–20 минут и в завершение раскрытия могут быть каждую минуту. Интенсивность ощущений также нарастает.

Я сознательно не называю ощущения болью, поскольку мне нравится подход японских врачей – они совсем не используют слово «боль» в схватках. Вместо этого они применяют термин «особые физиологические ощущения».

А ведь такой подход формирует особенный настрой у будущих рожениц!

Теперь ты точно поймёшь, когда начнутся роды!

Далее я расскажу тебе о том, из каких этапов состоят роды, чтобы ты понимала, на каком этапе находишься и чего ожидать дальше. Больше всего нас пугает неизвестность. Когда мы хотя бы в общих чертах знаем, чего ожидать, это существенно снижает внутреннюю тревогу и страх.

Физиология родов: доступно, не страшно, без мифов

Роды в своей среднестатистической норме длятся около 12–16 часов у первородящей женщины и примерно 6–8 часов у рожающей повторно.

Самый распространённый киношный миф о том, что нужно катапультироваться в родильный дом, как только отошли воды, на этом месте считается разрушенным. Куда спешить, если до рождения ребёнка несколько часов, а иногда и сутки? Если ваш врач не предупредил вас о возможности стремительных родов, то, скорее всего, у вас есть несколько часов. А значит, панику и спешку можно отложить для других ситуаций. Роды вообще не терпят спешки и суеты!

Первый период родов – раскрытие. Он включает в себя размягчение и укорочение шейки матки, а затем само раскрытие. На всё это требуется 11–14 часов. Давай посчитаем, откуда набрались эти часы: 3–4 часа – на размягчение и укорочение шейки матки и 10 часов – на раскрытие (скорость раскрытия 1 см в час). Итого – 13–14 часов.

Интересно, что в родильном доме уровень раскрытия шейки измеряют пальцами акушера-гинеколога, которые проходят в шейку при осмотре роженицы: 1 палец = 2–3 см. Теоретически, если на смену хрупкому врачу заступила бригада под руководством крупного акушера-гинеколога, то раскрытие может уменьшиться, или наоборот, если на смену заступила миниатюрная гинеколог с её утончёнными пальчиками.

Первый период начинается с регулярных схваток и раскрытия шейки матки. Первый период заканчивается, когда шейка полностью раскрыта (на 10 см), схватки продолжают каждые 1–4 мин, затем начинаются потуги, и головка ребёнка к этому времени должна опуститься на тазовое дно.

Второй период родов – период изгнания плода, который начинается после полного раскрытия шейки матки и заканчивается рождением ребёнка. Схватки приобретают потужной характер и наступают каждые 1–3 минуты.

Второй период родов заканчивается рождением ребёнка. Его продолжительность от 30 мин до 2 часов у первородящих и 20–30 мин – у повторнородящих.

Третий период – послеродовой период. В этом периоде происходит отделение и изгнание плаценты. После рождения ребёнка женщина ощущает несколько схваток, в результате которых она изгоняет из своего организма плаценту.

Итак, ты узнала:

1) Роды начнутся тогда, когда ты будешь ощущать регулярные схватки в течение часа и более.

2) Роды длятся 12–16 часов и состоят из 3 этапов. Самый длительный – первый этап, этап раскрытия шейки матки, т. к. шейка должна раскрыться на 10 см, а скорость раскрытия 1 см в час.

3) Роды имеют динамичный характер – схватки становятся всё чаще, и их интенсивность нарастает.

4) Схватка напоминает волну и длится от 30 сек до 1,4 мин. Между схватками ощущений нет.

5) Потужной период длится от 30 минут до 2 часов и заканчивается рождением ребёнка.

6) Во время третьего периода выходит плацента.

Обезболивание в родах: фармакология и самопомощь

Хочу анестезию?

Ты наверняка задумывалась о том, почему в наших родильных домах до сих пор так негуманно относятся к женщинам и назначают анестезию только по показаниям. Давай в этом разберёмся: всё ли так жестоко по отношению к женщине и ребёнку на самом деле?

Во-первых, ты должна знать, что самыми распространёнными препаратами для эпидуральной анестезии являются лидокаин, бупивакаин, новокаин. Риск осложнений разной сложности ты сможешь найти в медицинских источниках.

Во-вторых, сама процедура эпидуральной анестезии весьма специфична. Суди сама: врач-анестезиолог берёт большую иглу и 5- или 10-миллилитровый шприц и начинает вонзать в спину роженицы, чтобы туда вошла канюля, через которую в тело поступит анестетик. Длина канюли около 10 см, она проходит вглубь и вверх по позвоночнику. Всё это время роженица не должна двигаться, а если она двинется, игла может повредить эпидуральную оболочку спинного мозга, что может вызвать тяжёлую мигрень, а в самом худшем случае – гематому, которая спровоцирует повреждение спинного мозга.

В-третьих, эффект от анестезии может ощущаться по-разному.

В-четвёртых, эпидуральная анестезия может замедлять родовую деятельность, что означает увеличение продолжительности родов и, как следствие, парадоксально больше болевых ощущений. И вот почему: 1) анестезия снижает выделение окситоцина – гормона, способствующего раскрытию шейки матки.

2) Женщина чаще всего лежит, и сила тяжести не помогает ребёнку продвигаться.

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.