

18+

# ЖИВЫЕ ИСТОРИИ ДОМАШНИХ РОДОВ



Выпуск 1

Екатерина Граевская

**Живые истории домашних родов**

«Издательские решения»

**Граевская Е.**

Живые истории домашних родов / Е. Граевская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513762-3

«Живые истории домашних родов» — это сборник историй домашних родов участниц чата проекта «Марафон для тех, кто хочет знать о домашних родах больше». Более 60 историй женщин, родивших дома в России, Украине, Казахстане. Вместе с авторами историй вы проживёте прелиминар, первые схватки, активную фазу, огненное кольцо, окситоцин от первой встречи с малышом и прикладывания к груди. Читая эти рассказы, вы будете испытывать восхищение, радость, вдохновение, любовь, трепет, а иногда и волнение.

ISBN 978-5-00-513762-3

© Граевская Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Предупреждение	8
Благодарности	9
Вместо эпиграфа	10
Моя история родов	11
Домашние роды с акушеркой	18
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Живые истории домашних родов**

Екатерина Граевская *Редактор*

ISBN 978-5-0051-3762-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Приветствую тебя, Женщина, ищущая ответы на свои вопросы!

Меня зовут Екатерина Граевская. Я женщина, жена и мама рождённой дома дочери. Перинатальный психолог, веду блог в Инстаграм об осознанной подготовке к беременности и родам . [@vedma\\_mitra](#)

Мои домашние роды стали для меня мощным опытом, вдохновением и силой, из которых родился мой бесплатный проект «Марафон для тех, кто хочет знать о домашних родах больше» в социальной сети Инстаграм. [@marafon o domashnih rodah](#)

Марафон – это площадка, на которой различные специалисты перинатальной сферы: врачи акушеры-гинекологи, акушерки, мусады, доулы, остеопаты, консультанты по грудному вскармливанию, перинатальные психологи, преподаватели перинатальной йоги, специалисты по послеродовому восстановлению и закрытию родов – имеющие личный опыт рождения своих деток дома, делятся знаниями и опытом во благо женщин и детей. А также – это место, где семьи: женщины и их мужья – делятся своим опытом домашних родов.

Проект родился 8 марта 2019 года и за это время состоялось 8 марафонов: 6 марафонов с экспертами, в рамках которых были освещены более 30 различных тем, и 2 марафона живых историй о домашних родах от женщин и мужчин. Записи всех эфиров бесплатно доступны в IGTV аккаунта проекта в социальной сети Инстаграм. [@marafon o domashnih rodah](#)

27 июля 2019 года мною был организован чат для участниц проекта. Чат задумывался как место, где женщины, готовящиеся к домашним родам, смогут делиться знаниями и опытом, а также поддерживать друг друга. Всего за год работы в чате приняли участие 1240 женщин, а постоянно в чате состоят и общаются более 800 женщин. Год назад я и подумать не могла, что чат станет настоящей большой семьёй, женским кругом силы, где каждая женщина вне зависимости от прошлого опыта и места родов будет услышана, принята и согрета!

За год работы в чате собралось множество историй родов, большинство из которых нигде не публиковались. По инициативе участниц, которые хотят делиться своим опытом во благо женщин и детей, был сформирован этот сборник историй родов. Это не просто рассказы других женщин о домашних родах, это – наполненные чувствами и смыслом истории, которые вы будете проживать вместе с каждой из них.

Перед многими историями вы увидите эпиграф. Это – короткие, наполненные окситоцином сообщения, которые женщины присылали в наш чат сразу после родов, желая поделиться своей радостью с нами. В этих небольших посланиях вы можете почувствовать всю силу и мудрость, дарованные нам природой и эволюцией. Но иногда в этих сообщениях были и тревога, волнение, просьба о помощи и совете.

Какой бы рассказ вы не читали, помните, что у Вас будет своя уникальная, не похожая ни на какую другую, история родов!

Мы верим, что эта книга станет полезной для всех женщин, готовящихся к беременности и родам, а также поможет сделать осознанный и ответственный выбор места для рождения ребенка.

Пусть ваши роды станут для вас прекрасным и радостным путешествием навстречу малышу! Праздником рождения, который вы будете вспоминать как одно из самых счастливых событий в вашей жизни! Историей силы, которую захочется передать вашим детям, внукам, правнукам и многочисленным потомкам!



## Предупреждение

Все объекты, доступные в сборнике, в том числе тексты, элементы дизайна, графические изображения, иллюстрации и другие объекты, являются объектами исключительных прав проекта «Марафон для тех, кто хочет знать о домашних родах больше» и авторов соответствующих историй родов.

Никто не вправе воспроизводить, повторять и копировать, продавать, а также использовать для каких-либо коммерческих целей какие-либо части данного сборника, кроме тех случаев, когда получено такое разрешение от проекта «Марафон для тех, кто хочет знать о домашних родах больше».

Использование данного сборника, а также размещённых в нём историй родов для личного некоммерческого использования допускается при условии сохранения всех знаков охраны авторского права, смежных прав, других уведомлений об авторстве, сохранения имени (или псевдонима) автора/наименования правообладателя в неизменном виде, сохранении соответствующего объекта в неизменном виде.

В Российской Федерации женщина имеет право выбрать место родов для своего ребенка, но не имеет возможности законно получить акушерскую помощь на дому.

Выбирая домашние роды, женщина берет ответственность за свою жизнь и здоровье и жизнь и здоровье своего ребенка на себя. Домашние роды должны быть информированным, осознанным и ответственным выбором женщины и семьи!

Во избежание каких-либо недоразумений, а также сохранения конфиденциальности акушерок, их имена во всех историях обозначаются буквой «А» – акушерка.

## Благодарности

Благодарю нашу дочь Радмиру, которая задолго до своего рождения и зачатия привела меня в тему домашних родов! Благодарю моего супруга, который поддерживает меня во всех моих идеях и начинаниях, в том числе был со мной каждую минуту на протяжении многих часов рождения нашей дочери!

Благодарю мою милую акушерку А., которая в ответ на мои слова о том, что без неё я бы не справилась, сказала: «Ты сделала всё сама – я лишь была рядом»! Каждый раз, когда я вспоминаю этот момент, я плачу и благодарю, потому что, сказав это, она вернула мне мою силу и мои роды! Теперь эти слова каждый день вдохновляют меня на то, чтобы возвращать эту силу другим женщинам!

Благодарю всех сильных и смелых акушеров, которые, осознавая риск для себя в связи отсутствием возможности сопровождать роды на дому легально, соглашаются помочь реализовать желание женщин рожать в любви и уважении там, где они чувствуют себя в безопасности!

Благодарю великих и мудрых женщин, которые выбрали для себя домашние роды, осознанно прошли этот путь и так щедро делятся своим опытом!

Благодарю участниц чата Марафона, которые инициировали и поддерживали идею создания этой книги!

Благодарю женщин и мам, которые помогали в создании этого сборника: корректоров Ольгу Новак, Ксению Белоусову, Алину Багинскую, дизайнера Ксению Абдуллаеву, Галину Зубареву за консультацию по юридическим вопросам, Миляушу Юламанову за организационную помощь, Наталью Олефир за помощь в выпуске книги.

Благодарю всех, кто благословлял словом и поддерживал делом на пути создания этой книги!

## Вместо эпитафии

*Женщине – прекрасной, благословенной, дарующей...*

*Время пролетело, словно Миг, с того хрупкого, неуловимого Момента, когда для вас стёрлись тонкие Грани между Мирами. Под Защитой Рода и в Заботе Любимого Ты доверилась Вселенной, своему прекрасному совершенному Телу и той Душе, чей Огонь разжётся от пламени супружеской Любви в Твоём сладком Лоне.*

*Он вошёл в Твою Жизнь ярким Лучом, и Ты родилась вновь. И не хватало Воздуха, чтобы облачить свой Восторг в Слова, почувствовать Дыхание Вечности, раствориться во Времени, открыться своей Силе и явить Миру новую Жизнь – всё это Таинство даровано совершить Женщине. И нет ничего чудеснее и благословеннее этих Мгновений!*

*Пусть этот совместный Путь будет полон Любви, Гармонии и Благополучия! Да будет так!*

*Участница чата Марафона  
Катерина Марченко*

## Моя история родов

Екатерина, Нижний Новгород

3 февраля 2018 год.

Я вновь проснулась беременной. Сегодня акушерский срок 41 неделя и 3 дня. Я знаю, что всё хорошо. Ведь малышу сегодня только 38 недель и 2 дня от зачатия. Волноваться не о чем, тем более что на днях нас смотрела наша прекрасная акушерка и подтвердила мои ощущения, что и малыш, и я в порядке. Кажется, что роды уже никогда не начнутся. И я вечно буду ходить беременной. Хотя, нужно заметить, мне это нравится – чувствовать, как кто-то шевелится внутри, нежно гладит стенку моего живота своей ножкой, и отвечать нежными прикосновениями снаружи.

Этим утром я еще не знала, что моим опасениям «не родить никогда» не суждено сбыться...

Вечер 3 февраля.

В районе 21-го часа я начинаю ощущать легкие схватки. Мне это даже нравится. Возможно, я увижу малыша совсем скоро. Но я ни на что не надеюсь, потому что решила, как говорила А. на курсах, до последнего думать, что это еще не роды. Схватки продолжаются всю ночь. Идут где-то раз в час. Ощущения похожи на те, что бывают перед днями крови: легкое потягивание внизу живота и пояснице. Когда схватка приходит в положении на боку, становится некомфортно, но я продолжаю спать. И лишь несколько раз просыпаюсь попить и пописать, как и в предыдущие ночи.

4 февраля. Утро.

Схватки продолжаются примерно раз в 20—30 минут. Где-то внутри улыбаюсь и сообщая мужу. Он рад – возможно, сегодня увидим нашего малыша. Завтракаем. Неспешно собираемся и в районе 11—12 часов едем в магазин. Сначала в Ашан – покупаем кое-какие продукты. Во время схваток мы останавливаемся, отдыхаем, обнимаемся. Я дышу, держу мужа за руку и улыбаюсь. Ходить быстро уже не получается, поэтому мы медленно гуляем по магазину, останавливаемся на схватках и, отдышав, вновь продолжаем свой путь. Затем мы идём в Оби. Я мечтаю, чтобы во время рождения малыша в доме были живые цветущие растения. Берём пять горшков с цветущими розами: белыми, желтыми, розовыми, бордовыми, чайными. Выбираем медленно и тщательно. Самые красивые. Ведь они будут сопровождать встречу нашего долгожданного малыша.

14 часов.

Схватки продолжаются по ощущениям с тем же интервалом. Засекать и в мыслях нет, потому что «это же еще не роды». Я готовлю борщ. Обедаем с мужем. Он уже знает, когда идут схватки: замечает, как я останавливаюсь, замолкаю и дышу. После обеда он идёт на работу, и мы договариваемся, что «если что – я позвоню». Но я где-то внутри знаю, что звонить не придётся – и так дождусь его прихода.

Пишу смс А. с описанием ночи и текущей ситуации. Ответ приходит чуть позже. Она пишет: «Ок, готовимся». Просит максимально отдыхать – к ночи процесс может разойтись. Несмотря на то, что помню о том, что «это еще не роды», чувствую, что всё случится сегодня. Поэтому с вдохновением и приятным предвкушением долгожданной встречи готовлю дом как для самого дорогого гостя. Мою ванную. Убираю шампуни, мочалки. Расставляю по периметру цветы и свечи. Готовлю ароматическую лампу с лавандовым маслом. Кладу зажигалку – люблю, когда всё продумано. А еще хочу во время процесса ни на что не отвлекаться.

Иду в зал. Готовлю мягкое гнёздышко на полу в пространстве углового дивана: коврики для йоги, сверху два мягких одеяла, клеёнка и простыня самым верхним слоем. Получилось мягко и уютно. В зале вокруг моего гнёздышка очень зелено – много комнатных растений.

И я представляю, что я дикая женщина, рожающая своего малыша в тропическом лесу среди девственной природы. Рядом ставлю маленький столик. На нём свечи, аромалампа с лавандовым маслом, кувшин с ежевичным сладким напитком, который готовила несколько последних дней и стакан с трубочкой. Мне кажется, пить из трубочки мне будет удобнее. Задергиваю занавески. Обе они тюлевые – белая и желтая – никакого затемнения не дают, но ощущение интимности и глубины с их закрытием усиливается. В этой же комнате приготовлены фитбол и родовой стульчик. Всё готово.

Думаю о том, что даже если это всего лишь тренировочные схватки (которых у меня не было в течение беременности), то всё равно всё оставляю так – ведь в ближайшие 10 дней малыш точно родится. Мне нравится, что я всё приготовила. Несколько раз захожу в ванную – люблю, вдыхаю ароматы лаванды и роз. Наверное, я и сама бы хотела, чтобы меня именно так встречали на Земле.

Решаю пойти попробовать поспать. Ложусь на бок с подушкой бананом – как во время последних месяцев беременности. На схватке очень сильно вступает в поясницу. Пробую лечь на спину – ощущения на схватке те же. Понимаю, что спать сегодня уже не получится. Иду перекусить. Салат из свежих овощей с растительным маслом и кусочком бездрожжевого ржаного хлеба собственного приготовления.

Набираю ванну. Интересно, действительно, в воде проживать схватки легче?! Ложусь в воду на бок также как в кровати – вновь очень сильная некомфортная схватка с интенсивными ощущениями в пояснице. Поза на боку – явно не мой конёк. Но в воде приятно. Глажу животик, разговариваю с малышом между схватками. Какое-то время отдыхаю, наслаждаюсь созданной красотой. Выхожу. Осматриваю дом.

Из недоделанных дел – только незаконченный обережный пояс из бисера, о котором просил муж. Возвращаюсь к нему – хочу успеть доплести до конца. Получается очень красиво и ярко. За окном уже стемнело. Свет в зале выключен. Из освещения в комнате только точечный usb-светильник и свет от экрана ноутбука. Всё приготовлено. И я спокойно сижу на своём уже полюбившемся родильном стульчике и занимаюсь бисероплетением.

20 часов.

Муж возвращается с работы. Мне кажется, он немного удивлён, что я уже всё приготовила. Спрашивает, как я себя чувствую. Схватки продолжают, мне кажется, уже чуть чаще и чуть более интенсивно. Мужу надо съездить еще в одно место. Спрашивает, успеет ли помыться, когда вернётся. Я отвечаю утвердительно, ведь это еще не роды. Уезжает.

Заканчиваю плести пояс. Закрепляю узелки клеем – последние штрихи. Я довольна. Очень рада, что закончила. Схватки продолжают нарастать. На стульчике сидеть уже некомфортно, и я перебираюсь в сооружённое гнездышко: встаю на пол на колени, а грудью ложусь на диван. Так удобно. На схватках интенсивно дышу, иногда подключая звук. Пью свой ежевичный морс из трубочки – и правда, очень удобно.

Муж возвращается. Садится на диван, интересуется моим самочувствием. Между схваток говорю, что всё хорошо, рассказываю о своих ощущениях, прерываясь на глубокое дыхание во время схватки. Муж идёт в ванную.

23 часа.

Я пишу А., что всё нарастает. Она спрашивает о частоте схваток. По ощущениям схватка 10—15 секунд с интервалом в 3—3,5 минуты. А. спрашивает, как справляюсь, ехать ли ей уже, и просит засечь схватки. Отвечаю, что справляюсь хорошо. Достāju планшет и включаю приложение для счета схваток. Удивляюсь: несколько схваток подряд идут длиной 50 секунд с интервалом в 3,5 минуты. Пишу А., она отвечает, что собирается. Не верю сама себе, отвечаю ей: «Что уже пора?» В ответ: «Если по классике, ты уже должна быть в активной фазе. Но всё индивидуально». Через несколько схваток их длина увеличивается до 60-ти секунд, и приложение после каждой схватки предательски выдаёт сообщение «Приближаются роды».

Почему-то я не верю в это. Может быть, потому что в голове проносятся мысли: «Неужели все действительно так? Так быстро? А где же та самая страшная боль, о которой все говорят?! Неужели на самом деле всё так легко?!» А может быть, просто потому что не чувствую этого телом. После очередного сигнала приложения о приближающихся родах, уже раздражённо отвечаю ему: «Да прекрати ты это говорить!» Схватки становятся интенсивнее. На очередной схватке таз начинает самопроизвольно трясти. Я отдаюсь этому судорожному движению и углубляю дыхание. Как-то самопроизвольно подключается звук. После каждой схватки пью из трубочки свой сладкий ежевичный компот.

Около 00.00 5 февраля.

Звонок в дверь. Приехала А. Слышу, как она шепотом здоровается с мужем, тихо проходит на кухню, начинает там заниматься какими-то делами. Она почти незаметна, как будто и не приезжала. Мне это нравится. Ничто не нарушает моего пространства.

Хочу в туалет – компот вносит свою лепту. Иду, не открывая глаз – наощупь. Шепотом здороваюсь с А. В туалете приходится помогать себе знаменитым «пись-пись-пись». Прямо на унитаже накрывает схватка. Дышу. Хватаюсь руками за стульчак и немного приподнимаю таз – так легче. По дороге из туалета еще одна схватка накрывает у двери в зал. Опираюсь на дверной косяк, прибавляю движения тазом. Стоя тоже переносятся неплохо. Возвращаюсь на колени грудью на диван. Не слышно входит А., шепотом предлагает посмотреть открытие. Я не против. В перерыве между схватками А. аккуратно смотрим меня – раскрытие почти полное. Нужно еще немного времени.

Возвращаюсь в своё положение на колени грудью к дивану. На схватках начинает очень сильно отдавать в поясницу. Несколько схваток ощущения в пояснице очень интенсивные. Вместе с дыханием подхныкиваю. А. предлагает попробовать постоять или сесть на стульчик. Пересаживаюсь на стульчик. Удобно, но ощущения в пояснице продолжают нарастать. Прошу мужа налить грелку и держать на пояснице. По мере остывания муж меняет воду в грелке и в перерывах между схватками даёт мне пить. Ежевичный компот давно закончился. Пью простую воду всё также из трубочки. Время летит незаметно. Ощущения в пояснице на схватках только увеличиваются.

А. просит разрешить посмотреть, не мешает ли что-нибудь малышу опускаться. Я согласна. Она моет руки, садится около меня на пол, включает фонарик на телефоне, смазывает пальцы маслом. Между схватками аккуратно «входит». Вынимает небольшой кусочек пробки (до начала родов пробка так и не отошла). Всё хорошо – уже чувствуется пузырь. Скоро лопнет. А. спрашивает, где я хочу родить: в ванне или здесь? Я, конечно, хочу в ванну, чтобы малыш появился к атмосфере красоты, которую я приготовила. А. тихо уходит набирать воду. Ощущения в пояснице на схватках по-прежнему переносить трудно.

В какой-то момент начинаю между схватками засыпать. Удобное положение и теплая грелка на пояснице. Приятное ощущение дремоты захватывает меня и уносит хоть и в короткий, но всё же сладкий сон, дающий отдых (позже муж сказал, что видел, как я «клевала» носом). Схватки становятся переносить легче, и мне даже нравится, что я могу отдохнуть.

Еще через некоторое время (ориентироваться уже трудно, да и не хочется) А. предлагает сменить позу, так как схватки стали затихать. Я чувствую, что немного отдохнула, но произношу: «Я так устала». Но я готова работать дальше. Перехожу вновь на колени и грудью ложусь на диван. На фоне схваток во время отдыха, сейчас приходит очень-очень интенсивная. От неожиданности такой перемены я всхлипываю и между глубоким дыханием произношу: «А., зачем??? Зачем ты сказала поменять позу?» В коленно-локтевой позе переносить такую интенсивность становится невозможно.

А. всё таким же успокаивающим и убаюкивающим полусшепотом предлагает немножко помочь тазу раскрыться. Объясняет, что нужно сделать мне, и что будут делать они с мужем. В перерыве между схватками поворачиваюсь спиной к дивану и сажусь на глубокие корточки.

Несколько схваток подряд А. с мужем оказывают давление руками посредством собственного веса на мои подвздошные кости. В первую схватку это непривычно. Они тоже подстраиваются, ищут баланс и нужную степень нажима. Со второй схваткой приходит облегчение. С третьей и четвёртой – меня наполняет благодарность за такую помощь.

А. предлагает попробовать позу на полу с разведёнными коленями и грудью на фитболе. Одна схватка и становится понятно, что эта поза мне не подходит. Встаю. Начинаю хаотично ходить по своему небольшому гнёздышку. На схватку опираюсь руками на шкаф, присгибаю ноги и начинаю двигать тазом: вправо-влево, по кругу, качаясь, с небольшими приседаниями в коленях. Движения тазом очень помогают. Между схватками замечаю вслух, что у нас очень удобная мебель (ещё шучу) и успеваю включить музыку на телефоне. Теперь со мной Deva Premal. Интенсивность продолжает нарастать. Продолжаю пить воду. Прошу мужа протереть мне спину и лицо влажным полотенцем. Он попадает прямо на схватку и получает от меня эмоциональное: «Не сейчас!!!» Схватка стихает: «Давай, сейчас... Сейчас...» Сознание начинает растворяться. Я всё больше кручу бедрами на схватках, наклоняясь к шкафу, кажется на 45 градусов, как будто хочу сдвинуть его с места. К глубокому дыханию на схватке подключаются звуки на выдохе: «Ааааа, Ооооо, Уууууу, Ааааа, Ооооо, Уууууу».

Между схватками стою также у шкафа или наматываю круги по гнёздышку, пью воду. Ощущения усиливаются в разы: кажется, что поясницу рвёт на две части в разные стороны от позвоночника. Кажется, что всё это будет длиться вечно и никогда не закончится. Кажется, что прогресса нет и выхода тоже. Но часть сознания знает, что нужно продолжать работать. Чем больше я двигаюсь, тем больше помогаю тазу раскрыться, а малышу спуститься.

Вновь перехожу на стульчик и прошу мужа пить, грелку и протереть спину. Становится очень жарко. В квартире тихо и темно. Муж беззвучно делает всё, что я прошу. Чувствую его заботу и любовь. А. дремлет на диване. Интенсивность схваток всё продолжает расти. Прошу А. посмотреть прогресс. Она отвечает, не вставая с дивана: «Всё хорошо. Роды идут. Прогресс есть. Сейчас малышу нужно время, чтобы подстроиться, а тазу время раскрыться и выпустить малыша». Я ей верю. Еще какое-то время на стульчике. Поясница по-прежнему на схватках очень чувствительна. Дышу, подхныкиваю, начинаю жаловаться: «Я больше не могу. Я так устала».

Говорю с малышом: «Малыш, выходи. Мы очень ждём тебя. Тут так хорошо. Мама и папа ждут тебя. Спускайся, пожалуйста. Спускайся». Между схваток спрашиваю А., что я еще могу сделать, чтобы помочь малышу спуститься? «Можно сменить позу, еще походить, можем еще раз помочь тазу раскрываться». Вспоминаю, что у меня есть ванна. Спрашиваю, можно ли уже в неё? «Конечно, можно всё, что захочешь». Мне хочется, чтобы меня пожалели, поэтому отвечаю: «Я уже ничего не хочу, хочу только, чтобы всё закончилось».

Переходим в ванну. Вопреки моим ожиданиям, что вода совсем снимет неприятные ощущения в пояснице, они, кажется, лишь усиливаются. Пробуем разные позы. Спина, на боку, на коленях с широко разведенными ногами – ничего не приносит облегчения. Несколько схваток лежу на спине. На схватке чувствую, как вдоль всего тела словно пробегают электрические молнии. Кажется, тело в этот момент словно в конвульсиях бултыхается в воде. Сознание будто тает, всё как в бреду. На очередной схватке появляется ощущение резко лопнувшего шарика. Понимаю, что это пузырь лопнул. «А., А., пузырь!» Она спокойным полупшепотом: «Да, пузырь лопнул. Воды хорошие, прозрачные. Скоро ты почувствуешь, как малыш коснётся тазового дна».

Возвращаюсь к позе на боку. Кто-то подает заранее надутую подушку для полётов в самолете. Подкладываю её под голову. Чувствую, как муж между схватками поглаживает мою правую ногу, закинутую на бортик ванны, бережно положив под нее мягкое полотенце. На схватке цепляюсь за бортик правой рукой, а муж придерживает ногу. Звуки становятся странными: подхныкивающие будто и одновременно рычащие. Ощущения всё продолжают нарастать.

В какой-то момент, кажется, теряю веру, что вообще когда-нибудь рожу. «Я устала, больше не могу, очень больно поясницу».

А.: «Такие интенсивные ощущения говорят о том, что процесс активно движется. Иди на встречу этим ощущениям, скажи им: „Да! Ещё!“ Совсем скоро ты увидишь своего малыша и возьмёшь его на руки». Вспоминаю фразу, подаренную организатором марафона для беременных, в котором участвовала: «Я согласна». Следующие схватки сопровождаю рычаще-подхныкивающим: «Я согласна! Я согласна! Да, я на всё это согласна!» Чувствую, как что-то то ли упёрлось, то ли проскользнуло по ощущениям в лонное сочленение. «Я его чувствую. А., я его чувствую». А.: «Хорошо. Скоро начнёт подтуживать. Будет ощущение, как будто хочется какать. Отдавайся ему, не бойся расслабиться и покакать».

Через несколько схваток матка будто стала сокращаться по-другому. Понимаю, что это потуги, но не верю себе. А. говорит, что, если я захочу покакать, я смогу это сделать. Мне кажется, что она имеет ввиду, что ощущения с родами очень близкие, и я могу разрешить их себе, чтобы родить. В каком-то уже совсем бессознательном бреде собираю последние силы и настраиваю себя: «Я хочу покакать... Я очень хочу покакать... Я уже 29 лет какаю, и у меня это очень хорошо получается! Я сейчас покакаю...»

Какими-то остатками неокортекса понимаю, что выглядит это, наверное, очень смешно. Но мне уже давно всё равно. Чувствую, как на схватке тело само тужит, и мне не нужно специально ничего для этого делать. Несколько схваток проживаю в этой же позе. Между ними несу какой-то стихотворный бред. А. просит открыть рот и сует мне какую-то траву. «Положи под язык». Мне почему-то кажется, что это цветы от иван-чая, засушенного этим летом моими родителями. Так и спрашиваю. А.: «Это шафран» Мне почему-то не нравится, и я выплевываю его прямо в ванну. Отдыхаю. Ощущения сильнейшие и правда очень похожие на сильное желание покакать. Чувствую, как матка очень интенсивно сокращается, выталкивая малыша к выходу.

А. предлагает перейти на глубокие корточка. У меня внутри: «Это хорошо. Я ведь как раз хотела родить на корточках». Вновь жутко отдаёт в поясницу. Внутри всё распирает. Кажется, я никогда в жизни не хотела так сильно какать, настолько ощущения похожи на это. Невольно начинаю звать: «А., помоги... А., помоги...» На схватке А. кладёт руку ладонью на поясницу. Это приносит облегчение. Теперь перед каждой схваткой я прошу: «А., рука» или «А., поясница». В перерыв: «А., не уходи, не оставляй меня...» Она подбадривает меня: «Осталось совсем немножко. Малыш уже здесь. Осталось выпустить его. Ты сильная! Ты тигрица! Через тебя сейчас идёт такая мощь! Ты можешь выпустить своего малыша».

Я зову его: «Малыш, выходи. Пожалуйста, выходи. Я уже жду тебя. Давай». А. говорит мужу, что сейчас ему нужно будет сменить её и продолжать класть руку на поясницу. Показывает как. Я почему-то хочу именно А.: «Нет, нет, А., останься». (Как я поняла уже позже, А. просто приготовилась встретить малыша). У мужа тоже получается отлично. Сильные руки придают сил. А. вновь кладёт мне шафран в рот.

Чувствую, как промежность начинает распирать – это идёт головка. А. предлагает потрогать её. Я ещё немного капризничаю: «Не хочу, не хочу трогать...» Но трогаю, ощущаю мягкую волосатую головку и плачу: «Это он – мой малыш?! Мой малыш, иди ко мне. Выходи. Я так жду тебя». Еще две потуги. Чувствую, как головка выходит, а потом опять скрывается. Ощущения растяжения очень сильные, боюсь порваться. На максимальном растяжении самопроизвольно включается быстрое дыхание: короткий вдох, короткий выдох. Замечаю это как бы со стороны и вспоминаю, что, видимо, про это дыхание говорят «собачкой». А. с мужем в один голос: «Давай, ты сможешь. Помоги малышу выйти». Мысленно решаю, что эта потуга должна стать крайней. Слышу какие-то странные звуки. Боже... я это же я рычу! Этот звериный звук выходит откуда-то из самой глубины моего тела. Тело тужит, и я немного помогаю и как бы ставлю блок, чтобы не было возврата назад. Чувствую, как подходит максимальное растяжение.

Схватка начинает ослабевать, но я еще иду на своей силе. Ощущаю, как родилась головка и плечики, а во мне остались только ножки. В какой-то испуганно-истерической радости: «Вынь его, вынь!»

В следующий момент малыш оказывается у меня на руках. Я плачу от счастья. Очень хочу прижать его к груди и тяну к себе. А.: «Подожди, не тяни – пуповинка короткая». В следующее мгновение муж сливает воду из ванны. Вода уходит, мне помогают пересесть на попу, оперевшись спиной на стенку ванны. У меня на руках мой малыш. Пуповинка от влагалища до его пупочка сантиметров 10, поэтому у нас контакт «нога-тело». Я плачу и говорю ему, как мы его ждали, как любим, какой он прекрасный...

В ванну заходит А., даёт мне ложку мёда в рот и запить травяным напитком. «Уже посмотрели кто?» Муж: «Нет». А.: «Посмотри, там видно». Муж аккуратно свешивается в ванну, поднимает ножку, смотрит на малыша, а затем на меня: «Писенька как у тебя!»

Я: «Это девочка?! Девочка, наша дочка, красавица наша...» Продолжаю плакать и говорить всё, что идёт от сердца. Муж рассматривает её вместе со мной и тоже говорит что-то очень важное...

Она лежит на моей ножке, смотрит прямо на меня своими маленькими глазками-щелочками. В ванной горит лишь две свечи, поэтому она не шурится, а как бы старается всё рассмотреть подробнее и запомнить. Ножки её свисают и касаются дна ванны. Она начинает отталкиваться ими как будто собирается идти или ползти, и одновременно открывать широко ротик как голодный птенчик. Понимаю, что хочет к груди. Как хочется её прижать прямо к сердцу и дать грудь. Невидимая А., которая появляется незаметно, лишь когда зову её, тихо напоминает: «Не тяни, пуповина короткая. Сейчас дождемся, когда она отпульсирует, родится плацента, и можно будет обнять». В ванну входит муж, который также незаметно вышел: «Я посмотрел время – малышка родилась в 8.25».

Через полчаса пуповина уже белая и не пульсирует. Схватки возобновляются с той же интенсивностью, что и перед рождением малышки, и я чувствую, как отделяется плацента. Говорю об этом А. Поскольку сесть на корточки с короткой пуповиной и малышкой на руках не очень удобно, А. удостоверяется, что плацента отделилась, и помогает ей выйти.

5 февраля 9.15

Я принимаю душ. А. помогает малышке и мужу перейти в спальню и устроиться там. Затем помогает мне вылезти. По дороге в спальню пью настойку водяного перца и травяной чай с мёдом из заботливых рук А. Захожу в спальню – меня ждут прекрасная малышка, только что вышедшая из моего лона, плацента, которая кормила и оберегала её все 9 месяцев и мой любимый муж, который, не отрывая глаз, любит нашу доченьку.

А. осматривает меня и радостно объявляет: «Без разрывов! Только микротрещинки, которые сами заживут за пару дней. Промежность целая!» Прикладываем малышку к груди, и она жадно начинает сосать, как будто ждала этого момента все 9 месяцев внутриутробной жизни.

Еще час-полтора А. и муж делают какие-то дела по дому, А. даёт инструкции по уходу за мной, малышкой и плацентой. А я... я лежу на кровати со своей новорождённой доченькой. И не могу понять, как она могла уместиться в моём животике. И вообще была ли она там. Может быть, мне всё это снится. Какая же она красивая. Глажу её, целую. Кажется, всё это происходит не со мной. Какая же радость! Боже, благодарю, благодарю! Говорю ей все благоговения, на которые способен мой ум и моё любящее сердце! И вновь не верю своим глазам!

5 февраля 11.00

А. поздравляет нас и прощается до завтра. Муж уходит сделать срочные дела по работе, чтобы потом вернуться и быть с нами. А мы с малышкой остаемся наслаждаться друг другом в уютных стенах нашего дома. Впервые за девять месяцев совместной жизни мы смотрим друг другу в глаза, и это – настоящее счастье!



## Домашние роды с акушеркой

### Инна, г. Электросталь

07.07.2020 в ночи пришёл к нам наш сынуля! 6 июля был день ПДР. Утро было солнечное, даже жаркое уже, и мы с Мужем решили, что поедем позагорать на пруд. Я начала собираться, Муж выехал из дома раньше, чтобы ополоснуть быстро авто. Я хожу по квартире, собираю сумку на пляж, надела верх купальника, беру плавки, хочу поднять ногу, чтобы их надеть, и тут чувствую, что по ногам течёт водичка. Время 09:17, пишу акушерке: «Воды немного подтекают». А Мужу звоню и говорю: «Мы не идём загорать, у меня отходят воды!» Муж очень обрадовался: «Зайка, скоро мы увидим нашего малыша».

Хожу по квартире, вытекло ещё, прозрачные. Я залезла в ванну оценить количество, вытекло ещё – светло-розовые. Акушерка, к слову, сразу перезвонила мне, уточнила самочувствие и сказала держать её в курсе, а она будет собираться ко мне. У меня были одновременно радость и чувство: «Боже, скоро я возьму в руки нашего малыша, и мы узнаем, кого же я носила под сердцем» (так как мы не узнавали пол, и УЗИ было сделано одно на 39-ой неделе), но и чувство волнения от неизвестного, от мысли, что да, я буду испытывать новые и яркие ощущения, но бежать от них точно некуда.

Муж прилетел домой. И начал готовить всё для родов, заваривать травы, готовить морс и шиповник, обустраивать гнездо мне, подготовил кровать, наложил подушки, помыл ванную комнату и полы во всей квартире, надул бассейн (которым мы так и не воспользовались). Я готовила обед и перекус в роды, ходила расставляла свечи, иконки в квартире и ощущала лёгкие схваточки. К 11 часам дня приехала акушерка, на этот момент у меня были все ещё лёгкие схваточки. Ощущения были внизу животика как при первом дне месячных, маточка также на схватке была в напряжении. Мы посидели, поболтали обо всём, прошли по квартире, чтобы оценить готовность. Ближе к 13:00 я уже хотела чуток продыхивать схватки.

Акушерка сказала, что нужно меня посмотреть: и шейку, и раскрытие, и какие именно отходят воды (задние или всё же передние). Я была уверена, что это где-то сзади подтекают воды, а передние на месте, у меня отложилось такое знание, что в родах хорошо для малыша, если передние воды целы как можно дольше. Итак, осмотр акушерки был, наверное, часов в 14—15: шейка мягкая, хорошая, раскрытие 3 см, а вот передних вод нет. При этом они продолжали подтекать дальше. И тут включился у меня какой-то страх, что безводный период может быть 72 часа, а лучше и того меньше. Включился страх, что придётся ехать в роддом. Откуда, почему возник? Моя голова очень много думает, мозг никак не отключался. И вот эта мысль меня не покидала, что вод нет, и они ещё и текут дальше по чуть-чуть.

Из моей комнаты родов вышли все, пошли на кухню, я ходила, двигала тазом, включала музыку, продыхивала схваточки, которые, казалось, стали чуть болезненнее. Включила схваткосчиталку, которая меня отвлекала, кстати. Не знаю, правильно ли я замеряла начало схватки, но показывало в среднем 18—20 секунд – схватка, 4—6 минут – перерыв. На кухне шёл активный разговор акушерки с Мужем, что меня тоже начало бесить и отвлекать, попросила вести себя потише.

Музыка не шла никакая, хотелось тишины. Встала у окна поговорить с Богом и попросить благостных домашних родов и помощи в том, чтобы я смогла убрать из головы тревоги. Время шло, тревоги насчёт вод были, а показатели на схваткосчиталке стали угасать. Схватки стали реже и не такие болезненные. И до кучи, к мыслям о безводном периоде присоединились мысли: «У меня слабость родовой деятельности». Мой мозг хотелось вытащить и сложить в шкаф, мысли кишили в голове и не давали сосредоточиться. Зашла акушерка, я сказала, что схватки реже стали. Поделилась переживаниями о водах. Она старалась успокоить, предложила выпить одну крупинку гомеопатии, которая может помочь возобновить схваточки. Я

выпила. Результата нет. Она предложила пройтись с Мужем погулять, подышать воздухом, уже был вечер, часов 6, наверное.

Мы вышли с Мужем и гуляли вокруг дома, я делилась всё своими переживаниями, муж успокаивал, разговаривал со мной и говорил, что он уверен, что будет всё отлично и так, как мы и планировали. Говорил, чтобы я выкинула мысли о роддоме и этом безводном периоде, шла навстречу схватке и ничего не боялась. В прогулке я шла и говорила с малышом постоянно, не помню сейчас даже что, это было как в каком-то другом мире. Просила Бога помочь нам родиться хорошо и без вмешательств. За всю прогулку схваток было прям штук 5, что нельзя было назвать хорошей динамикой.

Мы зашли домой. Я уже изрядно подустала и от жары, и от своей тревоги, и от того, что схватки не усиливаются, а стоят на месте, и эта неизвестность: «Что же такое, почему динамики нет?» – забирала мою энергию. Акушерка предложила немного отдохнуть, принять ванну, дала Мужу гомеопатию, чтобы тот мне её подавал. А также предложила сделать осмотр. Время было около десяти вечера. Итог осмотра: шейка сглажена, раскрытие только 4 см. Это меня ещё более выбило из колеи, прошёл почти день, а раскрытые 4 см, а с утра воды отошли.

Акушерка предложила час отдохнуть (так как я сказала, что устала за день от жары и от тревоги), а потом она предложила попробовать выпить касторового масла для небольшой натуральной стимуляции организма в сторону запуска более активных схваток. Я легла, рядом лёг Муж, обнял. Я лежу и понимаю, что понятие «затухание родовой деятельности» коснулось меня. Лежу минут пять, наверное. Встаю, перехожу на пол (там было тоже подготовлено гнездо из большого одеяла и подушек), сажусь в позу орла, держусь руками за кровать и говорю Мужу: «Иди сюда вниз ко мне и стимулируй мне соски, целуй меня, три соски и делай Любовь». Муж подскочил, сел со мной и начал ласкать, тереть и целовать.

Спустя не знаю сколько минут – я уже потерялась во времени – пришла первая схватка. «Боже, малыш, давай, сильнее, пусть будут схватки, я иду навстречу каждой схватке». Спустя время приходит вторая, третья. А стимуляция сосков пока продолжается. Какие перерывы были между схватками, не знала тогда, но точно чувствовала, что они становятся больнее, и что на каждую схватку мне уже нужны были руки Мужа на крестце и активный массаж, а вот стимуляция сосков уже сошла на нет. В ходе усиления схваток меня вырвало раза 3—4. Я понимала, что процесс идёт, меня чистит. Проживала схватки я, оперевшись на высокую стопку подушек, стояла на коленях, в перерывах Муж гладил и махал чем-то на меня, чтобы не было жарко, на самих схватках я, молча жестом давала ему понять: «Массажируй!» Схватки становились болезненнее, прордыхивать, как я училась в беременность, не получалось, было похоже на стон на выдохе немного с напряжением от новых ощущений. Пробовала петь открыто и расслабленно звуки «ааа», «ооо», но они были довольно прерывистые и больше похожи на прерывистый стон.

Тут я понимаю, что на схватке очень прерывистый голос мой, и что меня тужит. Муж зовёт акушерку, она приходит, я говорю о своих ощущениях, проживаю схватку при ней, она дышит со мной, получается дышать лучше с ней. Говорю ей, что меня тужит. Она: «Тужит? Хм, давай посмотрю тебя». Смотрит и говорит: «Ребята, у вас полное раскрытие, рожаем!» И вот она остаётся с нами, я начинаю вытуживать, чтобы показалась головка. Меняю позы, показывается головка немного и уходит обратно, не продвигается никак. Акушерка говорит тужиться. Но сейчас, на мой взгляд, не очень было, лучше прордыхивать и давать продвигаться малышу плавно и сильно не тужиться, может, я ошибаюсь.

Чуток появляется головка, слушаем сердцебиение малыша – всё в норме, меняем позы, тужусь, именно тужусь каждую схватку. Акушерка предлагает перейти на унитаз. Я сажусь, беру там опору, тужусь. Дело стало продвигаться лучше. Головка начала показываться всё больше и больше! Акушерка слушает сердцебиение. Упало до 90—100, акушерка говорит – вытуживать надо, всё сейчас от меня зависит. Муж всё время рядом, правда, я не особо видела

что-либо вокруг. Головка идёт-идёт, акушерка кричит: «Давай, давай, уже головка идёт». Тужусь, огненное кольцо, и я опять на нём тужусь, хотя хотела бы дышать и продыхивать. Кольцо проходим, и сразу же рождается весь малыш! Потуги в сумме были около 40—50 минут вроде бы. Акушерка снимает одно обвитие (о нём говорили мне как раз на УЗИ в 39 недель), он закричал сразу. Муж снимает футболку и накрывает его, дают мне малыша на грудь, я ему говорю все слова любви в мире и не верю, что я родила. Я родила сама, своей мощью и силой, верой, и там, где я хотела – дома. И что сейчас все вместе мы будем дома в своих стенах, и малыш рядом с нами.

Мне помогли встать и перейти в гнездо на полу в комнате, лечь, малыш на груди, ищет потихонечку грудь. И тут Муж восклицает: «Зайка, а кто у нас родился хоть?» Поднимаем футболку его, раздвигаем ножки – мальчик!

Лежим, Муж побежал за сбором кровоостанавливающим, пью, радуюсь и кайфую, что мы родились! А ведь до прихода в семью малыша, в сентябре 2019, мне снился сон, что мы с Мужем сидим полулёжа на полу, у этой же стенки, дома, я держу на руках малыша, а он начинает сосать грудь, и я чувствую прям всем телом этот космос, когда малыш берёт грудь, и бежит ему в ротик молозиво или молочко, прямо во сне я почувствовала это ощущение. И в октябре я узнаю, что беременная. И вот в этот момент 07.07.2020 ночью я понимаю, что тот сон был сегодняшней реальностью.

Плацента отделилась сразу, через минут 10, акушерка предложила её родить, я лёжа начала тужить, она держала за пуповину её, помогала тем самым, наверное, и вот я её родила, быстро и без проблем. Просмотрела её акушерка, положили в мисочку. Затем, спустя час, перебралась я на кровать с малышом, легла, посмотрели пуповину, она уже отпульсировала, перевязали. Муж дал напутствие сыну и перерезал.

Начало уже рассветать, акушерка меня начала осматривать, и вердикт – глубокий разрыв. Зашивала она такие около 10 лет назад, давно такие разрывы не видела. Звонит хирургу, время 4 утра. Тот соглашается приехать, но уже ближе к обеду. Мы ложимся отдыхать и ждём хирурга. Приезжает он в час дня где-то, и начинается процесс зашивания, который длился часа два. А я понимаю, что разрывы такие оттого, что я тужилась как сумасшедшая, но не продыхивала потуги. Зашили. И только к вечеру 07.07 все уехали, и мы остались втроём, не считая собаки. Я, Муж и сын. Смотрели на него, не верили, что так всё получилось! А ведь процесс затихал, и шансы закончить роды в роддоме со стимуляцией были велики. Но мы дома – сын, Муж и я!

Впереди восстановление и бережное отношение к себе и своему телу, но это уже другая история. Девочки! Ещё самый кайф после родов дома – это разбирать сумки, приготовленные в роддом. Разбирать и кайфовать, что они не пригодились.

### **Инна, г. Курск**

Душа сыночка к нам пришла, когда доченьке было 1,8. Минимум УЗИ, поздняя постановка на учёт в ЖК, снятие с учета сразу после 30 недель. Полное доверие своему телу и новому человеку внутри. К рождению дома мы начали готовиться сразу, как узнали о беременности. Энтузиазм мужа был не меньше моего. Он изучал не только эмоциональную и физиологическую сторону процесса, но и техническую. Прочел книгу Мишеля Одена. Просмотрел несколько вебинаров по организации естественных родов. Он научился смотреть раскрытие шейки и знал на зубок ход трех периодов родов. Ближе к заветному дню начал изучать основы первой помощи в экстренных ситуациях: реанимация новорождённого, вправление шейки, снятие петель пуповины, методы остановки кровотечения. Мы знали, что вариант с роддомом это не наша история. И ситуация с пандемией и закрытием лечебных учреждений в городе, только укоренила мысль, что мы не верном пути.

За несколько дней до родов я приняла таинство Святого Причастия. Получила Мамино Благословение, но наш малыш не спешил. Меня стали преследовать грустные мысли, я плакала

по любому поводу. Казалось, что не рожу никогда. Однажды вечером муж повёз нас на прогулку, настоял на фотографиях в поле, что было очень неожиданно и приятно.

Перед сном малыш шевелился активнее, чем всегда, особенно внизу. Очень хотелось пить, но вечером ограничивала себя в воде, чтобы ночью часто не вставать (вставала 1—2 раза). Дочь весь день гладила живот и просила братика выйти, даже удалось снять видео такое. Ночь спала не очень хорошо, снились тревожные сны, что акушерка уехала или не успевает приехать и т. д.

Но у нас было четкое решение на этот счёт – все сложится, и мы готовы к любому развитию событий, даже к соло. Проснулась в 6-ом часу утра, пошла в туалет и решила принять душ. Какие-то схватки похожие на тренировочные, только немного чётче (тренировочные были с 30 недели, все сильнее и сильнее, но только вечерами и последнюю неделю совсем стихли). Я искупалась, помыла голову и поняла, что это не рассосётся. Схватки были ощутимые, но терпимые: 20 сек через 2 минуты. В 6:30 разбудила мужа, мы спокойно позавтракали, я собрала необходимые мне вещи, позвонила А. И мы выехали в город.

Дочь спала всю дорогу. 120 км мы проехали за час. В машине схватки стали очень ощутимыми, я не могла разговаривать. Но они были через 5 минут по 45 секунд. Во время пути я рассказала, что где лежит. Оказалось это очень правильной идеей, потому что как только мы вошли в квартиру, я поняла, что разговаривать и тем более что-то делать больше не могу. Перерыв был настолько маленький, что я не успевала отдохнуть. Муж не растерялся, он быстро с оборудованного места на кухне, сделал мне место в ванной, где я и проживала схватки.

Я сидела на унитазе, на машинке он расставил свечи, икону, зажег лампадку, принёс воду и полотенца, включил набираться ванну. Время было около 9-ти. Доченька заходила пару раз, обнимала живот, целовала меня и спокойно уходила обратно. Минут через 30 приехала А. Схватки стали чуть менее интенсивными, мы даже успели немного поговорить. Послушали сердце ребёночка. Муж отправился с малышкой в кафе завтракать, а мы решили прилечь в ванну. Как только я в неё залезла, меня накрыла схватка-потуга и лопнул пузырь.

А. Тут же позвонила мужу и просила вернуться (они успели только выйти из подъезда), я даже не поняла, зачем сначала. Потом был перерыв. По ощущениям – минут 10. Я дремала на бортике лицом, находясь в ванной на четвереньках. Потом начались потуги. Первые три я пропустила, потому что сознательно пыталась от них убежать, вспоминая прошлый опыт. А. предложила сесть в ванной на корточки, чтобы процесс пошёл быстрее. И со следующей потуги вставилась и потом родилась головка, я и рычала, и дышала собачкой. Следующая потуга оказалась совсем слабой.

А. немного засуетилась и что-то делала сзади. И начала просить меня тужиться без потуги, и говорила – сильнее, постарайся ещё сильнее. И, наконец, вышли плечики. Как позже оказалось, малыш застрял плечиками, и у него была одна петля на шее, вторая – на плечах и все это при короткой пуповине. Затем мы лежали в ванной, муж и доченька были рядом. Сынок очень плакал, не понравилась ему смена обстановки. Минут через 15 мне помогли переместиться на кровать, где-то через час я родила плаценту, состоялись лотосовые роды, муж перерезал ее.

А. осмотрела меня, наложила шов на лопнувшую кожу по эпизио с первых родов. Взвесила, померила и послушала малыша. На весах – 4 кг, на ленте – 55 см (в первых родах эпизио по причине клинически узкого таза, крупного плода 3300 г). Позже приехала еда из ресторана, мы вкусно поели, я выпила немного красного сухого вина. А через пару часов уже на кухне встречала сестру и делилась подробностями волшебного утра.

Это поистине необыкновенный опыт. Удивительная трансформация меня как матери, как женщины, как жены. Наша семья и наши отношения вышли на новый уровень.

**Дарья, г. Краснодар**

Читаю в чате про дистоцию и чувствую, пора рассказать свою историю домашних родов, которые произошли месяц назад. Я тогда не была ещё в этом чате. Давно чувствую потребность ею поделиться, высказаться и иметь шанс быть принятой. И возможно, кому-то она будет очень полезна.

Мне 23, крепкое тело, хорошее здоровье, беременность протекала отлично: анализы, УЗИ – идеально. Стояла на учёте в ЖК, тогда ещё не до конца определилась, где буду рожать. Хотела либо дома, либо в платной клинике, где топят за мягкие роды. На 8-ом месяце внезапно и наверняка решила, что хочу дома. И после прочтения книги «Здоровые роды – гармония от природы» нашла свою ту самую прекрасную акушерку, родственную духом, в которой я и муж уверены на все 100.

Готовилась, занималась йогой, медитировала, массаж, малина с 37-ой недели, вечерняя примула, промасливание. Началась 41-ая неделя, предвестники были с 38-ой, всё думала, что вот-вот рожу. В 41,3 недели мне говорили прийти в ЖК, для себя я решила, что откажусь от госпитализации, но в 41,2 всё началось.

Схватки мягкие с 5-ти вечера, я кайфовала от того, что процесс пошёл, гуляла, дышала, слушала музыку. Была с акушеркой на связи. К 9-ти часам ощущения стали острее, и она выехала (ехать 4 часа). Я лежала и медитировала, пыталась расслабиться, и через два часа перешла в ванную. Муж очень поддерживал, говорил со мной, направлял внимание на расслабление. В полночь приехала акушерка. Посмотрела раскрытие, сказала, что ещё немножечко не хватает, и оборудовала мне потрясающую травяную баню на унитазе. Ощущения были огонь, так я просидела, наверное, часа два. Остальное было как в тумане.

Перешли в комнату, муж подготовил кровать и застелил пол. В ванне почему-то рожать мне не захотелось, хотя изначально было в планах. Начало тужить, я стояла в коленно-локтевой, А. и муж делали массаж копчика, все болевые ощущения шли оттуда (сейчас я понимаю, что сходи я к остеопату до родов, не испытывала бы такой боли). Тужило всё сильнее, но почему-то, несмотря на то что я знала всю теорию, техники дыхания, было очень сложно начать тужиться. Вероятно, это какой-то внутренний блок, может, я не хотела или боялась отпускать старую себя, даже не знаю, но в итоге всё началось, я осмелилась и начала тужиться.

Меня посадили на стульчик. Там лопнул пузырь – ощущения непередаваемые, удивительные. По словам А., потуги стали менее активными спустя какое-то время, и позу сменили – я захотела вертикально. Мне казалось, что ничего не получается, но А. очень сильно подбадривала и вселяла уверенность – и вот я уже трогаю очень тёплое и мягкое, что-то достаточно плотное в промежности, и не верю, и верю, что вот она – головка нашей малышки. Головка рождается полностью, становится легко, но проходит минута, а тело не появляется.

А. просит меня тужиться сильнее, я стараюсь, но не получается. А. быстро укладывает меня на спину, просит потерпеть (я в этот момент уже ничего не соображаю, лишь хочу, чтобы всё как можно скорее завершилось благополучно), залезает руками внутрь и делает поворот плечиков. Малышка сразу рождается. Обвития нет, но дочь не дышит. А. отсасывает слизь из ротика, носика. Минута – малышка слегка движется. Я лежу и, несмотря на то что умом мне страшно (ведь именно этого я боялась всю беременность, и именно это со мной случилось), я сохраняю внутреннее спокойствие, я верю, что всё будет хорошо, молюсь и поддерживаю А. и лежащую на мне дочку. Сейчас мне кажется, что вера явилась одним из важных факторов. Я говорила уже немного тревожной А., что она прекрасно справляется, и что все получилось, что ещё немного, и малышка закричит, и малышке говорила, что она сильная и справится. Эти слова в тот момент шли не от моего ума, что-то над ним побудило меня начать их говорить. Муж в молчаливом шоке, не понимает, что делать, по просьбе А. приносит холодную и тёплую воду в тазиках.

Малышка уже начинает дышать. А. окунает её, и громкий-громкий плач раздаётся в комнате, заполняет пустой тёмный этаж, проносится по всему дому. Здравствуй, новый человек! Малышку прикладывают к груди, она неловко берет её, я наблюдаю, восхищаюсь и удивляюсь.

Плацента родилась почти через час. Было трудно решиться её родить. Сейчас я точно знаю, что на тот момент были блоки в моей голове, личные проблемы – немного, но были. И проработай я их, было бы гораздо проще. Видимо, всему свое время, и надо было получить такой опыт. Дочка была на пуповине примерно полтора часа. Хотели изначально дольше, но я и А. одинаково почувствовали, что пора перерезать – она была уже холодной. После этого малышка поела, уснула, А. взяла её выглаживать, а мне наказала отдохнуть.

Потом мы взвесили дочь – 4 кг, рост – 56 см. Её плечики были шире головы на 3 см. Вызвали дружественного к домашним родам педиатра, она осмотрела, дала рекомендации и констатировала то, что малышка здорова. На протяжении четырёх дней А. была с нами, делала дочке бэби-йогу, учила правильно прикладывать, всячески помогала адаптироваться.

После такого опыта у меня очень смешанные ощущения. Может быть, в душе я чувствую себя немного виноватой. Но также я понимаю (и А. подтвердила это), что в роддоме, скорее всего, всё было бы хуже. Кесарево или эпизио, или что-то ещё. К слову, у меня нет разрывов вообще. Когда-то во время беременности я увидела видео с дистоцией и реанимацией после, мне стало страшно, вероятно, этот страх стал неким эгрегором, непроработанным моментом. А, может, всё просто должно было так произойти. Но я верила в свою акушерку, в малышку и в себя и держалась крепко за эту веру. Я не дала страху взять верх. Как на видео – эта женщина спокойна. Она знает, что всё будет хорошо. И всё хорошо.

#### **Екатерина, г. Екатеринбург**

Тренировочные схватки начались в 16:00 15 апреля – терпимые, нерегулярные, я дышала и старалась больше отдыхать, лежать. Длились до 9—10 часов вечера, потом я уснула. Проснулась от чувствительной боли нарастающей схватки в 23:45. С этого момента с каждой схваткой ощущения обострялись, становились всё ярче, я старалась продышать каждую схватку длинным вдохом и выдохом, глубоким вниз через рот, и так 4—5 раз я дышала в течение одной схватки (1 минута). Интервал становился всё меньше и меньше. Около 01:00—02:00 приехала моя акушерка, мне становилось всё больнее, но я не бежала от этой боли, не пряталась от неё. Я представляла каждый раз свою шейку матки, как распускающийся красивый розовый пион, и с каждой схваткой он раскрывался всё сильнее и становился красивее, готовясь выпустить малышку в этот мир.

Просила у всего своего рода помощи, сил, мысленно обращаясь к ним, моим родным: женщинам, бабушкам, которые давно в другом мире, чтобы всё прошло, как задумано природой, и самым наилучшим образом для меня и для моей малышки. Во время схватки я становилась на четвереньки на кровати, или в коленно-локтевую позу, так мне было удобнее всего, пару раз стояла, опираясь руками на кровать, и дышала. Дома всё было подготовлено заранее для родов и появления малышки. Дима помогал мне, приносил воду попить, гладил крестец, мыл ванну.

А. посмотрела, раскрытие было 2 см, это самое начало, предложила мне немного полежать, если удастся, и поспать. В перерывах между схватками (интервал был 5—8 минут) я лежала с закрытыми глазами, стараясь уснуть, и представляла, как наполняюсь светом и космической энергией, силой, которая проходила через меня, начиная с темечка, через горло, грудную клетку, матку. Всё тело наполнялось светом, далее этот свет выходил через шейку матки, потом промежность, и выходил наружу.

Таким образом я заряжала свою батарейку, ведь уже понимала, какой это энергозатратный процесс – роды, и силы нужны мне, моему телу и малышке. Дома везде было темно и тихо, тепло. Ведь в соседней комнате спал мой сын и мама. И, в первую очередь, комфортно было мне так. Мне совсем не хотелось, чтобы был включён свет, он меня раздражал.

Дима зажег 2 маленькие свечки в ванной комнате. Так я переживала схватки около полутора часов. Схватки становились всё более ярко выраженными, интенсивнее, сильнее. Мне было уже некомфортно лежать, я становилась в коленно-локтевую позу на самой схватке и дышала: глубокий вдох носом и выдох через рот – и так раза 4 за 1 схватку длительностью 1 минута.

Мне хотелось в туалет по-маленькому, точнее, мне казалось, что мне хочется. Я еле дошла до туалета. Но ничего не получилось, как только начала приближаться очередная схватка, я завывала, было уже невыносимо. Я встала на четвереньки и просила гладить мне крестец. А. мне помогала. И после этой схватки я поняла, что больше не могу. Мне безумно хочется в воду. Ванна уже была готова, подушка на шею для самолётов готова. Мне помогли забраться в ванну, и там меня снова настигла схватка. Я стояла на четвереньках, безумно отдавало в прямую кишку и таз, я не понимала, как я лягу на спину, ведь мне неудобно и больно. Но уже секунд через 10 я окунулась в воду, и настало небольшое затишье. Дима свернул полотенце и подложил мне под поясницу. Вода обезболила меня. А. посмотрела раскрытие – и о чудо – раскрытие полное! Сейчас будем рожать. Радости моей не было предела.

Затишье длилось несколько минут. Всё это время я была с закрытыми глазами, в тёмной ванной со свечкой. И вот я чувствую, что меня начинает тужить, издаю какой-то звук на выдохе, не могу это контролировать. А. показывает, как нужно дышать, я повторяю за ней. Между потугами прошу глоток воды. Дима периодически заглядывает в ванную, молча или спрашивая, не нужно ли чем-то помочь. Чувствую, что потуги затянулись, доченька вставляется головой (я чувствую огненное кольцо) и снова откатывается назад как в вакуум. А. просит не торопиться, аккуратно, чтобы не порваться. Я прислушиваюсь к телу. По ощущениям, так проходит минут 40 – час. И вот, с очередной потугой, дочурка выскальзывает в водичку, А. поднимает её и кладёт мне на грудь. Смотрит на свои Apple-часы на руке и говорит: «04.25».

Обвития пуповины нет, дочь начинает мягко дышать, А. умывает её водичкой, она подаёт голос, входит Дима, и я плачу от счастья. Буквально через 2—3 минуты я тужусь, и выходит плацента. А. передаёт малышку папе, плаценту кладёт в ковш. Помогает мне встать, буквой «Г» мы двигаемся в комнату. Смотрит промежность, есть небольшой внутренний разрыв по старому шву (от первых родов). Я прикладываю доченьку к груди, она кушает и засыпает. Потом А. аккуратно обезболивает меня, зашивает. Но это уже такая ерунда, ведь моя доченька уже рядом со мной. Матка тоже сокращается, боль как в схватках. Я проживаю её и благодарю свою матку и тело за эту прекрасную работу длиной в 9 месяцев и роды.

Длительность родов составила 4,5 часа. Радуюсь всей душой и сердцем. Ещё раз благодарю и осознаю, насколько безграничны возможности человека, женщины, на что способно человеческое тело. Из маленькой клеточки создать другого человека! Я благодарю высшие силы, что всё сложилось именно так, как я и представляла в своей голове.

Дочку назвали Майя, это имя пришло мне ещё в беременность, и другие как-то не подходили. Я прислушалась к себе и посчитала, что это именно её имя. Самое подходящее.

### **Анна, г. Казань**

Родить дома было давней мечтой. Сперва она казалась несбыточной для первых родов. Но чем больше изучала тему родов, тем больше убеждалась, что так и должно быть.

Я старалась доверять Вселенной. Постоянно разговаривала с малышом, объясняя, что и как мы хотим. Почему именно дома хотим. Но всегда говорила: «Конечный выбор за тобой». В моих розовых мечтах я хотела родить соло с мужем. Я столько историй вдохновляющих прочитала, что прямо очень хотелось. Но муж был твёрд – дома ок, но только с акушеркой. Изначально я не искала ни естественный роддом, ни акушерку. Я попросила Вселенную дать всё, что мне нужно. Так и произошло. Вся информация пришла спонтанно и сама. Именно от одной из кандидатов в акушерки я и узнала про марафон и этот чат.

Так получилось, что я читала только позитивные истории. В них у каждой второй роды завершались за 3—4 потуги, и было всем счастье. Не то чтобы я избегала альтернативных

историй, просто почти все были именно такие. Это было моей ошибкой, я приняла модель, что рожать так – норма, отчего нарисовала и стала ожидать определенную картину моих идеальных и лёгких родов. Поэтому всем, кто идёт рожать впервые, я теперь от души советую не строить иллюзий, не настраиваться на что-то фееричное и похожее на других. Роды это при любом раскладе волшебный процесс, но он настолько уникальный и индивидуальный, что лучше быть готовой ко всему. Перехожу ближе к родам.

Слизистая пробка отошла за 4 дня, также начали подтекать воды, а за 2 дня до родов появились тренировочные схватки. И вот всю ночь перед родами я считала в приложении периодичность схваток. 15-20-30 минут. В 6 утра устала это терпеть и пошла в ванну, с надеждой, что там они утихнут. Но нет, не утихли. Обрадовала акушерку и договорилась, что к обеду она придёт и осмотрит. На этой позитивной ноте пошла пробовать ещё поспать.

Часов в 8 обрадовала мужа. Где-то в 11 пришла А., подтвердила начало родов, сказала, что раскрытие 4—5 см и шейка мягкая (может, не зря финики уплетала). Я спокойно и легко переживала схватки. Никакой ужасной боли. Расслаблялась и отдавалась процессу. А. сказала, вернётся вечером, а пока отдыхать и накапливать окситоцин. Мы послушались. Весь день максимально расслаблялись, спали, гуляли, вкусно ели, даже съездили за тортиком – день Рождения малыша, праздник ведь.

Ближе к 7—8 вечера схватки стали усиливаться, муж вызвал А. Раскрытие по-прежнему было 4—5 см. Эх, уже хотелось поскорее родить. Дома было очень хорошо. Схватки я настолько комфортно переживала на фитболе, что прямо радовалась, как мне всё легко даётся.

Постепенно раскрытие шло. Чтобы ускорить процесс, приняла ванну. Где-то в 11 вечера силы стали кончаться, и я между схватками вырубалась на коленях мужа на кровати. После уже не следила за временем. На полном раскрытии А. предложила родильный стульчик. Меня слегка подтуживало, но прямо явных потуг не было. Я тужилась. Как могла. Но прогресса не было. В какой-то момент осознала, что внутри блок, и идти дальше не могу. Я пасовала и не отдавалась родам. А. пыталась помочь, давала советы, вела разговором вглубь. Но тщетно. Блок страха был слишком силён.

А. периодически проверяла сердечко малыша, всё ок. Но затяжной предпотужной период ей не нравился, она сказала, что, если в ближайшее время не будет прогресса, стоит ехать в роддом. Помогать другим разобраться в себе я могу отлично, а вот себе в родах – не могла. Муж предложил обратиться к семейному психологу-коучу.

Время 2—3 ночи я со схватками, без сил, пытаюсь поковыряться в себе, чтобы идти дальше. К счастью, коуч ночью ответил и начал со мной работу. Было трудно. Меня вырубало, я проваливалась в сон, теряла всяческую связь с реальностью, концентрироваться на вопросах и поисках ответов было нелегко, но работа дала результат. Я отпустила контроль. Прямо почувствовала приток сил. И вот вновь на родильном стульчике. Активных потуг на изгнание всё же нет, я тужусь на схватко-потугах. Долго. Со слезами бессилия. С мольбой о помощи всех, кто только может. Я же думала, 5 потуг – и малыш на руках. Наивная.

Моя А. – мамочка 6 детей, рассказывала, подбодряла, мотивировала. В некоторые моменты я понимала, почему соглашаются на эпидуральную анестезию, на кесарево и прочее. В одно мгновение и я на них была готова. В какой-то момент на потугах лопается пузырь. Воды хорошие. Слава Богу. Рожает дальше. После этого схватки усиливаются, и перерыв между ними практически исчезает. Я тужусь-тужусь-тужусь-тужусь. Боже, это никогда не кончится. Мне так хочется, чтобы это прекратилось. Остановилось. Может, продолжим завтра? А. говорит, что осталось немного, см 5 до выхода головки. Работаем! Тужусь, как могу, но потуги слабые и короткие. Малыш прямо совсем туго идёт.

Всё это затягивается, и А. вновь говорит, что если в ближайшие 30 минут не родится головка, то поедем в роддом. Ну нет, к роддому я точно не готова, уже столько прошли пути, да и головка на подходе, ехать просто так – не-не-не. Нежелание ехать в роддом вновь стимули-

рует меня, и какие-то дополнительные внутренние силы высвобождаются. Я меняю позу, встаю коленками на стульчик, а локтями упираюсь в кровать. Так удобнее, чувствую прогресс. Меня разрывает на части, больно, страшно. Назад пути нет, надо скорее родить головку, в голове мысли, что я больше на такое не подпишусь.

И вот я чувствую, что головка родилась. Прямо облегчение глобальное. Трогаю её, с волосиками. Спрашиваю А., можно ли дальше тужиться, получаю разрешение, и рождаются плечики, а мгновением позже и всё тельце. Сразу же тотальное облегчение. Слышу звуки малыша. Кричит. Задышал. С ним всё хорошо. Падаю от бессилия и вселенской радости на кровать головой. Пока я пару секунд лежала и кайфовала от того, что смогла, А. снимает обвитие с шеи, передаёт ребёнка папе, обтирает его и поторапливает лечь в кровать. Кладёт малыша на живот. Он такой тёплый, мягкий. Мой живой комочек. Кряхтит, сопит, хрюкает. Весь опухший, помятый, такой маленький. Лежит и ищет грудь, пытается ползти. Очень упёртый. Добравшись до неё, сразу взял. Счастье переполняет меня.

Немного пососав и отдохнув, он стал смотреть на меня. Своими маленькими глазками. В этом взгляде было бесконечное спокойствие и доверие. Безмолвный вопрос «Ты меня ждала? Я ведь тебе доверяю». Настолько тихий, но яркий момент. Тотальное наполнение любовью всего пространства.

Минут через 10—15 родилась плацента. Красивая, крупная. Мы не стали перерезать пуповину и оставили на несколько часов. Я потеряла немало крови, ещё в родах я видела, как она капает из меня, плюс разрывы после. Как сказала А., разрывы и долгий процесс рождения головки были, потому что мой мальчик шёл с рукой у щёчки. И в целом для моей комплекции ребёнок весом 3400 г считается крупным.

Я лежала с ним на груди и благодарил Вселенную, мужа, акушерку, малыша, себя, род. Я смогла! Я родила сама, без стимуляций. Дома. Наша безумная затея удалась. Малыш, какое счастье, что ты рядом. Я была невероятно счастлива, что решила рожать дома, ведь 99%, что в роддоме при таких темпах родов применялась бы стимуляция. А дома мы смогли сами!

### **Мария, г. Ростов-на-Дону**

Мы ждали рождения сыночка в начале марта. Но к тому времени я уже успела и отучиться на важном для меня курсе и завершить всё, что только можно было, а мы всё ждали. В этот раз для меня было важным естественное начало процесса. С дочкой 8 лет назад была стимуляция на 41-ой неделе. В этот раз я хотела, чтобы роды были максимально естественные.

Мы оставили позади 1 марта (день ПДР), суперлуние и все возможные пророчества окружающих и свои собственные. Конечно, я понимала, что малыш знает, когда ему появиться. Но ожидание было очень непростым. Настроение скакало от принятия до паники. Но в итоге я каждый раз приводила себя к доверию: Вселенной, своему телу и малышу.

Шло 22 марта. Я уже и не искала в теле признаков скорых родов. Все они были со мной уже несколько недель как. Мы сходили в кино с дочкой и мужем. Я начала замечать, что теперь мои обычно долгие потягивания вниз становятся периодическими. Но оставила это на уровне наблюдений. По акушерскому сроку было ровно 43 недели, я понимала, что рожу так и так, но перестала обращать внимание на каждое малейшее изменение и решила – как точно пойму, что это роды, тогда скажу мужу.

Мы приехали домой под вечер, и я всё-таки отдалённо понимала, что чувствую себя не как всегда. Ближе ко сну сказала мужу, что тянет поясницу периодами, как будто огромный тяжёлый булыжник прилепили к ней. Мы легли спать позже обычного, и я не могла уснуть. Но сказала себе, что нужно хоть сколько-то поспать, тем более, если наконец-то все начнётся, нужны силы. В итоге через час, в час ночи, я проснулась от боли. Спустилась на первый этаж и, расположившись на диване, стала наблюдать за ощущениями в теле. Так прошёл ещё час. Счётчик схваток в среднем показывал минуту через 5—7. А я всё говорила себе: «Ну вот

сейчас, если ещё одна волна придёт, пойду мужа будить». Не верила в происходящее, и было интересно ловить ощущения, ведь я не знала, что такое естественное начало родов.

Пошла разбудила мужа. Спокойно так с нежностью говорю: «Любимый, возможно, началось. Побудь со мной внизу, посмотрим, надо ли звонить акушерке». Мы болтали, то и дело нажимали заветную кнопку на схваткосчеталке, а я всё не верила и говорила, что, наверно, ещё рано, ощущения не нарастают. И я всё-таки словила более сильное ощущение. Акушерке ещё до нас ехать за город. В итоге муж позвонил ей, сообщив о начале родов. А я всё думала, что, может, она зря проездит.

Когда приехала акушерка, мы с мужем уже нашли позу, облегчающую мне ощущения. Я упиралась в него тазом, а он массировал мне поясницу. Это было так близко и чувственно. Почему-то мне нужно было именно сильно упереться в него. Я просила его создавать давление в момент волны. Было уже 4 утра. Я сказала, что, если не родим до того, как дочка проснётся, значит братик хочет, чтобы она присутствовала при его рождении.

Время шло, а схватки превратились в одну большую волну. Я все спрашивала, где же мой перерыв. Были сильные пики и небольшие спады, настолько небольшие, что я не успевала «продохнуть». Встала дочка. Уже часов 7 утра. Муж ей рассказал, что мама рожает, но мы остаемся дома все вместе. Сначала я чуть задумалась нам тем, что она «видит всё». Потом отдалась потоку, значит, так надо. Она то была где-то рядом, то уходила по своим делам. Несколько раз я брала её за ручку, мне это было надо.

Время шло, а мой внутренний пожар превратился в вулкан. Казалось, уже больше некуда, но вулкан всё прогрессировал. Мы были в ванне. Там вроде было чуть легче, когда муж лил на поясницу, но в итоге я поняла, что всё как будто тормозится. Вышли на диван. Я отключалась на 3 минуты. Потом всё снова. Вулкан. Я уже была на полу и говорила мужу, что больше не могу. Тут я вспоминаю, что на втором этаже у нас тропический душ. Все поднимаемся туда. На коленях в душевой кабине я стояла под «дождём». Я не могла продышать и облегчить, как будто всё терпела. И казалось, это будет длиться вечно. Потом мне стало душно.

Вышли в спальню. Приняли решение посмотреть пузырь. Открытие полное, пузырь плоский. И тут я уже понимаю без слов, хотя даже не знала такой информации. Акушерка держит там руку, нужно во что бы то ни стало принять волну, и тогда всё сдвинется. Я это делаю. Вытекают воды. Абсолютно чистейшие. Ура! Накатывает волна, ещё и ещё! Близятся потуги. Сил нет. Я ныряю в волны, разговариваю с ними.

Начинается. Меняем позу. В итоге я лежу на спине на кровати. Одной ногой давлю в руку акушерке, другой – мужу. Чётко ощущаю, когда идёт потуга. Такая мощная. Я рычу. Как тигрица. Не своим каким-то голосом. Сынок движется стремительно и сильно. Я почти «в космосе», и в то же время понимаю, как себе помочь, и команду мужем и акушеркой. Дочка снова пришла. Я тужусь сверх своих возможностей. Показывается и уходит обратно головка. А потом через несколько потуг она вышла из меня. Я чувствовала, какой сыночек тёпленький. Но даже не стала трогать его. Я просто понимала, что хочу, во что бы то ни стало, всё сейчас завершить. Надвигалась потуга. Я уже знала, что готова отдать все силы.

Акушерка сказала продышать. Мне уже было всё равно на возможные разрывы. Продышала, но как почувствовала мощь, отдалась ей. И как будто ещё поднажала. Из сверхсил. И сынок вышел. Боже! Эмоции тут же сменились. Он у меня на животе, муж снимает футболку, дочка подошла смотреть ближе, я лежу и не верю. До этого акушерка сказала дочке смотреть на часы, когда выйдет весь. 12:21 – огласила моя старшая, такая повзрослевшая за эти часы.

Мы любовались. Потом я родила плаценту, с которой тоже всё было в порядке. У сыночка смазка была только в паху. Но всё хорошо. Мы это сделали. Это невероятно! Папа перерезал пуповину, она очень быстро отпульсировала. Взвесили нашего мальчика – 4100 г. Ого!

Акушерка была с нами ещё 2 часа. Осмотрела меня – 2 небольших надрыва сверху, промежность цела. Приняла решение, что зашивать я не хочу. Тогда в роддоме всё было иначе. Но это так неважно сейчас.

Позвонила маме по видео. Она сразу все поняла, я ей не рассказывала, что планируем рожать дома. Я знала, что она поддержит, но решила сказать уже по факту. А потом дочка пошла в свою комнату, а мы втроём остались на кровати. Мои мужчины уснули почти сразу. А я хоть и спала всего час далёкой ночью, делилась радостью с подругой и близкими.

С мужем отношения стали ещё ближе, хотя они и так у нас были супер-близкие. Это что-то новое между нами. И я смело могу сказать, мой муж рожал вместе со мной. Пусть не физически, но психологически точно. Акушерка сказала, что давно не видела таких пап. Невероятный опыт, да ещё какой опыт! Это целая жизнь в жизни. Мы это сделали. До сих пор проживаем, вспоминая.

Муж сказал на следующий день, что у меня очень изменилось лицо. Я его сразу поняла. Потому что только утром, взглянув на него, подумала то же самое! Ему как будто лет 25, и такое умиротворение и свет в глазах!

### **Олеся, г. Тверь**

Всю неделю с 20.01 старшая дочь просилась в деревню, давно она там не была. А я решила совместить приятное с полезным. В пятницу 24.01 вечером мы с мужем её проводили и начали радоваться, что мы наконец-то вдвоём. К слову, муж очень много работает, и мы не видим его целыми днями. А тут все выходные вместе, меня чуть не разорвало от счастья.

Мы закупились всякой вредной и жирной штукой и улеглись смотреть фильмы. Все выходные мы ели всё что хотели, делали что хотели, где хотели. Параллельно я настраивалась, принимала ванны, молилась, медитировала. На животе сестра нарисовала мне цветок хной. Я понимала, что скоро всё случится.

Изначально хотела родить в выходные, пока дочь в деревне и все отдыхают, но потом вспомнила, что я тут ничего не решаю, и мне остаётся только принять всё и ждать. В субботу 25.01 я сходила на йогу, после решила пойти домой пешком. По пути взяла себе вкусный горячий глинтвейн, в уши воткнула музыку, от которой мурашки. На улице пошёл снег. Я снова приняла ванну с солью, глиной, со свечами. Пила заваренную малину, ела горький шоколад, слушала медитацию на роды. Потом приехал муж, и мы снова отправились радовать меня, гулять и кушать фигню всякую. Много смеялись, после чего у меня стала отходить пробка (в первый раз она отошла в схватках).

В воскресенье 26.01 мы, как всегда, отправились в церковь. Исповедовалась, причастилась. Батюшка сказал, что будет за нас молиться. В понедельник 27.01 я поняла, что дико соскучилась по дочке. А ещё, когда мы её провожали, она сказала: «Без меня не рожай». Наверное, поэтому я не родила без неё. В итоге вечером мы поехали забирать её домой.

Дома мы все помылись, почитали книги и легли в кровать. И вот я лежу, с одной стороны муж обнимает крепко-крепко, с другой – доча. Мне стало ужасно тесно, хотелось простора, но дочка сказала, что мы будем спать так, потому что они все меня безумно любят. Стало так спокойно на душе, так хорошо. Я поняла, что это последний раз, когда мы так в обlipку спим втроём.

Ночью я проснулась от того, что у меня дико болели ноги. Лежала и думала, или разбудить мужа, чтобы массаж сделал, или терпеть и спать дальше. Пока думала, захотела в туалет. Пошла, но не успела дойти, как у меня отошли воды. Ну и тут стало понятно, что скоро мы встретимся с крошкой. Время было 2:00. В первых родах мне сделали амниотомию. Поэтому для меня это были новые ощущения и виды.

Я написала своей помощнице, и было принято решение, что она едет. Я была так рада, что всё началось, и пошла рассказать мужу. Сначала он предложил нам поспать, но я-то уже не могу, я уже зарядилась. Поэтому встали, принесли всё необходимое из комнаты, где, ничего

не подозревая, сладко спала доча. Я надела белое платье, которое специально купила для наших родов и белые носочки.

Тем временем схватки шли лайтовые. Мы фотографировались, снимали видео, смеялись и представляли, что скоро крошка будет у нас на руках. Я немного взгрустнула, что беременность была такой быстрой и порой я вела себя неправильно. Прощалась с животиком.

Приехала моя помощница, мы попили чай и послушали малышку. Всё было хорошо, раскрытие 2 см. В 4:00 решили с мужем будить дочку. На удивление, она встала бодрая, радостная. Она собралась, и мы сели обниматься. На схватках я молчала, а дочь говорила: «Маме больно, но приехала помощница, и теперь маме больно не будет». Ну разве она не милашка?! Гладила живот, целовала. Тоже, видимо, прощалась. Обнялись, поцеловались, дочь взяла с собой свой телефон и сказала, что будет ждать сестрёнку. И они уехали.

Ну вот мы остались одни. Решили, что помощница отдохнёт, потому что мне было хорошо и одной, а она сил набиралась. Я в это время включила свой плейлист для родов, пила воду (много воды), танцевала с закрытыми глазами, ловила эту волшебную волну и представляла, что с каждой схваткой наша встреча приближается. Качалась в гамаке в полумраке, гладила животик, расслаблялась на фитболе, любовалась на себя в зеркало, фотографировалась. Я чувствовала себя невероятно красивой и волшебной, в принципе, как и всю беременность.

И вот время 6:00, мы решили, что можно готовить ванну. И уже в 6:30 я кайфовала. Ох, как там было хорошо: полумрак, журчание тёплой водички. Схватки нарастали, началась жуткая изжога, и к концу схватки меня жутко тошнило. Это означало, что осталось совсем немного. Я интенсивно пила воду, потому что дико сушило. С 8:00 начала менять позу, потому что малышке было неудобно опускаться. Я чувствовала, как она там крутит головой, вертится, подстраивается, отталкивается ногами. Ощущения, конечно, так себе, но зато было понятно, что происходит, и что надо помочь.

Организм мой тем временем решил, что всё хорошо, я устала и хочу спать вообще, какие потуги. И моя фея-помощница принесла мне витамины. Какой тут сон, когда уже распирает вовсю, и я должна помогать малышке. Выпила, взбодрилась, снова меняю позы. Я вот не думала, что моя ванна такая удобная, и в ней можно по-всякому корячиться, ещё и беременной. Были позы, в которых вообще всё прекращалось и шли просто лайтовые схватки. Но потом мы всё-таки нашли ту самую (в которой я вообще никак не собиралась рожать), и, как говорится, всё пошло само собой.

На часах 8:30, я готова, малышка всё крутит головой, вставляется. Не помню, за сколько потуг я её родила, но в 8:50 я уже держала наше сокровище на руках. Такую красивую и большую девочку. Родилась она 28.01.2020 в 8:50 весом 4400 г, ростом 55 см, голова 34 см, грудь 36,5 см. Представляете, какая сдобная булочка!

Первая дочь у нас родилась 2920 г и 51 см, совсем крошкой, а тут такая щекастая мадам. Что было дальше?! А дальше был третий период родов и тёплый травяной чай с мамиными котлетами. Цветы, поздравления, обнимашки, поцелуи и сон. Уже с нашей маленькой булочкой.

Она такая волшебная, такая прелестная, и она другая. Мне так было интересно, какой она родится. И вот я лежала и не могла налюбоваться ею, а она – мной. Пока я мылась в душе, она пристально изучала папочку, а папа рассказывал ей истории про то, какой родился он. Такие милые они, не могу. А я счастлива, что всё прошло именно так, так, как я мечтала. В роддоме мне бы не дали её так родить. Первая дочь была малышкой, но мне сделали эпизиотомию, потому что рожать на спине – это жесть. На спине меня не тужит, может, у кого-то всё нормально, но это не моя история. Мне было легче родить сейчас большого ребёнка вертикально, чем малышку нашу первую на спине. Поэтому в родах первый раз у меня полопались на лице капилляры, поэтому мне сделали эпизио, потом опущение, потом все вытекающие проблемы, которые я усердно устраняла.

В этот раз даже страшно представить, что было бы со мной в роддоме. Минимум – вышла бы оттуда со снежинкой между ног, а не розочкой. Плюс мне показано было рожать в воду, и я не просто так ходила на пиявки перед родами. У меня варикозное расширение вен в органах малого таза, геморрой был после первых родов. Я не хотела, чтобы мне на ухо кричали «тужься/не тужься» и прочую фигню. Не хотела, чтобы кололи всё то, что у них в протоколе написано. Не хотела, чтобы давили на живот во время родов и после. А потом ещё постоянные хождения разных врачей по поводу и без. Не хотела писать отказы, чтобы нас не трогали. Я хотела спокойствия, тепла, любви. Поэтому мы были дома и это такой кайф. Никаких тебе бетонных стен и болтливых женщин вокруг. Только наша семья и родные стены. Идеально.

И вот прошло время, мы со старшей дочей лежим и смотрим фильм о наших родах, и я плачу. Неужели это правда?!

Ещё мне хотелось бы написать про мою помощницу. Когда я ещё всю кормила Варвару грудью и только начала плотно изучать тему домашних родов, мне Бог послал её. Я пошла тогда на очередную лекцию, встретила её, после мы пили чай и болтали, и я поняла, что нельзя упускать такую находку. Подошла, взяла контакты и довольная пошла домой. Помню, уложила Варю и изучила все её статьи.

Потом она пригласила в этот Марафон о домашних родах. Я взахлёб смотрела эфиры, задавала вопросы и впитывала. Муж тогда, помню, со мной смотрел эфиры, смешно так было мне.

Все знают, что мы ходим в церковь, и есть место очень дорогое для нас. Так, одним воскресным днём на службе я в толпе вижу женщину, у которой в слинге ребёнок. Свекровь ещё мне тогда сказала: «Смотри, женщина как ты ребёнка носит». В итоге это оказалась она, моя помощница (рыбак рыбака, как говорится). Понятное дело, я подошла, и поняла после той встречи, что всё неслучайно в этой жизни.

Далее забеременела во второй раз моя подруга, и я с радостью порекомендовала её в помощники. Рожали они вместе, и моя подруга безумно счастлива после этих родов. А я была счастлива за неё.

Время шло, я всё изучала, она помогала мне тогда по здоровью, разбирала мои анализы, давала рекомендации. Ну и спустя время я почувствовала рядом нашу доченьку. Писала тогда ей о том, что чувю, вот-вот она придёт, рассказывала о своих переживаниях. И когда я забеременела, первые, кто узнали, были батюшка и она. Ну и сразу было понятно, кого я позову в роды. У меня не было ни капли сомнения, потому что её мне послал Бог. Я это точно знала.

В беременность она поддерживала, подсказывала. Перед родами помогла мне понять для себя очень важные вещи. А в родах была именно той, кто мне был нужен. Приехала в нужное время, смотрела меня бережно. Когда мне нужно было выговориться, слушала, когда мне надо было остаться одной – оставила. Держала за руку в моменты, когда мне была необходима поддержка. В тот момент было ощущение, что за руку меня держит не только она, но и все женщины моего рода, моя семья, муж, женщины, которые поддерживали меня в беременность, сам Господь. Это не объяснить словами. Как она нежно пела песнь Пресвятой Богородице, я не забуду, наверно, никогда. В тот момент меня унесло в наш храм. Я вспомнила, как благословлял нас батюшка на роды, как мы молились. Мне было очень хорошо и тепло на душе. Это всё придавало мне сил и уверенности, что я всё смогу. Ведь я рождена для этого.

Она первая взяла в руки малышку и показала мне плаценту (красивую такую, кстати), сделала всё необходимое после родов, она же принесла мне тёплый чай и мамины котлетки, сняла на видео наши роды и разговоры мужа с малышкой.

Я безумно благодарна за всё, что она сделала для меня, для нас. Благодарю Бога, что послал мне именно её и именно в тот момент.

**Наталья, г. Брянск**

Сами роды – с трёх ночи до 16:21, потуги 2,5 часа, не понимала из-за чего так, силы были. А малыш обмотан был весь, шея, плечо, живот и нога. Поэтому так долго шёл. И пуповина 50 см, акушерка сказала, что видит такое впервые. Но она потрясающая, такая мощная от неё поддержка, такая она светлая. Девочки из чата рожали с ней. Прямо сыночек дождался её, и так получилось всё прекрасно. Не знаю, что бы из этой ситуации вышло в роддоме. Но и представлять не хочу, всё получилось наилучшим образом для нас.

Родила в 40,6 недель по месячным, 38,3 – по зачатию. Шейка была отклонена назад (не люблю слово кзади), акушерка помогала с ней. С трёх ночи до 12 дня раскрытие было всего 2 см из-за этого. А потом, после выправления, за час раскрылось до 7 см.

Рожала я в родовом бассейне специальном (моя приятельница из Москвы в аренду мне присылала). Там идёт отдельная пелёнка плотная, полотно даже, я б сказала. Мы его выкинули после.

Муж просто... Если бы не его руки и грудной голос (они звучали с акушеркой вместе со мной) ... Когда он уходил за тёплой водичкой, а меня накрывала волна, и не было его рук, я прямо не могла и, скорее кричала, чтоб пришёл. Прямо такая гордость за него, и окситоцин, конечно. Потому что любви стало больше, теперь поняла, отчего девочки говорят про мужей в домашних родах, что это сплачивает.

Ну а сын – отдельная история. Он мне тёр крестец, поддерживал, такие слова говорил: «Мамочка, я с тобой, не переживай, всё хорошо, ты скоро родишь. Я тебя очень люблю, все получится». Мой маленький мужчина. Они пошли на улицу прогуляться, пока я отдыхала. Сначала в ванне начала, но что-то так замёрзла там. И пока дремала, отогревалась. Сын на прогулке заплакал: «Хочу к маме». Дома играл, периодически приходил в комнату с бассейном, говорил слова поддержки, держал за руку и шёл по своим делам. Как только малыш родился (к слову, мы не знали, кого ждём), сразу позвали его. Он так радовался. А я думала, к бабушке его отправить. Никому не говорила, что роды начались. Мама догадалась. И ещё пару подруг интуитивно.

Про домашние роды знала только мама. На удивление и папа мой, и родители мужа нормально отреагировали. А мы-то думали. Вот такие дела.

Ну и окончание. Порвалась по старому эпизио и прямо до ануса почти, головка крупная, хоть и потуги на дыхании, вроде как. Акушерка меня останавливала, когда видела, что начинаю борщить. Разрывы зашивать не стали, но сегодня я потрогала их и как-то стало не по себе. Буду теперь нори прикладывать и оболочки засушенные. Плаценту есть не стала, а так настроена была. Не знаю, почему – по сердцу так. Сделаю оттиск древо и заморожу пока. Может несколько кусочков заморожу для смузи, если накрывать будет, восстанавливаюсь хорошо. Пью чай послеродовой, лежу, окружила себя поддержкой.

### **Раисат, г. Махачкала**

С нами на тот момент жила свекровь – врач-окулист, которая был категорически против домашних родов. Нам пришлось с мужем снимать квартиру для рождения. 31 декабря два года назад я сделала уборку, даже на корточках протёрла полы, дабы родить (срок был уже 42 недели). Наготовила к празднику, мы ждали гостей на Новый год. Провела гостей, прибралась. Легла. И в час ночи 1 января проснулась от тренировочных схваток.

К вечеру схватки усилились, я позвонила тётё, которая, наряду с сопровождающей в родах, хотела прожить этот день с нами. Она приехала из города другого. У свекрови были новогодние выходные, она была дома. Я тщательно старалась проживать схваточку спокойно перед ней, так как она при первых признаках схваток грозилась вызвать скорую, нервничала от того, что я была в этот момент дома. В больнице, по её мнению, проживать схватки безопаснее. Приехала моя тётя. Они пили со свекровью вино и долго болтали, а муж искал квартиру. Меня очень раздражала болтовня на кухне.

Наконец мы выехали: я, муж, тётя и старший сын (тогда ему было 2,3). Пока ехали в машине, у меня начались уже сильнейшие схватки. Сопровождающую в роды – в прошлом акушерку – мы тоже вызвали. Приехали на квартиру, я сразу сняла всю одежду, кроме лёгкого летнего платья. Решила рожать в нём. Муж поехал встречать акушерку, я очень хотела быть наедине. Пошла в спальню, пока тётя возилась со старшим сыном, приняла странную позу, вытянув одну ногу вперёд, а на второй как бы присев. Ну и тётя постелила мне непромокайки.

Я попросила выключить свет и оставить меня, не трогать и не разговаривать. Соблюдены были условия трёх Т: тихо, тепло, темно. Я минут десять просидела в этой позе, руками придерживая комод, мне было безумно гармонично. Также смазала промежность тминным маслом. Затем почувствовала головку. Пришла акушерка, подготовилась в ванной к родам и зашла ко мне. Только она зашла, как родился малыш, меня уложили на матрац на полу, и я инстинктивно порвала платье на груди – его бы не поднять было – и приложила малыша.

Плацента рождалась минут сорок. Пока акушерка измеряла, осматривала малыша, пеленала, пока возилась со мной, прошло два часа, и пуповина отпульсировала. Она перерезала её ниткой (не понимаю как). Я, самая счастливая и довольная волшебными родами, лежала с малышом и благодарила Вселенную за эту возможность естественного рождения малыша. В момент потуг я не тужилась, я просто присела и ни о чём не думала. Я доверилась, позволила происходить этому событию, как доверяется малыш своей маме. Это были прекрасные моменты. И добавлю то, что я родила без разрывов, учитывая то, что первого рожала и с внешними и с внутренними очень глубокими разрывами. Во вторых родах была только трещинка, которая зажила через недельку (я прикладывала на чистой марле к трещинке кыст-аль-хинди).

#### **Анна, г. Москва**

На календаре было 3 февраля, срок 39,3 недели, ПДР 7 февраля. В этот день собирались с сыном поехать в Мегу на распродажи, а муж должен был сделать флюорографию (на всякий случай, для роддома). Постоянно вспоминала первые роды, когда родила ровно в 40 недель, что перед родами был период гнездования, и была полностью уверена, что раньше ПДР не рожу. Никаких предвестников, никакого гнездования, живот не опустился, только организм периодически чистился, но это длилось уже пару недель.

В ночь со 2-го на 3-е очень плохо спала, жуткая изжога не давала лежать, приходилось практически сидеть полночи, надеялась утром подольше поспать. В 10 утра снится сон про резкую и быструю даже не боль, но какое-то давление в животе. Проснулась, подумала, что сон, и опять уснула. Через несколько минут опять это странное чувство, и тут по ногам потекло. Сразу поняла – это воды, и побежала в ванну. Вытекло около 100 мл, и отходила слизистая прозрачная пробка. Позвонила мужу, говорю, что чего-то я не готова была сегодня рожать-то, неожиданно всё. Он говорит: «Хорошо, что вы не в Меге сейчас», – и сразу собрался выходить с работы.

Лёгкие схватки начались практически сразу. Скачали с сыном схваткосчиталку и стали их замерять. Тем временем я начала готовить квартиру к приходу акушерки и малышки, конечно. Включила робот-пылесос, начала драить плитку, раковину. Сын говорит: «Вот тебе и гнездование».

Воды периодически подтекают, схватки от 20 до 35 секунд с промежутком от 12 до 16 минут. Но я опять вспоминала первые роды и нерегулярность схваток на протяжении 12 часов, и думала, что снова не будет периодики и прогресса, и рожу я к утру следующего дня.

К часу приехал муж, по дороге ещё в магазины заезжал, периодика между схватками уменьшилась до стабильных 10 минут, схватки усилились. Акушерку я пока не хотела звать, но мы были на связи, она предложила залезть в ванну и попытаться отдохнуть, расслабиться, может даже поспать. Хотя про сон мне думалось с трудом, когда все мысли были заняты предстоящим грандиозным событием.

Девочки из чата о домашних родах сомневались по поводу ванны, предполагали, что ванна, наоборот, может замедлить процесс, но я всё-таки решила залезть в теплую воду с солью, чтобы дать пояснице отдохнуть. Это было верным решением, схватки не затихли, но в воде прожить их было легче и спокойнее. Просидела в воде минут 30—35, выходить не хотелось, в воде было очень комфортно. Схватки усиливались, периодика сокращалась. Я поняла, что покупка бассейна была замечательной идеей, рожать в узкой, тесной и твёрдой ванной я бы точно не смогла.

К 15:00 промежутки между схватками были 4—5 минут и длительностью 1 минута. Акушерка засобиралась к нам, а муж с сыном начали готовить бассейн. В промежутках между накачиванием бассейна муж прибегает ко мне пропеть очередную схватку и помассировать поясницу. Схватки идут ощутимые, но прожить их можно, с сыном у меня совершенно не было таких ощущений, роддом всё смазал (пузырь прокололи, окситоцин вкололи), а тут я проживала схватки, как что-то прекрасное, естественное, природное, я была благодарна им за то, что они приближают нашу встречу с малышкой.

Написала гомеопату с вопросом, одобрит ли он приём пульсатиллы 1000, одобрил. К 18:00 приехала акушерка, предложила залезть в бассейн, я говорю: «А чего рано так, рожу-то я к утру только». Она: «Ну так посидишь там, захочешь, выйдешь». Хорошо, сын с мужем уже натаскали воды кастрюлями и соль заранее растворили.

Акушерка решила проверить головку, точно ли она внизу, нащупать не смогла и, мне показалось, немного запаниковала, спросила, когда последний раз она внизу была. А я точно знала, что малышка перевернулась вниз и было это недели в 30—32, я сама это видела, и неделю назад на КТГ она была головкой вниз. Потом уже выяснилось, что головка была уже так низко, что её и не прощупать.

В бассейне было очень комфортно, по совету девочек мы постелили 2 пледа под дно, да и само дно у бассейна надувное, было мягко и просторно. Схватки очень быстро усиливались, мы все вместе: акушерка, муж, я и сын – их пропевали, это очень помогало. Через какое-то время начало подтуживать и акушерка объяснила, как выдувать воздух через трубочку, это оказалось невероятно удобно, понятно сразу, как направлять потугу в низ живота. Трубочку держал муж, а я вцепилась в его руку и в бассейн и дула, дула. Вот и огненное кольцо, и внутри гуляет головка малышки, я уже чувствовала её волосики.

Акушерка предложила дышать со звуком «фу», хотелось какать, значит, уже скоро. Огненное кольцо и малышка родилась сразу вся. Розовенькая, чистенькая, спокойная, немного смазки только на попе было. 19:20. Мы положили её мне на грудь, и она внимательно начала нас рассматривать.

Пуповина пульсировала очень долго, 2 часа, плацента не рождалась, а схватки были очень ощутимые, наверное, даже сильнее, чем перед рождением малышки. Акушерка начала заметно нервничать, говорит, обычно 30 минут – и все рожают плаценту, а тут уже 2 часа, шейка может закрыться, и придётся ехать в роддом. А я не переживала, т.к. на крайний случай со мной на связи был отличный гомеопат. В течение всех родов муж писал симптомы, а гомеопат говорил, что принять, это очень помогало процессу. Схватки были такими болючими, что мне уже плакать хотелось, на одной из них я встала на колени и потужилась из последних сил. Плацента родилась, она была огромной и казалась больше малышки. Схватки сразу закончились, и наступило облегчение.

Взвесили малышку: 4 кг и 56 см, крупнячок. Пересекли пуповину. Я порвалась по старому шву от эпизио, акушерка заволновалась, что разрыв глубокий, и вызвала помощницу, чтобы вместе зашить. Но всё это было уже неважно, рядом с нами сопела прекрасная малышка.

Роды дома – это сказка, это космос и невероятное Чудо, в котором вы – главный участник, и ни один из важных моментов не пройдёт мимо вас, пережить эти моменты в роддоме, к сожалению, не удастся.

Муж и сын помогли невероятно, с ними я была спокойной и уверенной в том, что всё идёт как надо. И муж, и сын готовились к родам, вокруг была спокойная и уверенная обстановка, никто не паниковал, не шумел, мне только помогали и участвовали в каждом процессе родов, эта помощь была бесценной, думаю, благодаря моим близким, малышка родилась так быстро.

#

#

#### **Анастасия, г. Челябинск**

Я много волновалась, что переживаю, в итоге родила ровно в 41-ую неделю. Ночью 8 января я сквозь сон почувствовала какие-то новые ощущения, это было похоже на лёгкие схваточки, но не придавала этому значения, подумала, что малыш принял такое положение и таким образом пинается. Каждое утро я просыпаюсь с мужем позавтракать и дальше ложусь спать, но именно в это утро я поняла, что вот они – схватки, встреча состоится скоро. Я решила дособрать на всякий случай сумку в роддом и немного прибраться, а после – лечь спать. Пропала я в результате 5,5 часов, а когда проснулась, схватки с интервалом в 7 минут стали 30. Я не расстроилась, так как в этот день муж никак бы не смог отпроситься с работы и приехать к нам. Как только муж написал, что он выезжает домой, схватки заметно участились, безумно скакали: то 4 минуты, то 11.

В ночь на 9-е число я так и не смогла уснуть, ходила, лежала, принимала душ, в 5 утра разбудила мужа, потому что схватки стали каждые 4—5 минут, и без его массажа я уже не могла справляться. Примерно до 12-ти часов мы смотрели фильмы, разговаривали, сделали запасы овощей, чтобы потом можно было быстро приготовить.

В 12 часов дня схватки стали невыносимыми, спину выламывало так, что я думала, что раскрытие уже полное, и потуги вот-вот начнутся. Но нет, это было ошибкой, от боли и некоей безысходности я умоляла мужа позвонить в скорую, буду честна, в тот момент хотелось даже кесарево. Но буквально за несколько дней мы пообщались с очень замечательной акушеркой и её коллегой неонатологом. Муж предложил, точнее настоял, чтобы мы позвонили им. Наверное, в тот момент он понял, что сами не справимся, а роддом – это совсем не вариант.

Около 14-ти часов приехали наши спасители, причём из-за погоды и первого рабочего дня пробки были жуткие, я уже просто кричала на мужа, чтобы он звонил и спрашивал, ну где же они. За это время я сходила в душ, он перестал помогать, но как только приехали наши помощники, у нас резко выключили воду. Ну и пришлось бежать.

За 10 минут, что не было мужа, я подумала, что прошла вечность, на этом этапе было раскрытие 9 см. Дождаться 10 см было самым невыносимым, схватки совершенно не прекращались, боль пронизывала всё тело, дышать «по инструкции» тоже не получалось. Потуги мне тоже дались непросто, я прекрасно знала, как и куда нужно дышать, но на деле это оказалось намного труднее. Спустя потуг 10 я только свела практику и теорию и начала правильно тужиться.

И в 17:59 родился наш замечательный малыш. Всё прошло без разрывов, есть только маленькая трещинка, но она даже не ощущается. А вот для моей прекрасной попы всё прошло не так радужно, но я понимаю, если бы тужилась изначально правильно, можно было бы этого избежать.

#### **Яна, г. Москва**

Роды у меня вторые, первые в роддоме длились чуть больше суток – 17 часов с момента вскрытия пузыря были все возможные вмешательства: эпидуралка, окситоцин, эпизиотомия, раннее вытуживание.

С 39-ой недели каждый день тянуло живот, особенно при ходьбе. Так что маточка активно готовилась. Схваточки были уже с понедельника, хаотичные, то затихали, то появля-

лись, но по ощущениям уже интереснее, особенно во время кормления старшего (ему 1,8, ещё кормимся). Так что старший сынок поспособствовал тоже.

И вот вчера вечером укладываю я спать сына с сисей где-то в 21 час, мы дома вдвоём, лёгкие схваточки. Как только он уснул, я захотела немного постоять на четвереньках, потянуть животик, и пришла такая хорошенькая прям схваточка. Пошла набрала ванну, решила примерно посчитать интервалы и длину схваток, оказались около 30 секунд с перерывами в 6 минут. Я на схватках дышала, немного со звуком, но до сих пор думала, что просто как-то неправильно измеряю.

Вообще всё это ещё самое начало. Приехал муж с работы, мы с ним пообщались, он увидел, как я на схватке, и предложил позвонить акушерке. Я отнекивалась, сказала, боюсь, что всё сойдёт, если она приедет. Но в итоге согласилась, наша акушерка приехала через 30 минут. Это где-то в 23:00—23:30. Я тогда вылезла из ванны, потому что проснулся сын, дала ему грудь, уложила спать дальше. Потом акушерка предложила посмотреть раскрытие, послушать малыша. Оказалось, что уже 4—5 см. Моя реакция, как и реакция мужа – «Уже-е-е?». Ну и дальше они начали приготовления, надували и наполняли бассейн, акушерка заваривала травки, разбирала содержимое моих коробочек, которые я приготовила к родам. Я тем временем проживала схватки в другой комнате, у меня был фитбол, подушечки, опиралась на кровать, дышала, постанывала. Ждала водичку, наконец-то можно было залезать. И тут прям пошло всё так быстро, и такие схваточки стали приходить.

Мы были вдвоём с акушеркой, мужа я поберегла, да и не нуждалась на схватках в нём. Начали звучать, достаточно высоко «ааааа, мммм», очень помогало. На планету рожаящих женщин не улетаю, но мне и тут было хорошо. Стало подтуживать, я до сих пор не верила, что так быстро и, что кажется, скоро всё, увидимся. Спустя ещё немного времени акушерка попросила подползти к ней, оказалось, что головка уже на одну фалангу, я её потрогала, такая морщинистая, скользкая. Но какой кайф, когда она родилась полностью! Я её трогала – такая волосатая, пушистая, волосы расплылись в водичке, столько окситоцина, я смеялась.

Такой эйфории в первых родах я была лишена, к сожалению. И на следующей потуге малыш родился целиком! Мальчик: 3700 г, 55 см – такой крох. Боже! Закряхтел, покричал, присосался. Папа стоял в дверях, всё не знал, можно ли уже. Я ему говорю: «Ну ты чего там стоишь, иди уже сюда». Всего на потуги ушло минут 15, на рождение плаценты также. В итоге малыш родился в 0:55.

В какой-то момент после очередной сильной схватки было немного страшно, о чём я сказала акушерке. Потому что я-то настраивалась на долгий путь, думала, только к утру рожу, а тут, как я до сих пор думала, начало, ну максимум середина.

Стало немного холодновато вылезать из воды. После родов акушерка сказала, что тогда и поняла по этим двум моментам, что, похоже, у нас уже полное. Также она мне сказала: «Я знала, что ты круто родишь». И тогда я поняла, что этого не знала Я, я как будто не была уверена. И спасибо ей большое, что она это отметила, прямо осознала свою силу. Это было круто!

### **Дарья, г. Горячий ключ**

Перед рождением ребёнка решила сделать уборку в доме. Заканчивая мыть окна, я почувствовала, что матка стала готовиться более усердно. В 8 вечера начали подтекать воды на небольших схватках, и стала отходить пробка. Сообщила акушерке. Схватки потихоньку нарастали с интервалом примерно 6 минут. Мне ещё не верилось, что всё началось. Мы решили попробовать поспать, но это не удалось, схватки усиливались. В час ночи приехала акушерка, а я уже схватки пропевала, простанывала. Муж стал наполнять бассейн. Схватки приходили регулярно и всё сильнее, и казалось, что я не успеваю подготовиться к следующей. Проживать их удобнее всего мне было на кровати на коленях. Пела и стонала я громко. Я понимала, что

как будто пытаюсь убежать от боли, но, когда я в неё погружалась, было легче. Я знала, что у меня низкий болевой порог, но я к своему удивлению не боялась встретиться с болью в родах.

Потом с очередной схваткой отошли воды и пробка, и я залезла в бассейн. И тут схватки начали перерастать в потуги. Муж был рядом, я держалась за него, с ним мне было легче. Акушерка поливала воду на поясницу – это тоже облегчало. Хорошо, что всё-таки бассейн, а не ванна. Дно и бортики мягкие, много места для удобной позы. И вот несколько потуг, огненное кольцо, головка, ещё потуга – и тельце. Аккуратно, не спеша, акушерка достала малышку из воды, и я взяла её, положила себе на грудь. Она покряхтела, немного вскрикнула. У нас девочка! Мы не знали, кто будет, я не делала УЗИ. Мне не верилось, что вот всё и закончилось. О, это невероятно! Я была поражена этой силищей, я благодарна своему телу – как чётко оно сработало, какая сила невероятная. Всё прошло так хорошо, быстро, я не успела вымотаться. От начала схваток до рождения малышки прошло 10 часов, а по ощущениям ещё быстрее.

Плацента родилась примерно через 20 минут, пуповину перерезали примерно через полтора часа. Потом акушерка взвесила, обмерила малышку. И это так много – сразу лечь в свою постель со своим ребёнком, быть дома в тепле и уюте, с заботой мужа, домашней едой, никаких посторонних людей. А первые дни – это самые волшебные дни!

### **Екатерина, г. Йошкар-Ола**

Я проспала начало своих родов. В целом так и хотела, но всё равно не ожидала такого. Я всегда считала себя очень сильным человеком, способным на всё. В родах я поняла, что я слабая. Но и в этой слабости я была невероятно сильная, что я поняла позже.

Шла 39-ая неделя беременности, я хотела родить раньше ПДР, которая была назначена на 3 сентября. 20 августа я решила выгулять себя по полной и обошла наш небольшой город поперёк 2 раза. Ночевать осталась у мамы, так как дома шёл косметический ремонт, и наутро 21 августа был назначен клининг.

Проснулась я где-то в 4 утра от непонятных для меня ощущений, как во время месячных, но было не критично, и я снова уснула. В следующий раз проснулась в 6 утра, и уже не засыпалось, решила погулять по квартире, с мамой поговорить. Мама не спала, смотрела телевизор. Я попыталась полежать с ней, но ощущения были достаточно интенсивные, лежать было тяжело.

Стала ходить, сварила себе кофе. Непонятные ощущения продолжались. Роды первые, и я не могла понять, схватки ли это, я себе представляла другие чувства. Написала акушерке, спросила, как можно чувствовать схватки, она сказала мне, что как угодно. Спросила про их длительность, есть ли минута, я сказала, что нет. Она предложила мне приехать к ней, либо она сама приедет ко мне. Решили, что я съезжу к ней. После разговора я засомневалась насчёт времени и решила счетчиком засечь – 1 минута и перерыв в пару минут. Пока ехала к ней, такой режим сохранялся, не сильно больно, но чувствительно. Я всё не верила, что это схватки, а если и они, то я ожидала более плавного нарастания, а не вот этого всего.

Доехала до акушерки – раскрытие было 1 см. Ну и да, это схватки. Пока решили, что я поеду домой, но если что-то изменится, то лучше будет сразу звонить (у нас в семье все достаточно быстро рожают).

Дома была в 9:30. Сначала решили, что клининг не помешает, но пока ехала, поняла – ему точно быть не сегодня. Даже если не рожаю, посторонних людей я не вынесу. Меня начало подзагибать. Примерно через час написала акушерке, что интенсивность нарастает, она сказала, что выезжает. К моменту её приезда я уже почти всё время была в коленно-локтевой, сватки шли минута через минуту, для меня это стало первым открытием, отдыхать времени будет мало.

Муж был дома, думаю, в состоянии лёгкой паники, мыл что-то. Вначале ванну, потом полы. Видеть его рядом не хотелось. Примерно с часа дня или двух интенсивность схваток стала нарастать, времени на отдых больше не становилось. Шла мощная схватка в минуту, потом небольшой перерыв, и так по кругу.

Дыхание не помогало, я просто подвывала, и это было очень громко. Массаж и ребозо тоже не спасали. Смена позы также облегчения не давали. При осмотре оказалось, что головка очень низко, и, по словам А., раскрытие почти полное. Осознание того, что конец скоро, придавало сил.

Потом в какой-то момент при смене позы со стульчика на кровать на бок, акушерка сказала, что ошиблась, что головка-то опустилась, но шла она не на шейку, а как бы по ней, и шейка далеко в глубине и почти без раскрытия. И я поняла, что это пипец. Я-то уже была готова к тому, что скоро конец, а тут выяснилось, что по факту это начало. Необходимо было поддеть шейку и как бы вывести её к выходу и на головку, при этом необходимо помочь ей раскрыться, так как головка на выходе, и всё может плохо закончиться.

Самой мне до шейки было не достать. Акушерка подтягивала её на выход и смогла помочь раскрыться до 3 см, далее передала её мне, и я смогла ещё себе помочь, сантиметров до 7. А далее меня начало тужить... Я много готовилась, читала, изучала, но ко всему этому готова не была. Мощность схваток не уменьшалась, отдыха почти не было, я терялась в боли и желании всё прекратить. Я просила и умоляла отвезти меня в роддом, что-то вколоть, вынуть ребёнка из меня. В минуты схватки я готова была на любые процедуры, лишь бы это закончилось. В минуты отдыха акушерка спрашивала, поедem ли мы куда-то, и я, сжав зубы, молчала или отказывалась, а в схватку снова умоляла всё это закончить. Я не уносилась в родовой поток или в полубессознательное состояние. Где-то между схватками мы переместились в ванну. Помню, муж бегал за морской солью, акушерка поливала меня водой и помогала шейке раскрыться. Но ванна в целом не помогала, и мы достаточно быстро вернулись в спальню.

Меня тужило. Но было рано, раскрытие не было полным, акушерка старательно дышала рядом, задавая мне ритм и переворачивая меня в коленно-локтевую, просила потерпеть и не тужиться. А головка, почувствовав шейку, стремилась выйти. Думаю, акушерка очень переживала, что шейка порвётся, и уговаривала меня держаться, каждый раз говоря, сколько см раскрытие, и что осталось немного. В какой-то момент она сказала, что тужиться можно. Мне стало, с одной стороны, легче, ведь потуги не надо было сдерживать. И, начитавшись историй родов и литературу, я знала, что потуги легче, и их немного, а значит, скоро всё закончится. С другой стороны, я начинала понимать, что я устаю.

И вот начался потужной период. Читая большое количество историй, я представляла себе потуги как финишную прямую, последний бросок, но это было очередной моей фантазией. Мои потуги начались примерно в 4 часа вечера, и мне казалось, никогда не закончатся. Интервал был всё тот же, но сила самой потуги стала заметно меньше, следовательно и кпд был низкий. Снова начались мольбы о роддоме, эпидуралке, кесарево – обо всём что угодно, лишь бы это закончить. В какой-то момент попробовали пересест на стульчик. Потуги стали больнее, и я поняла, что так точно не смогу. Вытуживание головки шло миллиметрами, каждая схватка – это пара миллиметров, схватка уходила, и я мысленно просила прощения у малыша за то, что ему приходится ходить туда-сюда, я не могла зафиксировать головку, меня просто накрывали волны боли и усталости. Акушерка постоянно слушала сердечко, всё было в порядке, и она успокаивала меня, что всё идёт как надо. В перерывах я пыталась выяснить, на каком этапе процесс, мне называли миллиметры продвижения, и я отчаивалась. Всё шло слишком медленно, я переживала за сына, мне было больно и, честно говоря, уже всё равно, лишь бы всё закончилось.

Через какое-то время я поняла, что головка начала вставляться, стали расходиться кости, и я уже потерялась в процессе и просто выпадала из него. Но головка зафиксировалась и перестала заныривать обратно в меня. Акушерка помогала, слегка поддерживала промежность, я также пыталась что-то там держать и чувствовала голову сына. Помню момент, когда смогла увидеть макушку, она была чёрная и волосатая. Акушерка, по-моему, аж хихикнула от моего изумления (у меня светлые волосы, у мужа – русые), успокоила, что просто темно и волосики

мокрые. Я всё пыталась выяснить, когда конец, и каждый раз слышала, что скоро, и прям злилась, что не получала другого ответа. Акушерка позвала мужа, сказала, чтобы взял часы, я искренне не понимала, зачем. На какой-то из потуг я вытужила головку, не могу сказать, что почувствовала сильное облегчение физически, потому что сразу вставились плечики, и нужно было тужить их, а уже никаких сил не было. Вообще в потужной период мне давали чай для сил, но не знаю, насколько это помогало. Уже к концу потуг я вообще не понимала, где были схватки, а где отдых, и просила акушерку просто говорить, когда тужиться.

И вот я рожаю голову, слышу, как изливаются воды, видимо, пузырь порвался где-то в потугах, особого хлопка не было. И вместе с этим я слышу, как мой малыш начинает что-то угукать и возмущаться. Он же ещё во мне, а уже что-то сообщает. Я родила плечики, и тельце уже легко вышло. Мне положили его на грудь, пуповина была длинная. Муж назвал время – 20:36. Потужной период длился около 4,5 часов.

Не понимаю свои ощущения, ближе всего, наверное, ошарашенность от всего этого, что малыш со мной, что всё кончилось. Я никого не благословляла, не признавалась в любви, не плакала. Я просто лежала со своим сыном в мире и тишине. Он что-то мне рассказывал, достаточно громко и недовольно. Минут через 20 запросил грудь. Пришёл муж, думаю, он тоже был сильно ошарашен всем этим. Так мы и лежали. Акушерка убрала у малыша слизь из носика, прослушала его и накрыла нас пелёночкой.

Плацента отделилась достаточно быстро, а вышла примерно через 40 минут – час. И вот тут я уже почувствовала облегчение, что вот это прямо всё.

У меня не было ни единого разрыва, хотя это были первые роды, и мне сказали, что это редкость, у меня почти нет отёка. Малыш прекрасно себя чувствует, несмотря на длительность процесса. Он очень терпеливый и сильный. Наша семья справилась. Я по-другому посмотрела на мужа, который стойко всё это перенёс.

#### **Настасья, г. Зеленоград**

Я считаю, что моя беременность если и не была идеальной, то максимально приближенной к идеальности: ни отёков, ни варикоза! Живот практически не мешал! И роды прошли так же. Чего не скажешь про лактацию.

Погода ночью стояла жуткая: ветер завывал, сверкали молнии, и я лежала в кровати и слушала. Я боюсь темноты, и для меня эти звуки означали приход апокалипсиса. Кажется, я даже немного всплакнула. Время близилось к трём утра. В какой-то момент в животе что-то хрустнуло, и малышка странно дёрнулась. Я разбудила мужа и попросила послушать сердечко, оно тархтело как положено. Я решила сходить в туалет. И как только приняла вертикальное положение, у меня отошли воды.

## **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.