

Пенни Симкин

Партнер в родах

Полное руководство по родам
для пап, доул и всех,
кто сопровождает роды



 Ресурс

Пенни Симкин

**Партнер в родах. Полное
руководство по родам
для пап, доул и всех,
кто сопровождает роды**

«Издательство Ресурс»

2013

УДК 612.63.02

ББК 57.161.2

Симкин П.

Партнер в родах. Полное руководство по родам для пап, доул и всех, кто сопровождает роды / П. Симкин — «Издательство Ресурс», 2013

ISBN 978-5-6040291-3-8

Книга легендарной американской доулы Пенни Симкин посвящена родам как процессу, который имеет много аспектов. Подробно рассматривая физиологическую и медицинскую сторону родов, Пенни считает, что рожаящей женщине всегда необходим опытный, чуткий помощник, который способен уделить внимание и ее эмоциональным потребностям и поддержать на протяжении беременности, родов и послеродового периода. Руководство содержит подробное описание стадий родов, возможных осложнений и действий в случае их появления, рассказывает о подготовке к родам и восстановлению после них. В книге есть схемы и таблицы, что делает ее удобной в использовании. Книга предназначена для специалистов в области родовспоможения и для тех, кто готовится стать родителями или хочет быть причастен к появлению на свет нового человека.

УДК 612.63.02

ББК 57.161.2

ISBN 978-5-6040291-3-8

© Симкин П., 2013

© Издательство Ресурс, 2013

Содержание

Посвящение	6
Предисловие	7
О четвертом издании	9
Предисловие к русскому изданию	11
Благодарности	14
Как пользоваться этой книгой	16
Часть 1. Перед родами	17
Глава 1. Последние недели беременности	18
Каким партнером в родах вы будете?	19
Готовимся к родам	20
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Пенни Симкин
Партнер в родах. Полное
руководство по родам для пап, доул
и всех, кто сопровождает роды

Penny Simkin

The Birth Partner. A Complete Guide to Childbirth for Dads, Doulas, and Other Labor Companions

© Издательство «Ресурс», перевод, оформление, 2018

© Пенни Симкин

© 2013 by Penny Simkin

* * *

Посвящение

Эта книга посвящается...

Тысячам матерей и отцов, которые проходили у меня подготовку к родам и научили меня столь многому.

Сотням женщин и их любящих партнеров, которым мне выпала честь помогать в родах.

Моим четверым уже взрослым детям, с которыми я так близка и которыми невероятно горжусь, а также их супругам, делающим мою жизнь богаче.

Моим восьмерым внукам, на чьих родах я присутствовала в роли счастливой бабушки.

Самым новым членам нашей семьи – двум супругам наших внуков.

И наконец (и в особенности), Питеру – моему супругу, отцу наших детей и моему возлюбленному уже на протяжении пяти десятилетий.

Предисловие

Объясню, что подтолкнуло меня к написанию первого, второго, третьего и теперь четвертого изданий этой книги. Первое издание вышло в 1989 году, после того как я узнала, что значат роды для женщин и каково быть партнером в родах, когда сильно любишь рожаящую женщину. То, как женщина рождает, важно для здоровья ребенка в долгосрочном периоде, для ее семьи (в том числе для отношений с супругом) и для ее душевного и физического здоровья, а также для уверенности в себе и самоуважения как женщины и как матери. И это так же верно сейчас, к четвертому изданию, как было верно в 1989 году и многие века и даже тысячелетия до этого.

Забота о женщине и поддержка ее в родах оказывают огромное влияние не только на то, как она рождает, но также на то, что она чувствует при этом. Однако медицинская помощь до и во время родов сосредоточена почти исключительно на обеспечении физической безопасности ребенка и матери. При этом мало значения придается эмоциональному состоянию матери, ее отношениям с партнером и ее готовности стать матерью. Этим вопросам уделяется мало внимания в нашей очень дорогостоящей системе здравоохранения, которая в первую очередь озабочена дефицитом среднего медицинского персонала. Медицина также озадачена частым использованием в родах медицинского и хирургического вмешательства с одновременным повышением эффективности, сокращением служб психолого-социальной поддержки, угрозами преследований по суду за врачебные ошибки и прочими факторами, работающими против индивидуализированного, гибкого ухода, сосредоточенного на потребностях женщины.

Я поняла важность эмоциональной поддержки в процессе родов, когда в конце 1980-х проводила исследование долгосрочных воспоминаний женщин об их опыте родов. Это были женщины с курсов подготовки к родам, которые я вела с 1968 по 1974 год. Вскоре после события они отправляли мне рассказы о том, как все прошло. Для исследования я связалась с теми же женщинами через 15–20 лет и попросила их снова написать рассказы о родах, как они их помнят, и оценить свою удовлетворенность при обращении к воспоминаниям о своем опыте.

Сравнивая два рассказа, я была изумлена тем, насколько ясно женщины все помнят, как последовательны их истории, несмотря на прошедшие годы. Затем я провела интервью с женщинами и обнаружила, что они детально помнят докторов и медсестер (тогда в моем районе не работали акушерки). Все опрошенные живо помнили, что с ними делали и что им говорили. Многие могли процитировать точные слова! Некоторые даже плакали, вспоминая определенные моменты, – кто-то от радости по поводу доброты и заботы, которую получили, кто-то от печали или гнева по поводу невежливого или бездумного обращения.

Если кратко, те, кто чувствовал, что медицинский персонал заботился о них хорошо, сообщили о самой высокой степени удовлетворенности даже в случае длительных и осложненных родов. Те, кто чувствовали, что с ними обращались невежливо или игнорировали их, сообщили о самой низкой степени удовлетворенности. Кроме того, те, кто были наиболее удовлетворены, испытывали ощущение настоящего достижения при родах. Они чувствовали, что контролировали ситуацию и что опыт родов оказал положительное влияние на их самоуважение. Менее удовлетворенные женщины не испытывали таких позитивных чувств.

Мужья упоминались в рассказах редко, поскольку в то время было не принято, чтобы мужчины посещали курсы подготовки к родам или присутствовали при рождении своих детей. Большинство этих мужей взяли на себя настолько активную роль, насколько им позволили, хотя их часто просили покинуть предродовую или родильную палату на довольно долгое время (в то время к роженице допускались только мужья; никаких бойфрендов, родственников или подруг).

Воспоминания женщин о мужьях также были яркими и подробными. Вот цитаты из некоторых рассказов:

«Только благодаря ему я прошла через это».

«Это один из самых прекрасных моментов нашей жизни и отношений».

«Он был терпеливее и отнесся к делу серьезнее, чем я предполагала».

«В нем силен дух состязательности. Он стал моим тренером. Для него это было очень важно».

«Его ранило то, что он увидел мою боль».

«Он моментально ощущал мое напряжение».

«Он был там со мной на все сто».

«Он волновался, но хотел быть со мной».

Из того исследования я узнала, что женщины нуждаются в присутствии и помощи любящих, близких людей и ценят это, что они хотят разделить с ними переживание родов – одного из самых значительных моментов в жизни. Также я узнала, что качество профессионального ухода и эмоциональной поддержки, которую получает женщина в процессе родов, определяет, будет ли она оглядываться на этот опыт с удовлетворением или же с разочарованием, грустью и даже гневом. Я поняла, что в наш век высокотехнологичного агрессивного акушерства не стоит ожидать от занятых медсестер, докторов и даже акушерок, работающих в роддомах, обеспечения непрерывной эмоциональной и физической поддержки в процессе родов помимо выполнения всех прочих их обязанностей.

Выводы моего исследования подтверждаются другими подобными исследованиями, а также сотнями родов, на которых я присутствовала как доула, и опытом тысяч женщин и их партнеров, которых я обучала на своих курсах подготовки к родам. То, чему я у них научилась, подтолкнуло меня к написанию этой книги. Мне хотелось помочь партнерам почувствовать себя более информированными и уверенными в своей поддерживающей роли, чтобы женщины всегда ценили их помощь. Тогда же я решила обучать доульскому искусству и совместно с другими выдающимися сторонниками доул основала две доульские организации – местную, в Сиэтле («Тихоокеанская ассоциация по поддержке в родах»), и международную («Доулы Северной Америки», ныне *DONA International*). Моей целью было, чтобы беременные и рождающие женщины могли получить необходимую им заботу, а их партнеры – практическое руководство и инструменты, нужные им в этот сложный и незабываемый период.

О четвертом издании

Это издание написано на основе предыдущих, но здесь представлена обновленная информация, дополнительные способы расслабления и несколько новых иллюстраций. У меня есть две основные цели, ради которых я пишу эту книгу. Во-первых, придать читателям (партнерам в родах и доулам) ясности, уверенности, воодушевленности и радости по поводу предстоящих родов очень любимого ребенка. Во-вторых, сделать так, чтобы женщины в родах не оставались на попечении чужих людей, в то время как любимые и близкие оказываются безучастными зрителями, чувствующими тревогу, неловкость и неуверенность по поводу того, как помочь будущей маме. Сегодня, как правило, о роженице заботятся специалисты в акушерстве, которых она практически не знает, которых никогда раньше не видела. Поскольку на протяжении одних родов могут сменяться бригады, возникать паузы, а персонал может параллельно наблюдать за другими роженицами, женщине приходится знакомиться и привыкать к множеству разных специалистов. Такая модель – «уход, выполняемый незнакомцами» – развилась в роддомах из-за потребности сохранять эффективность и сдерживать стремительно растущие цены, но, к сожалению, зачастую она приводит к тому, что женщины чувствуют разочарование или даже травму после родов. Несмотря на то что неожиданные осложнения и роды с серьезными проблемами не всегда можно предотвратить, очевидно, что если в такой момент за женщиной ухаживают с доброжелательностью и участием, она вряд ли испытает столь негативные чувства и ее эмоциональное восстановление пройдет более гладко и быстро. Этому способствует забота, исходящая от знакомого и доверенного медперсонала и поддерживающих людей. Поэтому я надеюсь повысить вероятность того, что каждая женщина получит непрерывное внимание, уважение и заботу от тех, кто сопровождает ее в родах. Я хочу, чтобы она могла оглянуться на свой опыт родов с чувством, что о ней хорошо заботились, вне зависимости от того, как прошли ее роды.

Чтобы увеличить шансы на позитивный опыт родов, я рекомендую пригласить доулу, чья роль заключается в сопровождении женщины на протяжении всего процесса родов, в ободрении, воодушевлении, успокоении, руководстве и информировании для принятия решений и понимания происходящего. Доула помогает получить такой опыт родов, который удовлетворяет, и проявляет гибкость, если в родах требуются нежелательные и неожиданные процедуры из-за возникших проблем. Исследования вновь и вновь подтверждают, что доула заполняет собой пробел в уходе за роженицей и обеспечивает как преимущества с медицинской точки зрения, так и чувство удовлетворения. (Больше о преимуществах присутствия доулы на родах см. в разделе «Рекомендуемые источники».)

Сейчас в Северной Америке небольшое число женщин выбирают роды вне роддома – дома или в родильном центре. Они принимают такое решение, поскольку хотят получить индивидуализированный уход без использования современных высоких технологий, который редко оказывают в роддоме. Там их окружают люди, которых они знают, и они рожают ребенка в знакомой ненапряженной обстановке. Кроме того, они получают преимущество за счет того, что умелая, уверенная группа поддержки помогает им преодолеть сложности, которые присущи процессу родов. И если, допустим, в родах возникают проблемы, их переводят в роддом, где им будет оказана необходимая высококвалифицированная медицинская помощь.

В этой книге вы найдете информацию по подготовке к родам – как вне роддома, так и в роддоме.

Надеюсь, дорогие читатели, что эта книга покажется вам интересной, полной сопереживания и полезной при подготовке к вашей важнейшей роли и что вы будете чувствовать себя компетентными и уверенными, оказывая поддержку в процессе родов и в начале вашего родительства. Что касается доул, читающих эту книгу, я надеюсь, она станет для них полезным

руководством по удовлетворению потребностей, возникающих у пар в родах, и по способам оказания благотворного влияния на их опыт родов.

Предисловие к русскому изданию

Пенни Симкин – мама четырёх детей, бабушка восьми внуков и прабабушка двух правнуков. Она вовсе не выглядит, как человек, который собирается менять существующий порядок вещей.

Тем не менее несколько десятилетий назад эта скромная женщина возглавила движение доул (профессиональных помощниц в родах) и основала первую и самую известную доульскую организацию – DONA. Вот уже 25 лет, как DONA готовит специалистов, поддерживающих женщин во время беременности, родов и на протяжении послеродового периода. Пенни убеждена, что каждая женщина имеет право рожать так, как она хочет, и что очень важно ее в этом поддержать.

Казалось бы, что такое роды? Всего один день из целой жизни.

Но в результате многочисленных исследований стало ясно: от того, как прошли роды, зависит вся жизнь человека. Например, будет ли женщина кормить малыша грудью, насколько успешно сложится грудное вскармливание. А это, в свою очередь, влияет на здоровье самой женщины и ребёнка. И так далее...

В 2002 году было проанализировано 137 исследований удовлетворённости родами, и вот к каким выводам пришли учёные: «Четыре фактора: личные ожидания, поддержка со стороны персонала, отношения пациента с персоналом и вовлеченность в принятие решений, – играют наиболее важную роль при оценке женщинами их родов. Они перевешивают значимость возраста, социоэкономического статуса, этнической принадлежности, подготовки к родам, физического окружения, боли, неподвижности, медицинского вмешательства и продолжительности медицинского ухода». Оказывается, важнее всего не боль, скорость родов, возможность свободно двигаться, а не лежать в течение всего времени, присоединенной к различным приборам, а поддержка! Пенни Симкин говорит об этом более сорока лет, и я с ней в этом полностью согласна. Многие люди готовы поддержать женщину во время родов, но, чтобы понять, **как** это сделать, одного желания недостаточно.

Более 10 лет назад я прочитала книгу Пенни Симкин «Партнёр в родах» в оригинале, и с тех пор я мечтала увидеть её перевод на русский. Потому что книга как раз о том, как правильно работать с этими четырьмя факторами. Она рассказывает:

- о том, чего ожидать во время родов;
- о способах поддержки;
- об умении построить конструктивные отношения с медперсоналом;
- об основных ситуациях во время родов, в которых от женщины и ее партнера может потребоваться принятие решения.

Неслучайно эта книга выдержала уже четыре издания, а в разделе «Беременность и роды» сайта amazon.com «Партнёр в родах» находится примерно на 10 месте по популярности.

Дорогой читатель, вы держите в руках как раз перевод четвёртого, последнего и наиболее полного издания.

С конца 70-х годов прошлого века партнёрские роды постепенно стали популярными на Западе, а в 90-е годы начали практиковаться и в России. Мужественные молодые отцы отправлялись на роды вместе с будущими мамами. Кто-то – прочтя перепечатанный на папиросной бумаге (на ней получалось десять экземпляров, а не четыре, как на обычной) перевод «Духовного акушерства» Айны Мэй Гаскин, а кто-то не прочитав ничего. Об интернете в то время мало кто слышал, курсов для беременных почти не было... Как бы пригодилась эта книга тогда!

Но знаете что? И в других странах, где было больше литературы, а курсы для беременных вели не только некоторые врачи и акушерки, но и целые отделения в крупных больницах, где

возникла профессия «инструктор по подготовке к родам», – даже там партнёрам не хватало информации.

«Представьте себе, что вы шесть недель бегали за мячом в дворовой футбольной команде, а после этого вам сообщают, что вы вполне научились играть в футбол и теперь будете защищать честь страны на чемпионате мира!» – такую метафору предложил один из молодых отцов. «Так и я чувствовал себя на родах после шестинедельных курсов подготовки», – добавил он. Какими бы ни были прекрасными курсы для будущих родителей, они не могут дать всей необходимой информации, не могут учесть всех деталей.

Книга Пенни Симкин «Партнёр в родах» адресована широкому кругу читателей. Если и сами женщины, и их партнёры подходят к родам с некоторой тревогой – вполне объяснимой, конечно, то что же говорить о старшем поколении, о будущих бабушках и дедушках. Ведь с того времени, как они сами были молодыми родителями, обычно проходит минимум 25–30 лет, за это время очень многое изменилось! Так что книга, предназначенная партнёру, очень полезна и самой будущей маме, и тем её близким, которые не будут присутствовать на родах. Достаточно сказать, что доулы давно уже используют эту книгу как учебное пособие.

«Партнер в родах» охватывает позднюю беременность, роды и послеродовой период. Вот неполный список тем, затронутых в книге:

- надо ли готовиться к родам, и если надо, то как;
- как готовится к родам тело будущей мамы;
- какие изменения происходят с женщиной в последние недели беременности;
- как понять, что роды уже начались, и не перепутать их с предвестниками;
- что будет происходить на каждом этапе родов;
- помощь и самопомощь в это время;
- какие вмешательства в роды и на каком этапе могут потребоваться и почему;
- какие немедикаментозные способы работы с болезненными ощущениями в родах можно применить;
- кесарево сечение – почему его назначают;
- как помочь женщине во время кесарева сечения;
- послеродовой период – первые часы с малышом;
- помощь с грудным вскармливанием;
- как организовать быт с малышом;
- профилактика послеродовой депрессии;
- послеродовое восстановление.

Кроме того, книга даёт много практической информации. Например, в ней содержится список вещей, которые понадобятся на родах, в послеродовом отделении, в первые недели после выписки.

В разделе «Дорога до роддома» говорится, на чём лучше ехать, как расположиться в машине, что надеть, что на всякий случай должно лежать в машине, о чём узнать заранее (как подъехать в приёмное отделение, где припарковаться – потому что паника за рулём, нарушение всех правил дорожного движения и бестолковые поиски входа в приёмное отделение в компании рожаящей женщины хороши только в сериалах!).

С помощью специальной инструкции вы быстро отыщете нужные сведения в экстренной ситуации.

Есть предметный указатель, где поиск осуществляется по ключевым словам.

И многое, многое другое...

Всё, о чём говорится в книге, подтверждено научными исследованиями. Когда Пенни только начала заниматься поддержкой женщин, её спрашивали, почему она, не врач, не акушерка, позволяет себе высказывать соображения о том, что можно и чего нельзя делать во время родов. Пенни ответила: «Потому что я умею читать». Так что теперь вы тоже узнаете

много интересного, и вам для этого не нужно будет искать, читать и перечитывать научную литературу. Нэнси О'Нил, акушер-гинеколог из американского Сиэтла, города, где живёт и работает Пенни Симкин, говорит: «Ее книга... – это библия, которую все мы используем...» Библия или не библия, судите сами, но книга эта действительно незаменима для всех, кто готовится стать родителями, и их близких.

Приятного чтения!

Екатерина Житомирская Шехтман
акушерка, доула

Благодарности

На протяжении всего процесса исправления этой книги я получала свою долю поддержки. Хочу поблагодарить следующих выдающихся людей, с помощью которых я смогла осуществить это дело в разгар моей занятой, полной отвлекающих моментов жизни: Молли Керкпатрик, Кендис Хэлворсон, Кэти Рос и Долли Сандстром делали все возможное и невозможное в ведении дел у меня в офисе, помогая расчищать мое расписание, чтобы оставалось время на написание книги, помогая мне подготавливать исчерпывающие исправления и подкармливая меня лакричными конфетами.

Мои подруги и соавторы книг «Гид по беременности, родам и уходу за новорожденным» и *The Simple Guide to Childbirth* Энн Кеплер, а также Джанет Уолли, Эйприл Болдинг и Джанель Дарем делились своим обширным опытом, обсуждали со мной сложные темы, связанные с родовспоможением, и подарили мне ценную возможность совместной работы над книгами.

Сэнди Салай и Кэти МакГрэт, опытные доулы, инструкторы по подготовке к родам и мои дорогие подруги, вдохновляли меня своей преданностью и самоотверженностью в отношении к молодым семьям и щедростью, с которой они дают советы и поддержку этим семьям (а особенно семьям моих дочерей).

Мои коллеги и друзья из Центра для объединенных специалистов по родам Симкин в Университете Бастр продолжают бросать мне вызовы как преподавателю и как доуле, обеспечивая тем самым качественный уход в практике и высокий уровень образования. Я особенно благодарна Энни Кеннеди, Кэрри Кеннер, Шэрон Мьюза, Тери Шиллинг, Ким Джеймс и Дженне Ноелк.

Тихоокеанская ассоциация по поддержке в родах *DONA International*, а также образовательная программа по родам и семейной жизни *Great Starts* Фонда родителей для вашингтонских семей стали источниками бесконечной поддержки и терпения в моей деятельности. Особенная благодарность Мишель Зоннтаг, Кэти Линдстром, Энн Грауер и Пэт Предмор.

Хочу также отметить новую организацию по предотвращению травмирующих родов *PATCh (Prevention and Treatment of Traumatic Childbirth)*, которая привлекла в свои ряды увлеченных и талантливых коллег, признающих тревожную распространенность травмирующих родов и присоединившихся ко мне в поисках способов в первую очередь предотвращения, а также лечения возможных негативных эмоциональных последствий, когда они случаются. Лесли Баттерфилд, Уолкер Карраа, Энни Кеннеди, Филлис Клаус, Хайди Косс, Кэти МакГрэт, Кэти Рос, Сюзанна Суонсон, Тери Шиллинг и Кейтлин Кендалл-Такетт объединились со мной, чтобы решать эту проблему, которая также является одной из причин для написания данной книги.

Рут Анчета, мой талантливый соавтор книги *The Labor Progress Handbook*, владеет правами на большинство иллюстраций, которые она подарила для этой книги.

Филлис Клаус, мой соавтор книги *When Survivors Give Birth: Understanding and Healing the Effects of Early Sexual Abuse on Childbearing Women*, стала моей наставницей в работе с выжившими жертвами сексуального насилия. Маршалл Клаус и Джон Кеннел – мои дорогие друзья, чьи глубокие и вдохновляющие озарения и революционный труд по материнским эмоциям, поддержке в родах и установлению привязанности между ребенком и родителями расширили мои знания и понимание темы.

Майкл Кляйн, семейный врач, издавший новаторское и меняющее практику исследование, руководит уникальной многонациональной образовательной и дискуссионной онлайн-группой, в которой состоят сотни семейных докторов, акушеров-гинекологов, акушерок, медсестер, анестезиологов, доул, инструкторов по подготовке к родам, студентов-медиков и других людей, работающих в сфере родовспоможения. Он показывает пример коллегиальности, вза-

имного уважения и бесконечного терпения, организовав форум, полезный для всех, в том числе для тысяч семей, с которыми работают члены группы; это невероятный ресурс. Я с благодарностью использую на практике опыт, которым располагает эта группа.

Энн Фрай и Гейл Талли, акушерки, ученые и творческие преподаватели, подарили мне часы захватывающих разговоров о родах.

Шанна Дела Круз, художница, нарисовавшая большинство иллюстраций, была придирчива и надежна. Я восхищаюсь тем, с какой простотой, точностью и индивидуальностью она изобразила людей на иллюстрациях.

Создатели обучающих материалов для будущих и молодых родителей *Childbirth Graphics* разрешили мне воспользоваться некоторыми их классическими рисунками.

Патти Шиманек из *Barefoot Photography* подарила восхитительные фотографии для титульного листа и страниц 1, 3 и 7. Патти Рэймос подарила чудные фотографии для страниц 201 и 325.

Линда Зидрих, редактор трех первых изданий этой книги, и Дебра Хьюдак, редактор этого издания, стали моей «страховочной сеткой», не позволяя ничему остаться незамеченным. Их внимание к последовательности и деталям поразительно.

Партнеры в родах, участники моих курсов по подготовке к родам, щедро поделившиеся своими личными мыслями, которые я привожу в начале каждой главы, придали остроты и реализма тексту.

И наконец, самое главное – хочу поблагодарить моего мужа Питера, любящего, терпеливого и принимающего партнера, а также, к моей удаче, внимательного слушателя в тех случаях, когда я билась над фразами и мыслями в процессе рождения этой и других моих книг.

Как пользоваться этой книгой

Данная книга будет полезна вам и как руководство для предварительной подготовки к роли партнера в родах, и как справочник в процессе родов. Постарайтесь прочесть всю книгу, прежде чем у будущей матери начнутся роды. Затем, если будет время, вы сможете обращаться к нужным главам в процессе родов.

В какие-то моменты во время родов вам может понадобиться немедленная помощь и вы захотите что-то быстро найти в этой книге. Стараясь предугадать, к какой информации вам может пригодиться быстрый доступ, я отметила некоторые страницы цветом. Прочитайте книгу и найдите такие страницы. Вот эти разделы:

Глава 1

Список необходимого в роддом или родильный центр (см. стр. 39)

Список необходимого для домашних родов (см. стр. 41)

Глава 2

Признаки начала родов (см. стр. 75)

Что делать, если происходит разрыв плодного пузыря до начала родов (см. стр. 78)

Считаем схватки (см. стр. 84)

Запись ранней стадии родов (см. стр. 85)

Глава 3

Когда пора ехать в роддом или устраиваться для домашних родов? (см. стр. 101)

Кратко о нормальных родах (см. стр. 139)

Глава 4

Позиции и движения в родах (см. стр. 166)

Чек-лист мер по созданию комфорта в родах (см. стр. 194)

Глава 5

Техника принятия руководства (см. стр. 198)

Инструктирование на месте (см. стр. 202)

Экстренные роды (см. стр. 205)

Медленный прогресс в активных родах и на стадии рождения плода, сопровождаемый болью в пояснице или нет (см. стр. 219)

Несовместимость с медсестрой, врачом или акушеркой (см. стр. 232)

Глава 7

Выпадение пуповины (см. стр. 287)

Глава 8

Когда использовать обезболивающие средства? (см. стр. 330)

Глава 9

Чего ожидать во время родов путем кесарева сечения (см. стр. 347)

Кроме того, пожалуйста, изучите раздел «Рекомендуемые источники» в конце книги, чтобы найти другие публикации и онлайн-ресурсы, включая видеозаписи, которые я рекомендую.

Часть 1. Перед родами



Ваша роль партнера в родах начинается до того, как будущая мама оказывается в процессе родов. В течение последних недель ее беременности вы можете изучать информацию о родах, ободрять ее в поддержании здоровых привычек, помогать ей в последних приготовлениях к появлению малыша и к самим родам и постигать свою роль, которую вы будете играть как партнер в родах.

Это время, когда будущая мама должна принять много важных решений по поводу родов и обсудить их с врачом. Если вы будете посещать курсы подготовки к родам и ходить с ней на предродовые осмотры, вы не только окажетесь в курсе дела, но также познакомитесь с докторами и акушерками и будете комфортнее ощущать себя в своей роли. Кроме того, вы сможете получить совет и ободрение по любому поводу, вызывающему у кого-то из вас (или у вас обоих) тревогу или неуверенность.

В эти последние недели вы можете готовиться к своей роли с помощью самонаблюдения, обсуждений с будущей матерью, сбора информации и тренировки мер по поддержке.

Глава 1. Последние недели беременности

Шел третий триместр, и во мне росло ощущение чуда. Приближался великий день, когда я должен был наконец встретиться со своей дочерью. Я уже чувствовал, как она толкается, и видел, как ходил ходуном живот Яны, когда мы с ней разговаривали или смеялись. Но кто же моя дочь? Какая она будет? Я просто не мог дождаться, когда же увижу ее.

Моя жена знала, что хочет родить ребенка естественным образом. Я волновался. Я думал: «Зачем? Есть же роддома и лекарства, чтобы облегчить процесс. Зачем отказываться от этого?» Жена сказала, что имеет право попробовать. Это навсегда изменило мое мнение. Я не буду препятствовать, потому что моя жена должна иметь право попробовать сделать то, для чего предназначено ее тело.

Скотт, молодой отец

В начале беременности кажется, что девять месяцев будут длиться вечно и что впереди много времени, чтобы сделать все, что нужно. Слишком легко отложить вхождение в состояние беременности на потом, особенно если вы очень занятой человек. Время пролетело незаметно, и теперь ребенок должен вот-вот внезапно появиться на свет. Как партнер в родах вы понимаете, что будущая мать рассчитывает на вашу помощь. Чувствуете ли вы, что готовы? Сможете ли вы помочь ей? Что вы знаете о процессе родов? Знаете ли вы, что и когда делать? Что вам нужно сделать сейчас, чтобы подготовиться к появлению малыша?

Еще не слишком поздно узнать, что нужно делать, и сделать это. И лучше начать прямо сейчас. Месяц-другой до предполагаемой даты родов – это и есть «последняя минута», особенно если учесть, что многие малыши появляются на свет раньше срока. Эта глава по сути представляет собой список того, что вам нужно сделать до начала родов, чтобы хорошо выполнить свою задачу по помощи будущей матери в процессе родов. Кроме того, сюда включены советы, как вы можете подготовиться заранее к появлению малыша.

Что я почувствую?

Чтобы получить реалистичное представление о ситуациях и чувствах, с которыми вы можете столкнуться как партнер в родах, задайте себе следующие вопросы.

Что я почувствую, если или когда:

- Она попросит меня брать отгулы, чтобы ходить вместе с ней на предродовые осмотры?
- Она сообщит мне, что мы записаны на курсы по подготовке к родам?
- Она попросит меня прочитать эту книгу или какую-то другую?
- Она будет всю ночь просыпаться со стонами каждые 10–20 минут и говорить, что, возможно, это роды, и я буду очень уставать?
 - Ее роды начнутся с отхождения околоплодных вод, после чего немедленно пойдут долгие болезненные схватки?
 - Она не будет принимать мои советы по расслаблению или совладанию с болью?
 - Я устану или проголодаюсь, но ей нужна будет моя помощь на каждой схватке?
 - Она спросит меня, ехать ли нам в роддом?
 - Она будет издавать звуки, внушающие беспокойство, которых я никогда от нее раньше не слышал?
 - У нее случится упадок духа. Она начнет говорить: «Это так трудно», «Я больше не могу», «Ну сколько еще?», «Не заставляй меня это делать?»?
 - Она прижмется ко мне и скажет: «Помоги мне!»?
 - У нее начнется рвота или ее будет тошнить?

- Ей будет больно, и она станет кричать, кривиться и напрягать мышцы?
- Она будет критиковать меня («Не так», «не трогай меня», «не дыши мне в лицо», «не оставляй меня»)?
- Ей понадобится, чтобы я давил ей на спину во время каждой схватки так сильно, что у меня заболят руки?
- Она скажет мне: «Я хочу эпидуралку»?
- Роды будут длиться 12, 18 или 24 часа, а ребенок все не будет появляться, и я так устану, что у меня будут слипаться глаза, но ей по-прежнему будет нужна моя помощь?
- Нам сообщат, что необходимо сделать кесарево сечение?
- Врач скажет: «Смотрите! Показалась головка ребенка»?
- Ребенок появится на свет весь сморщенный, мокрый, перепачканный кровью и громко орущий?
- Меня спросят, хочу ли я перерезать пуповину?
- Мне дадут маленького, изгибающегося, запеленутого малыша, чтобы я подержал его на руках?
- Молодая мама посмотрит на меня и скажет: «Без тебя я бы не справилась»?

Каким партнером в родах вы будете?

Партнеры в родах бывают разные, и помогают роженице они всевозможными способами. Чаще всего партнер в родах – это отец малыша и супруг матери или ее бойфренд. Кроме того, это может быть мать роженицы, сестра или подруга. Или же партнером в родах может быть лесбийская подруга матери, которая также будет родителем малыша.

Еще один вариант партнера в родах, набирающий популярность в Северной Америке, – это доула. Число доул быстро растет, особенно в городах, хотя в некоторых районах их все еще не хватает. Иногда доула становится единственным партнером в родах для женщины, но чаще доула помогает и женщине, и ее спутнику жизни. Доула – это опытный проводник и поддерживающее лицо для женщины или для пары (см. описание роли доулы на стр. 32–34). Из этой книги вы узнаете, как доула может помочь вам и будущей матери в различных ситуациях в родах, с которыми вы можете столкнуться.

Роль, которую играет партнер в родах, может быть разной в зависимости от многих индивидуальных факторов и взаимоотношений партнера с матерью. Какую роль будете играть *вы*? Чего ожидает от вас женщина? Сколько усилий вы и она хотите вложить в изучение процесса родов и тренировки мер по поддержке? Насколько активно она хочет участвовать в принятии решений, в совладании с болью, в содействии хорошему течению родов и в рождении ребенка? Предпочитает ли она более естественные роды или более медикализированные?

Если женщина хочет родить естественно, ей нужно будет получить базовое понимание процесса родов, изучить техники совладания с болью и реалистично подготовиться к сложным моментам в родах. Она ожидает, что роды будут сложной задачей, что они потребуют больших затрат сил, но при этом станут наполняющим переживанием, и она чувствует, что способна встретить трудности с помощью, руководством и ободрением команды медиков и ее группы поддержки. Она предпочитает в большей степени полагаться на себя и свою группу поддержки и в меньшей степени – на лекарства и процедуры в процессе схваток и рождения ребенка.

Если она предпочитает более медикализированные роды или же в них есть необходимость по медицинским причинам, то она будет полагаться в большей степени на доктора или акушерку в принятии решений, в использовании лекарств и процедур для управления ходом родов и болью и в выборе способа родоразрешения.

Несмотря на то что никакой из вариантов не является правильным или неправильным, ваша роль партнера в родах зависит от подхода самой женщины к процессу и от того, насколько

для вас комфортен ее выбор. Есть ли у нее мысли по поводу того, чего ей захочется и что понадобится от вас? Чувствуете ли вы, что можете и очень хотите помогать ей так, как она хочет?

Скорее всего, вы не сможете ответить на все эти вопросы прямо сейчас. Но помните о них, читая эту книгу, и начните обсуждать их с будущей матерью. Начните представлять, как будут проходить ее роды, с какими сложностями вы можете столкнуться как партнер в родах.

Используйте упражнение «Что я почувствую?» в качестве проверки на реальных данных. Эта книга поможет вам подготовиться к таким ситуациям и спланировать оптимальные стратегии выхода из них. К моменту начала схваток вы будете иметь гораздо более ясное и уверенное представление о себе как о партнере в родах.

Готовимся к родам

Если вы пока не сделали то, что описывается на следующих страницах, постарайтесь сделать это за несколько недель до предполагаемой даты родов (ПДР) или хотя бы до того, как начнутся роды.

Посетите доктора или акушерку будущей матери

Если вы еще не познакомились с врачом (или акушеркой) будущей матери, этот визит может быть важнее, чем вам кажется, – как для врача, так и для вас. Даже короткая встреча дает врачу понять, что вы являетесь важным человеком в жизни будущей матери. Несмотря на то что на самих родах может присутствовать врач из другой бригады, эта встреча предоставляет вам возможность задать вопросы, понять задачи докторов и акушерок и занять более активную позицию.

Посетите роддом или родильный центр

Если есть такая возможность, сходите на экскурсию в роддом (в США роды проходят в родильном отделении больницы, а не в отдельном роддоме, мы же будем использовать слово «роддом» вместо слова «больница». – *Прим. перев.*). Осмотрите приемный покой (первое помещение, куда вы попадаете вместе с будущей матерью, там медсестра решает, принимать ли роженицу в роддом), родзалы, предродовые палаты, детское отделение, кухню-столовую и послеродовые палаты. Кроме того, вы увидите большую часть аппаратуры, используемой в процессе родов. Вы можете узнать, когда проводятся такие экскурсии, позвонив в роддом. Иногда такая экскурсия входит в программу курсов подготовки к родам. Это удачный момент, для того чтобы задать вопросы о том, как обычно ведут роды в данном роддоме, и узнать о возможностях выбора, доступных роженице.

Родильные центры (в России родильные центры пока что практически не встречаются, иногда их организуют при роддомах. – *Прим. перев.*) меньше по размеру, и в них меньше помещений, чем в роддомах. Схватки, потуги и первые часы после родов проходят в одной и той же палате. Кроме того, в родильных центрах меньше аппаратуры, но вам важно побывать там и узнать, какая практика принята в их в работе.

По дороге на экскурсию продумайте маршрут до роддома или родильного центра и подсчитайте, сколько времени он у вас занимает (в часы пик и в более спокойное время суток). Узнайте, какой вход в роддом работает днем, а какой ночью: возможно, днем используется главный вход, а ночью – запасной. В родильных центрах редко встречаются круглосуточные дежурства у входа, поэтому, как правило, он закрыт ночью. Ваша акушерка встретит вас у входа, после того как вы ей сообщите о начале родов по телефону.

Если будущая мать планирует рожать дома или в родильном центре, обязательно посетите запасной роддом, чтобы не оказаться в замешательстве, если по медицинским показаниям потребуется перевод туда.

Предварительная регистрация в роддоме

Предварительная регистрация (в России возможно заключение предварительного договора на платные роды. – *Прим. перев.*) включает в себя получение, прочтение и подписание различных форм, в том числе согласия на медицинское вмешательство. Регистрируясь заранее, вы экономите время и избегаете недоразумений в момент вашего прибытия в процессе родов.

Рассмотрите возможность заключения договора с доулой для помощи вам обоим в родах

Почему стоит рассмотреть помощь доулы? Роды – это интенсивный, трудоемкий, непредсказуемый и болезненный процесс, который может длиться от нескольких часов до суток и более. Даже если вы и будущая мать хорошо подготовлены, вам может оказаться сложно применять в реальной ситуации знания, полученные на курсах подготовки к родам. Если же вы не очень хорошо подготовлены, любые сложности в родах могут вас озадачить и вызвать у вас тревогу.

Конечно, с вами будут медсестра и врач или акушерка, которые, вероятно, будут доброжелательны и заботливы, однако скорее всего они будут очень заняты наиболее приоритетными для них клиническими аспектами родов. Роддомовские медсестры и акушерки редко остаются в родильном зале на протяжении всех родов, поскольку у них есть другие обязанности, и зачастую они ведут роды не только у одной роженицы. Они работают посменно, поэтому в течение родов скорее всего заботиться о роженице будут несколько разных специалистов. В ведении родов врачи полагаются на медсестер, которые по мере необходимости отчитываются по телефону. Время от времени доктор может ненадолго появляться в родзале, и он обязательно приходит, если в процессе родов возникают проблемы. И конечно, он присутствует в момент рождения ребенка.

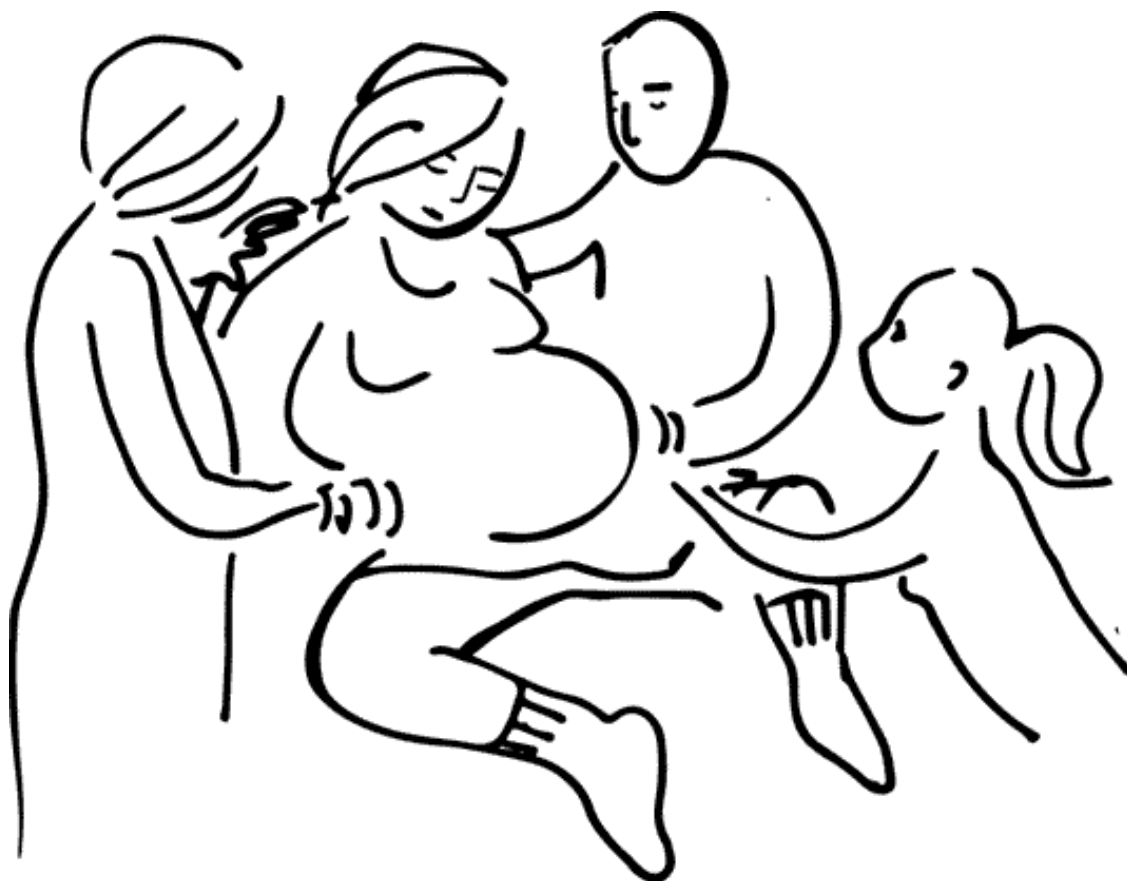
Одно из самых позитивных новшеств в системе родовспоможения – это появление профессии доулы – помощницы, которая направляет и поддерживает женщину и ее партнера непрерывно на протяжении всего процесса родов. Доула всегда на связи с вами по телефону, она приезжает к вам домой или в роддом, когда вам нужно, и остается с вами непрерывно, пока не родится ребенок. Доула обучена и имеет опыт обеспечения эмоциональной поддержки, физического комфорта, кроме того, она может давать немедицинские рекомендации. Она использует свои знания и опыт, подбадривая, поддерживая, утешая и сопереживая матери. Она дает советы партнеру, как можно помочь, подсказывая, когда использовать определенные позы, когда отправиться в ванну или в душ, а также предлагая конкретные поддерживающие меры.

Доула не может и не пытается занять вашу роль в родах, потому что вы лучше знаете будущую мать и любите ее и ребенка, как никто другой. Но есть много моментов, когда женщине нужно больше одного помощника в родах и когда ее партнеру необходимы подбадривание, совет и помощь.

Помимо помощи будущей матери доула может помочь вам многочисленными способами:

- Она может направлять вас в применении знаний, полученных на курсах подготовки к родам, особенно в стрессовой и непредсказуемой ситуации родов.
- Она может сменить вас, чтобы вы могли поесть, вздремнуть или сделать паузу во время долгих или ночных родов.

- Она может приносить роженице напитки, влажные компрессы или лед, чтобы вам не приходилось покидать ее.
- Она может ободрить вас, если вы волнуетесь по поводу состояния роженицы. Опыт доулы позволяет ей видеть перспективу, благодаря чему вы сможете избежать ошибочной интерпретации нормальных реакций в родах как признаков того, что что-то пошло не так или что роженица не справляется.
- Она может помочь вам в понимании того, что может чувствовать будущая мама, и в интерпретации признаков продвижения родов.



- Если вы чувствуете неудобство в роли единственного постоянного источника поддержки для матери, доула сможет помочь вам принять участие в родах более комфортным для вас образом, взяв на себя удовлетворение потребностей роженицы.
- Познакомившись с вами обоими до родов, доула сможет узнать о ваших приоритетах, страхах и беспокойствах и помочь вам разработать стратегию для работы с ними.
- Возможно, она сможет сфотографировать или записать на видео вас двоих в процессе родов или вас троих после них.

Доула не делает выбор за вас, не проецирует на вас свои личные предпочтения, она помогает вам получить информацию, необходимую для принятия удачных решений. Ее цель – помочь матери получить удовлетворение от родов таким образом, как она сама это определяет.

Один отец описал доулу следующим образом: «Она была как моя старшая сестра – охотно готовая помочь мне сделать все наилучшим образом. Она показывала мне, как растирать спину Мэри, напоминала нам пробовать делать выпады (см. стр. 165–166) и принесла мне рогалик, когда я был очень голоден. Она постоянно ободряла нас. Она казалась такой уверенной. Мы с ней много помогали Мэри. Я держал жену на схватках, а наша доула давила ей на спину и помогала ритмично дышать. В середине ночи доула даже растерла мне плечо. Она не отходила

ни на секунду, разве что отлучалась в туалет. Без нее роды не были бы такими замечательными ни для Мэри, ни для меня. Доула помогла мне лучше справиться со своей задачей».

В многочисленных научных исследованиях сравнивались результаты родов с доулой и без нее. В высокотехнологичных роддомах с высоким уровнем кесаревых сечений и стимуляции у женщин, сопровождавшихся доулами, было меньше родов с использованием щипцов и вакуум-экстрактора и меньше кесаревых сечений. Они просили обезболивание гораздо реже. Кроме того, женщины, которых поддерживали доулы, чаще отмечали, что опыт родов принес им удовлетворение, чем женщины, у которых не было доулы. Несмотря на то что доула не может гарантировать нормальных или легких родов, статистика показывает, что наличие доулы приводит к снижению случаев серьезных вмешательств в роды. В третьей главе описываются действия доулы, направленные на помощь в каждой фазе родов.

Есть несколько организаций, обучающих и сертифицирующих доул. При обучении, в общей сложности состоящем из четырех интенсивных дней, а также чтения специальной литературы, делается особый акцент на потребностях рожениц и их партнеров в эмоциональном и физическом комфорте и на способах, которыми доула может удовлетворить эти потребности. Для прохождения сертификации доула должна побывать на определенном количестве родов, после которых она оценивается своими клиентами и их врачами, медсестрами или акушерками.

Стоимость услуг доулы значительно варьируется – от бесплатных до двух тысяч долларов – в зависимости от региона и опыта доулы. При некоторых роддомах работают доулы-волонтеры, которые доступны в течение родов. Кроме того, некоторые общественные учреждения и благотворительные организации нанимают доул для сопровождения нуждающихся клиентов. Многие доулы, уже прошедшие обучение, предлагают свои услуги бесплатно, пока набираются опыта, чтобы подать документы на сертификацию. Некоторые предлагают бесплатные услуги членам своих этнических или религиозных общин. Также многие частные доулы берут плату с тех, кто может заплатить, и предоставляют свои услуги безвозмездно или снижают стоимость для тех, кто не может оплатить их полностью. Некоторые медицинские страховки покрывают расходы на доулу, а некоторые клиенты могут воспользоваться медицинским сберегательным счетом, чтобы покрыть гонорар доулы.

Чтобы узнать больше о доулах или найти местную доулу, свяжитесь с организацией *DONA International*, ее адрес: www.DONA.org (в России www.doula.ru. – Прим. перев.). Можно также задать поиск в Интернете по слову «доула» или «найти доулу». Можно спросить рекомендации у знакомых молодых родителей, у вашей ведущей курсов подготовки к родам, у врача или акушерки.

Выберите доулу и познакомьтесь с ней

Если вы решили нанять доулу, имеет смысл начать ее поиски за несколько месяцев до ПДР, поскольку время доул часто полностью забронировано на недели или месяцы вперед. Соберите несколько рекомендаций и побеседуйте с одной или несколькими доулами по телефону. Узнайте, свободна ли доула в дни около вашей ПДР и подходят ли вам ее расценки, есть ли возможность оплатить ее услуги в рассрочку или не существует ли скользящая шкала оплаты. Чтобы убедиться в том, что вы подходите друг другу, побеседуйте с доулой лично.

Обычно первая встреча-знакомство с доулой бесплатна и длится около часа. На этой встрече вы можете спросить у нее, какую пользу, по ее мнению, получите вы и будущая мать от сопровождения доулы. Поделитесь некоторой информацией о вас самих и узнайте: какие услуги она предлагает, каков ее опыт, расценки, почему она выбрала эту профессию, как она работает с папами.

После того как выберете доулу, вы скорее всего встретитесь с ней по крайней мере еще один раз перед родами. На второй встрече, как правило, обсуждаются следующие темы:

- Как связаться с доулой – днем и ночью.
- Ее занятость в дни около ПДР (есть ли другие клиенты с близким ПДР, не планирует ли она уезжать из города, есть ли у нее какие-то другие нерасторжимые обязательства).
- Договоренности с запасной доулой на случай, если ваша доула будет недоступна, когда понадобится вам. Вы должны также иметь возможность встретиться с запасной доулой.
- Как доехать до вашего дома, чтобы доула могла навестить вас там на ранней стадии родов (если она вам понадобится, и если позволит расстояние).
- Любой предыдущий опыт родов будущей матери и возраст старших детей.
- Как протекает беременность, а также любые проблемы или ваши вопросы по этому поводу.
- Курсы подготовки к родам (см. стр. 36).
- План родов матери (см. стр. 49). Доула может помочь вам его подготовить, если захотите.
- Предпочтения будущей матери относительно обезболивания (см. стр. 50–51).
- Ваши пожелания насчет фотографирования или видеосъемки.
- Беспокойства о родах, которые есть у вас и будущей матери.
- Что доула может говорить или делать, чтобы успокоить роженицу или помочь ей расслабиться.
- Чего не нужно говорить или делать доуле, так как это может доставить беспокойство роженице или вызвать у нее напряжение.
- Визит доулы к вам домой после родов, чтобы осмотреть новорожденного, обсудить с вами опыт родов и посмотреть, как у вас идут дела.
- Договоренности по поводу оплаты и возможность покрытия стоимости услуг медицинской страховкой.

Некоторые доулы предлагают и другие услуги, например индивидуальную подготовку к родам, массаж, консультирование по вопросам, связанным с родами, помощь с грудным вскармливанием или послеродовой доульский уход (см. стр. 60 и 387). За эти услуги может взиматься дополнительная плата.

Обдумайте вариант альтернативного помощника

Хотя в большинстве районов Северной Америки доул много, возможно, вам не удастся найти доулу в вашей местности. Или, может быть, вы предпочтете, чтобы подобную роль сыграла подруга или родственница. Чтобы выбрать подходящего человека, в первую очередь подумайте о потребностях будущей матери. Иногда члены семьи или подруги предполагают, что будут присутствовать на родах, или спрашивают, можно ли им прийти. Возможно, вам будет неловко отказывать им, но та женщина, которая никогда не рожала или у которой есть страхи по поводу родов, может оказаться неудачным выбором, особенно если она не проходила курсы подготовки к родам. Вот некоторые моменты, о которых нужно подумать:

- Захочет ли этот человек помогать вам?
- Доступен ли он (она) в любое время дня и ночи? Может ли он (она) отменить другие дела в срочном порядке, если будет нужно?
- Есть ли у нее (него) транспорт, чтобы добраться до вашего дома, родильного центра или роддома?
- Терпелив ли этот человек, оптимистичен, спокоен, неэгоистичен, внимателен к другим, умеет ли слушать?

- Какие особые качества она (он) может привнести (например, успокаивающее прикосновение или тон голоса, молчаливая поддержка или положительное отношение к родам)?
- Обладает ли она (он) выносливостью, чтобы выдержать долгие роды?
- Какой опыт у нее (него) связан с родами?
- Есть ли у нее (него) какие-то раздражающие привычки или манеры?
- Признает ли и принимает ли она (он) важность такой ответственности?

Подводя итог вышесказанному, обдумайте, что может сделать этот человек для будущей матери и для вас. Пригласите ее (его) не потому, что она (он) хотела бы присутствовать, а потому что вы хотите ее (его) видеть на родах.

Следите за тем, чтобы будущая мама могла в любой момент связаться с вами по телефону

Нельзя узнать заранее, когда вы можете понадобиться будущей маме. У вас обоих всегда, когда вы не вместе, должны быть с собой мобильные телефоны, заряженные и включенные. Если по работе вы вынуждены уезжать далеко или оказываетесь вне зоны действия сети, связывайтесь с будущей матерью почаще и договоритесь с кем-то, чтобы этот человек был доступен вместо вас. Необходимо, чтобы с этим человеком можно было связаться в любое время и он мог прийти на помощь будущей матери и днем, и ночью в срочном порядке.

Повторяйте пройденное на курсах подготовки к родам

Если вы проходили обучение на таких курсах, пересматривайте свой конспект и раздаточные материалы. Репетируйте техники расслабления. Соберите в одном месте все материалы, которые могут пригодиться во время родов: эту книгу, списки, советы, анкеты, информацию и инструкции по поводу услуг роддома, а также копии плана родов будущей матери.

Соберите все необходимое

Что вам нужно собрать для поездки в роддом или родильный центр? Что вам нужно для домашних родов? Следующие списки помогут вам.

Список в роддом или родильный центр

Отметьте только те пункты списка, которые пригодятся вам и будущей маме. Постарайтесь упаковать как можно больше из этих вещей заранее. Имейте их под рукой для домашних родов.

Для роженицы в процессе родов:

Масло или присыпка для массажа.

Бальзам для губ.

Зубная щетка и паста.

Щетка для волос и расческа.

Две короткие ночных рубашки или длинные футболки и халат, если она предпочитает свои вещи роддомовским.

Скалка, массажное приспособление для надавливания, горячий или холодный компресс для облегчения боли в спине.

Резинка для волос, чтобы убрать длинные волосы с лица.

Теплые носки и тапочки.

Теплое одеяло или покрывало (на кровати в роддоме может оказаться только тонкая хлопковая простыня).

Ее любимая расслабляющая музыка и плеер.

Личные вещи, создающие ощущение комфорта (подушка, цветы, фотографии).

Любимый сок, замороженные кубики сока в сумке-холодильнике (большинство роддомов предоставляют соки, но в ограниченном ассортименте).

Мяч для родов (фитбол), если в роддоме его нет.

Для партнера в родах:

Копия плана родов (см. стр. 49).

Наручные часы с секундной стрелкой или смартфон с приложением – счетчиком схваток.

Принадлежности для ухода за собой (зубная щетка, мятные леденцы, дезодорант, бритва).

Еда для перекусов, например бутерброды, фрукты, сыр и крекеры, напитки (учтите, как они повлияют на запах изо рта). Во многих роддомах ночью еда продается только в автоматах.

Свитер.

Смену одежды.

Тапочки.

Плавки, чтобы вы могли быть вместе с роженицей в душе или ванне.

Бумага и карандаш.

Что-то, что можно почитать или поделать руками в периоды затишья, когда роженице не требуется ваша помощь.

Телефонные номера людей, которым нужно будет звонить в процессе или после родов.

Кредитная карта для оплаты телефонных разговоров или оплаченная телефонная карточка (использование мобильных телефонов может быть разрешено только в специально отведенных для этого местах роддома).

Камера (фото- или видео-), батарейки, зарядное устройство и т. д.

Смартфон или ноутбук для отправки фотографий, записей и сообщений о родах.

Для матери в послеродовый период:

Ночные рубашки, которые расстегиваются спереди для кормления грудью, если она не предпочитает роддомовские ночные рубашки.

Халат и тапочки.

Косметика и туалетные принадлежности.

Вкусная еда для перекусов, например: фрукты, орехи, сыр, крекеры.

Послеродовый бюстгальтер (для кормления грудью).

Деньги на мелкие расходы.

Одежда, в которой она поедет домой.

Для новорожденного:

Одежда для дороги домой: нательная одежда (боди), обычная или с кнопками по шаговому шву; ночная рубашка для новорожденного или трикотажный комбинезон, фланелевая пеленка, верхняя одежда (шапочка, теплая одежда), одеяльце по размеру люльки.

Автокресло, правильно установленное (посетите сайт: www.seatcheck.org). Найдите местные станции по проверке безопасности установки автокресла; узнайте отзывы о некачественных креслах.

Для дороги в роддом или родильный центр (или в случае перевода туда в ходе домашних родов):

Полный бак топлива.

Одеяло и подушка в машине.

Список для домашних родов

Просмотрите списки выше на предмет идей по поводу того, что из этого стоит иметь дома. Кроме того, попросите акушерку дать вам список особых принадлежностей, которые вам понадобятся, или просмотрите вместе с ней следующие списки. Она может порекомендовать место, где продаются наборы принадлежностей для домашних родов.

Принадлежности, нужные в родах:

Одноразовые непромокаемые пеленки.

Стерильные марлевые салфетки 10×10 см.

Лубрикант.

Аспиратор.

Пупочный зажим.

Бутылка-пульверизатор для гигиены промежности.

Непромокаемый чехол на матрас (подойдет занавеска для ванны).

Влажные сложенные махровые салфетки в полиэтиленовых пакетах, замороженные.

Термометр.

Тазик для плаценты.

Махровые мочалки, ручные и банные полотенца.

Минимум два комплекта чистого постельного белья.

Гнущиеся соломинки.

Мусорные мешки.

Бассейн для родов (его можно взять напрокат или купить) или детский бассейн глубиной не меньше 60 см. Спросите у своей акушерки, у инструктора по подготовке к родам или доулы, не знают ли они в вашей местности компанию, где можно взять напрокат бассейн, или поищите в Интернете «переносной бассейн для родов» или «детский бассейн для родов».

Прочие принадлежности:

Послеродовые гигиенические прокладки большого размера.

Шапочка (чепчик) для новорожденного.

Еда для группы поддержки на период родов.

Еда и напитки, чтобы отметить появление ребенка на свет.

Инструкции, как добраться до вашего дома – для акушерки и доулы (выдайте им их заблаговременно).

Для домашних родов вы сможете подготовить кое-что в последний момент:

- Поднимите температуру в водонагревателе (чтобы в родах можно было проводить много времени под душем) и обязательно сообщите об этом всем домочадцам. Прикрепите записки с напоминанием на каждый кран.

- Сделайте уборку в доме, наведите порядок.

- Застелите постель свежим бельем (которое вам не жалко испачкать) в следующем порядке: На матрас положите наматрасник, лучше непромокаемый. Поверх наматрасника постелите простыню. На простыню натяните непромокаемый чехол или положите клеенку, а поверх постелите еще одну простыню. В процессе родов верхняя простыня может запачкаться и промокнуть. После родов можно быстро снять верхнюю простыню и непромокаемый слой, и другая чистая простыня будет уже на месте.

На случай перевода в роддом узнайте заранее дорогу туда, следите, чтобы в машине было много бензина, и впишите в план родов пожелания будущей матери относительно такого развития событий (см. раздел «Составьте и просмотрите план родов будущей матери», стр. 49).

Поддерживайте будущую маму, чтобы она не забывала пить много жидкости и правильно питаться

Во время беременности будущей маме следует выпивать по меньшей мере два литра жидкости в день – воды, фруктовых соков, бульона. Это соответствует ее возросшим потребностям. Она должна соблюдать сбалансированную диету с содержанием достаточного количества белков, углеводов, железа, кальция и витаминов, а также небольшого количества жиров.

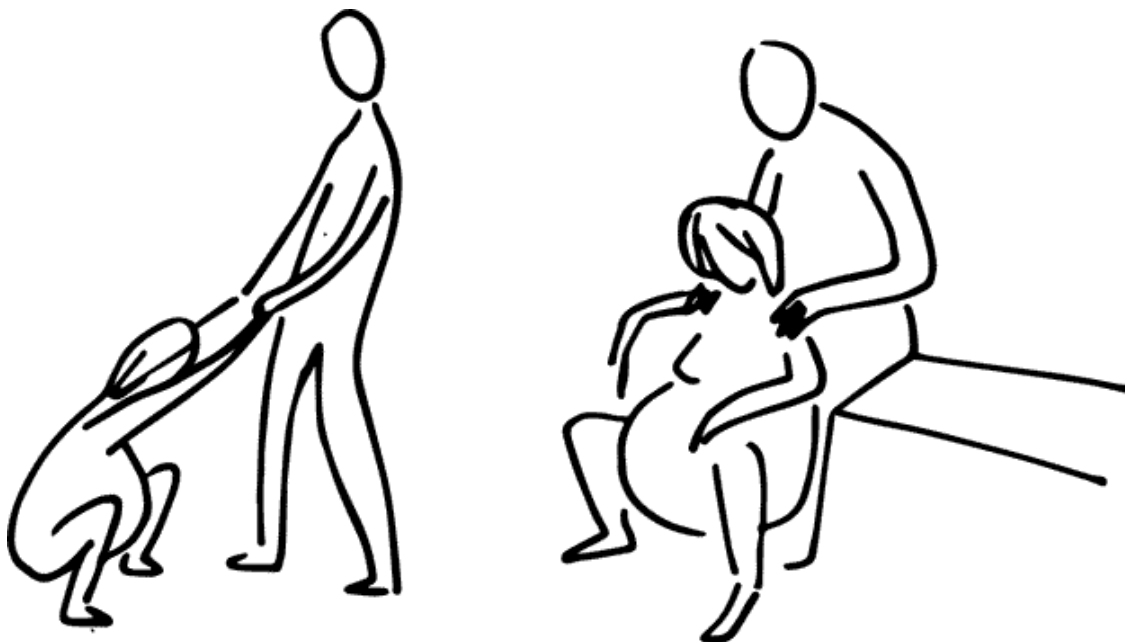
Воодушевляйте ее делать упражнения

Регулярные упражнения (например, ходьба, йога для беременных, аквааэробика или плавание) помогут сохранить или улучшить физическую форму будущей матери. Йога для беременных особенно полезна для обретения навыка расслабления при боли и развития душевного ресурса для сохранения спокойствия в процессе родов. Посоветуйте будущей маме записаться на такие занятия. Кроме того, вы (или ее подруга) можете ходить на прогулки или плавать вместе с ней.

Несколько определенных упражнений будут особенно полезны в последние месяцы беременности и при родах: сидение на корточках; покачивание тазом, стоя на четвереньках (в йоге называется «поза кошки-коровы»); а также упражнение Кегеля (сокращение мышц тазового дна). Всему этому можно научиться на курсах подготовки к родам; ниже вы найдете инструкцию по выполнению сидения на корточках и покачиванию тазом на четвереньках, а на стр. 44 описано упражнение Кегеля.

Сидение на корточках. Эта поза может быть очень полезна, чтобы способствовать опусканию ребенка на последней стадии родов. Если будущая мама будет десять раз в день сидеть на корточках по одной минуте, постепенно ей станет удобнее находиться в этой позиции.

Предостережение: Если у нее есть проблемы с голеностопными, коленными или тазобедренными суставами, если у нее начинают болеть какие-либо из этих суставов или лонное сочленение (посередине внизу живота), тогда ей не следует выполнять это упражнение. На иллюстрациях изображено, как партнер может поддерживать женщину, когда она сидит на корточках.



Покачивание тазом на четвереньках («поза кошки-коровы»). Во время беременности это упражнение помогает укрепить брюшные мышцы, облегчить боль в пояснице, улучшить кровообращение в нижней части тела и расположить ребенка в благоприятном переднем виде затылочного предлежания (см. стр. 74). Во время родов покачивание тазом также помогает облегчить боль в спине.

Стоя на четвереньках нужно подогнуть под себя таз, округляя спину, и медленно сосчитать до пяти, затем ненадолго вернуться в исходное положение (с прямой спиной). При выгибании должно ощущаться сильное напряжение мышц живота. Задерживать дыхание не нужно. Повторяйте в общей сложности десять раз в день. См. иллюстрации.



Упражнение Кегеля (сокращение мышц тазового дна). Поскольку это упражнение важно для общего состояния здоровья в течение всей жизни, я опишу его в подробностях. Оно укрепляет мышцы, поддерживающие органы малого таза у женщин и являющиеся совершенно необходимыми как для сексуального удовольствия, так и для контроля над мочеиспусканием и дефекацией у обоих полов (кроме того, мужчинам это упражнение помогает предотвратить или облегчить увеличение предстательной железы).

В процессе родов хороший тонус мышц тазового дна помогает ребенку повернуться и опуститься (см. стр. 81). Умение роженицы расслаблять эти мышцы сильно помогает на второй стадии, во время потуг. Кроме того, мышцы тазового дна с хорошим тонусом быстрее восстанавливаются после родов, чем слабые мышцы.

Мужчины и женщины выполняют упражнение одинаково. Нужно сокращать мышцы тазового дна, как будто вы пытаетесь сдержать мочеиспускание или прекратить его, если оно уже началось. Вы можете делать несколько быстрых сокращений, но также попробуйте иногда задерживать их на срок до тридцати секунд. Возможно, поначалу вам будет сложно выполнять такие долгие удержания, их еще называют «супер-Кегели», но постепенно ваша выносливость будет расти. Если вам кажется, что напряженность сокращения снижается до того, как вы сознательно расслабились, не отпускайте его полностью, вместо этого снова усильте его.

После 20–30 секунд удержания расслабьте мышцы и отдохните. Во время выполнения упражнения старайтесь не напрягать мышцы ног, ягодиц и живота и не задерживать дыхание.

Делайте 10 «супер-Кегелей» в день. Вы и будущая мама можете напоминать друг другу про упражнения, когда едете на машине или в автобусе, когда стоите в очереди или говорите по телефону. Можно даже выполнять их, когда вы моете руки.

Вам тоже стоит выполнять силовые упражнения

Роды могут потребовать от вас физических усилий так же, как и от роженицы. Когда роженице нужно сменить или удержать определенную позицию (см. стр. 164), когда необходимо оказывать постоянное давление на ее поясницу или бедра, чтобы облегчить боль (см. стр. 187–188), помощь сильного партнера неоценима. Кроме того, вам потребуется физическая выносливость, чтобы бодрствовать и быть на ногах долгие часы. Если вы находитесь не в очень хорошей форме, возможно, вам стоит начать выполнять силовые упражнения, особенно для мышц рук, груди, плеч, спины и ног. Отжимания, качание прессы, силовые упражнения на мышцы спины и ног, а также тренировки с отягощениями помогут вам стать крепче. См. советы по увеличению силы в «Рекомендуемых источниках».

Предродовой массаж промежности для будущей матери

Как показали научные исследования, регулярный массаж внутренней поверхности промежности (участка между влагалищем и задним проходом) у женщин на последних месяцах беременности помогает подготовить будущую мать к ослаблению напряжения в промежности в ходе родов (см. илл. стр. 70). Предродовой массаж промежности может снижать потребность в эпизиотомии (хирургический разрез для расширения влагалища, который выполняется непосредственно перед рождением ребенка) и вероятность самопроизвольного разрыва тканей. Предродовой массаж промежности также позволяет будущей матери получить ощущения, похожие на те, которые у нее будут при появлении ребенка на свет, поэтому она может практиковаться в расслаблении промежности так же, как нужно будет делать во время родов. Это не вызовет необратимого растяжения влагалища.

Я рекомендую беременным женщинам, посещающим мои курсы, делать массаж промежности 4–5 раз в неделю в течение 4–6 недель до ПДР. По правде сказать, некоторым женщинам массаж кажется неприятным, и они решают не делать его; другим он доставляет удовольствие и вызывает сексуальное возбуждение, что является приятным бонусом. Большинство тех, кто делал массаж, отмечают, что он окупается меньшей болезненностью в родах и снижением необходимости в зашивании промежности после родов.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Если у будущей матери есть воспаление, инфекция или герпесная язвочка внутри или рядом с влагалищем, не следует делать массаж промежности до тех пор, пока проблема не уйдет.

Инструкции по выполнению массажа промежности. Массаж может выполняться как вами, так и самой будущей матерью. Ей будет удобнее, если это будете делать вы.

Эти указания предназначены для вас:

1. Ваши ногти должны быть коротко острижены. Помойте руки. Если у вас шершавая кожа на пальцах, наденьте одноразовые резиновые перчатки, поскольку иначе вы можете оцарапать ее кожу.

2. Пусть будущая мать удобно устроится в положении полулежа, согнув ноги и расслабившись.

3. Смажьте указательный палец маслом зародышей пшеницы или любым другим растительным маслом, которое есть у вас на кухне, либо водорастворимым гелем. Не используйте детское масло, минеральное масло или вазелин, так как они часто сушат кожу; кроме того, растительные масла лучше впитываются. Чтобы масло не загрязнилось, капните немного на палец, не погружая его в емкость.

4. Начните с одного указательного пальца. Засуньте палец достаточно глубоко, хотя бы на две фаланги, во влагалище. Слегка согните палец и надавите вниз и наружу (в том же направлении, в котором будет вылезать малыш), пока не скажет вам, что чувствует легкое жжение. Подождите, пока она расслабится с этим ощущением. Если она не может это сделать, ослабьте давление, пока ей не удастся расслабиться.

5. Сохраняя такое же давление, медленно вращайте палец по U-образной дуге налево, обратно в центр и затем направо – туда и обратно в течение трех минут. Если представить себе, что прямо внизу – это цифра шесть на циферблате часов, то вы будете двигаться примерно от четырех часов до примерно восьми. Будущая мать должна сосредоточиться на расслаблении промежности, ощущая давление.

6. Когда будущая мать привыкнет к массажу одним пальцем, попробуйте делать его двумя указательными пальцами одновременно, двигая их в противоположных направлениях – левый палец от шести до восьми часов, а правый от шести до четырех.

7. Когда будущей матери станет достаточно комфортно при выполнении массажа, усилие давление ровно настолько, чтобы в промежности снова возникло ощущение жжения от растяжения.

8. Задайте врачу или инструктору по подготовке к родам все вопросы, которые возникнут у вас после выполнения массажа.

Массаж промежности растягивает вагинальную ткань, мышцы вокруг влагалища и кожу промежности. После трех-четырех дней массажа подряд вы, вероятно, заметите, что будущая мама переносит растяжение лучше, чем вначале, и что вам нужно повышать давление, чтобы вызвать жжение. Это хороший знак. Во время родов роженица все равно будет ощущать растяжение как сильное жжение, но к тому моменту она будет знать, как надо расслабляться.

Подумайте о том, чтобы вести подсчет шевелений плода

Несмотря на то что у большинства малышей не возникает никаких проблем в течение беременности, у некоторых они все же бывают, и основная цель акушерского наблюдения – предотвратить, обнаружить или вылечить такие проблемы. В редких случаях происходит ухудшение передачи питательных веществ и кислорода через плаценту из материнского кровотока в кровотоки малыша. Вследствие этого рост и активность малыша могут замедлиться. Подсчет шевелений плода иногда помогает обнаружить эту проблему.

Активный ребенок – это здоровый ребенок. Если малыш получает недостаточно кислорода, он будет двигаться медленнее, чтобы сберечь его. Обычно движения замедляются в течение периода, достаточного, чтобы успеть что-то сделать, прежде чем ситуация станет серьезной.

Некоторые врачи/акушерки просят всех беременных клиенток или хотя бы тех, у кого высокий риск проблем с плодом, вести ежедневный (или через день) подсчет движений плода,

начиная примерно с 32-й недели. Если врач не просит вести подсчет, вы с будущей матерью можете принять решение, подсчитывать ли ей шевеления плода, самостоятельно.

Многие женщины находят это занятие веселым, интересным и придающим уверенность. При этом они не только собирают полезную информацию, но также наслаждаются временем, когда могут направить все свое внимание на малыша. Они узнают, что шевеления могут быть разного характера, изучают циклы сна и бодрствования малыша и так далее. У некоторых женщин подсчет шевелений вызывает беспокойство; им кажется, что таким образом они настраиваются на то, что что-то может пойти не так.

Если будущая мать решит подсчитывать шевеления плода, делайте это вместе с ней, по крайней мере какое-то время. Вы также сможете узнать многое о малыше, кроме того, вы сможете оказать поддержку будущей матери, если для нее это окажется стрессом.

Существует несколько способов подсчета шевелений плода. Метод «досчитать до 10», описание которого приводится ниже, прост, и его можно начать применять в любой момент на последних месяцах беременности.

Как считать шевеления плода. Лучше всего считать шевеления ребенка примерно в одно и то же время каждый день. Будущая мама может начать подсчет в любой момент после 32-й недели беременности. Имеет смысл начинать его, когда ребенок бодрствует и активно двигается. Как правило, дети наиболее активны вскоре после приема пищи.

Будущей маме нужно записать время, когда она начала подсчет. Шевелением может быть короткий толчок, кручение или же долгое продолжительное ерзание.

Нужно дождаться паузы в движении и затем отметить его как одно шевеление. Пауза может длиться несколько секунд или дольше. Икота не считается за шевеления. Некоторые малыши могут пошевелиться 10 раз за 10 минут. Другим же может потребоваться гораздо больше времени для 10 шевелений. Когда будущая мама насчитает 10 шевелений плода, ей нужно записать время десятого шевеления и вычислить, сколько времени у нее занял подсчет (см. таблицу ниже).

Важно следить не за тем, как быстро ребенок совершит 10 движений, а за тем, сохраняет ли он одинаковый уровень активности изо дня в день. Будущей маме нужно позвонить своему врачу или акушерке в случаях, если движения малыша внезапно замедлились, если в течение нескольких дней ребенку нужно все больше времени, чтобы совершить 10 шевелений, если мама не почувствовала 10 шевелений за 12 часов. Врач оценит состояние ребенка при помощи нестрессового теста (см. стр. 241), УЗИ (см. стр. 239) и других тестов и, если есть проблемы, примет решение об экстренном родоразрешении. Как правило, проблем не находят, но если женщина заметила реальные осложнения у малыша, ее бдительность позволяет произвести раннее вмешательство с благополучным исходом.

Подсчёт шевелений плода

Дата	Время начала подсчета	Шевеления	Время 10-го шевеления	Прошло времени
01.01.2018	8:45	### ###	9:05	20 минут

Общайтесь с ребенком

Дети в утробе матери могут слышать, запоминать услышанное и даже предпочитать какие-то звуки. Пойте песни малышу. Одна пара пела песню *You Are My Sunshine* своему ребенку в течение нескольких недель до его рождения. Отец спел ее снова, когда малыш заплакал вскоре после появления на свет, и тот моментально успокоился. Он помнил и любил эту песню! Многие из моих учеников поют что-то точно так же, и это оказывается очень успешным способом успокоения (особенно когда малыш протестует, находясь в автокресле!). Это становится собственной песней ребенка.

Помимо пения или игры на каком-то музыкальном инструменте попробуйте на последних месяцах беременности читать малышу вслух простые детские книжки. Лучше всего читать одну и ту же сказку снова и снова, чтобы ребенок смог привыкнуть к ее звучанию.

Некоторые партнеры кладут голову на колени будущей матери, чтобы поговорить с ребенком, рассказать ему истории и поведать о планах на будущее. Один отец с удовольствием рассказывал малышу, находившемуся в утробе, о собственном детстве и о любимых фильмах.

Подготовьте старших детей к рождению брата или сестры

Когда старших детей заранее готовят к появлению на свет новорожденного брата или сестры, все проходит более гладко. Дети чувствуют себя увереннее, когда знают, где будет их мама во время родов, где будут они сами и кто будет с ними. По мере необходимости подключите детей к подготовке к появлению новорожденного. Возьмите их с собой на экскурсию по роддому и на некоторые визиты к врачу (или акушерке) до родов, кроме того, узнайте, есть ли в вашей местности курсы подготовки для старших братьев-сестер. На таких курсах рассказывают о родах и готовят старших детей к жизни с новорожденным.

Некоторые родители задумываются о том, чтобы взять с собой старших детей на роды. Это может быть очень хорошим опытом, если ребенок хотел бы присутствовать, если он в целом спокойный и не слишком требовательный и если у него будет отдельный поддерживающий взрослый, чтобы ребенок мог зайти и выйти, когда захочет.

Книги и видеоматериалы на тему присутствия детей на родах приведены в разделе «Рекомендуемые источники».

Подготовьте список основных людей

Составьте список людей, с которыми вам нужно будет связаться во время, до или после родов, записав туда их имена, телефонные номера и адреса электронной почты. В этот список могут быть включены доктор или акушерка матери; родильное отделение или родильный центр; работодатели (ваш и будущей мамы); ваша доула; инструктор по подготовке к родам; члены семьи; друзья; няня для старших детей или помощник для каждого ребенка, который будет присутствовать на родах; человек, который будет присматривать за собакой или кошкой; неонатолог; послеродовая доула и консультант по грудному вскармливанию. Внесите данные из списка в ваш мобильный телефон и компьютер и повесьте его копии в местах, где он окажется под рукой как для вас, так и для будущей мамы.

Составьте и просмотрите план родов

План родов будущей матери сообщает ее врачу и медсестрам в письменном виде о важных для нее предпочтениях, о приоритетах, о конкретных беспокойствах и о том, какой уход ей бы хотелось получить. План должен отражать осведомленность матери в том, что медицинские показания могут потребовать отступления от ее выбора, поэтому в нем должен содержаться План Б – ее предпочтения на случай остановки родов или возникновения проблем с ней или с ребенком. Хотя план родов больше всего нужен в роддоме, где медсестры (и зачастую врачи) не знакомы с роженицей, он может быть полезен для каждой пары, даже если они планируют домашние роды или роды в родильном центре, поскольку позволяет продумать свои предпочтения и приоритеты. И так как иногда в родах, планировавшихся как внебольничные, возникает необходимость перевода в роддом, хорошо иметь план с учетом такого развития событий.

Если вы являетесь не только партнером в родах, но и спутником жизни будущей матери (бойфрендом, мужем, отцом ребенка), вам стоит составлять план родов вместе. Если у вас есть доула, она может помочь вам написать его так, чтобы он четко отражал ваши пожелания. Если вы не состоите в близких отношениях с матерью, план родов должен быть написан ею самой, но вам необходимо как следует ознакомиться с ним, чтобы вы знали, каким образом лучше всего помогать ей.

Удобнее всего будет пользоваться кратким и лаконичным планом родов (1–2 страницы). Я рекомендую составлять его в виде маркированного списка или коротких абзацев, с соответствующими уточнениями для каждого подходящего пункта из тех, что приведены ниже. Прежде чем составлять план родов, узнайте об обычной практике родовспоможения, принятой в вашем роддоме и у вашего врача (акушерки). То, что вас устраивает, не нужно вписывать в план. Вносите только те пункты, которые не относятся к обычной практике, или те предпочтения, которые могут отличаться от обычных.

Вводная часть плана родов. План может начинаться со следующей информации:

- **Личные данные (два-три предложения).** Что будущая мама хотела бы рассказать персоналу о себе? Например, она может описать свои твердые убеждения или предпочтения, уместный прошлый опыт, связанный со здоровьем, травмами, страхами, беспокойствами, или

другую информацию, которая может помочь персоналу узнать ее и относиться к ней как к личности.

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.