

РИЯ ДЕМПСИ

# РОДЫ С УВЕРЕННОСТЬЮ



Грамотный выбор  
для нормальных родов

doula  link  
рекомендует

# Рия Демпси

## Роды с уверенностью.

### Грамотный выбор для нормальных родов

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69384715](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69384715)*

*Роды с уверенностью. Грамотный выбор для нормальных родов / Рия Демпси / Перевод Екатерины Житомирской Шехтман: Ресурс; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-6045917-3-4*

### **Аннотация**

Вам интересно, возможны ли естественные роды? Вы бы хотели родить естественно, но опасаетесь, что это слишком трудно? Или естественные роды – ваш выбор, но вы не знаете, как к ним подготовиться?

Неважно, просто ли вы интересуетесь или твердо решились. Это книга для вас! Написанная известной ведущей курсов подготовки к родам, психологом и доулой Рией Демпси книга «Роды с уверенностью» поможет вам понять, какие преимущества для мамы и малыша несут естественные роды. Книга расскажет вам, что нужно для организации естественных родов в нашу эпоху медицинских вмешательств. Когда мы вооружены такой

информацией, мы действительно можем сделать «разумный выбор», который даст нам возможность рожать с уверенностью.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Авторская ремарка	8
Вступление	9
1. Роды твоей мечты: что мотивирует волевою женщину?	23
Здоровье и благополучие	27
Дорога к изменениям	31
Социальная грамотность	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Рия Демпси

## Роды с уверенностью. Грамотный выбор для нормальных родов

*Посвящается Полли, которая первой заронила зерно.*



- © Издательство «Ресурс», 2021, оформление
- © Екатерина Житомирская Шехтман, 2021, перевод
- © Рия Дэмпси, текст

# Предисловие

Doula link – это сообщество доул, которое проводит конференции о родах и создает программы подготовки для перинатальных специалистов. С 2014 года существует программа подготовки доул, осуществляющих эмоциональную и бытовую (немедицинскую) поддержку в родах, одна из первых в русскоязычном пространстве, затем появились программы для послеродовых доул и ведущих курсов подготовки к родам. В 2016 году Doula link стала членом EDN – Европейской сети доул.

Эксперты Doula link имеют большой опыт работы не только в России, но и в других странах. Все лучшее, что возможно взять из опыта зарубежных коллег, мы стараемся передать перинатальному сообществу в России, в том числе и лучшие книги по перинатальной тематике. А книгу «Роды с уверенностью», безусловно, можно отнести к лучшим. Она помогает разобраться в том, что такое современные роды, женщинам, которые готовятся к своим родам и хотят избежать сюрпризов. Книга также станет незаменимым инструментом для тех, кто помогает на этом пути.

Рия Демпси несколько раз была спикером конференций Doula link, и всякий раз ее выступления заканчивались подобно историям Шахерезады – на самом интересном месте.

Книга Рии позволит дочитать эти истории до конца. Она

стала первой в серии «Doula link рекомендует», и мы надеемся, что и дальше сможем предлагать читателям интересные и качественные книги.

*Екатерина Житомирская Шехтман*

## Авторская ремарка

Во многих рассказах, приводимых в этой книге, имена женщин, их партнеров, младенцев, акушерок и медсестер подлинны, но в некоторых случаях они изменены из соображений приватности.

То, что я обычно говорю о младенцах в женском роде, объясняется, скорее всего, моими личными обстоятельствами – я родила трех дочерей.

Наконец, хотя цель этой книги – поддержать женщин в их стремлении к нормальным физиологическим родам, она ни в коем случае не предполагает, что нормальные роды возможны при любых обстоятельствах. Независимо от намерений женщины и человека, сопровождающего роды, всегда есть и будут ситуации, в которых для сохранения жизни и здоровья матери и младенца понадобятся наиболее продвинутые возможности современной медицины.

# Вступление

Рождение моей старшей дочери было классической версией стандартных больничных родов того времени: стимуляция (использование синтетических гормонов для ускорения родов), петидин (наркотический препарат), эпизиотомия (рассечение промежности), экстренное ручное отделение плаценты после разрыва пуповины, которое произошло в процессе о-о-очень активного ведения третьего периода родов. И, наконец, рутинное разлучение с ребенком на первые шесть часов после родов.

Я ничего такого не ждала. Я была полностью уничтожена. Те два дня, что я провела в госпитале после родов, я чувствовала, что тихо схожу с ума, пока не обнаружила себя рыдающей в туалете. Я была в отчаянье и испытывала противоречивые чувства, еще не до конца понятные мне самой. Наконец, двое суток спустя, при поддержке мужа и мамы, следуя своим инстинктам, которые вели меня наперекор распорядку госпиталя и его правилам, я выписалась домой вместе с малышкой – вопреки совету «экспертов».

Забирая в тот день домой свою дочку, я руководствовалась глубоким материнским инстинктом, который пробудился сразу после родов. Постепенно все мои чувства раскрылись навстречу малышке. Меня захватил ее запах, ее бархатная кожа, ее звуки, ее вкус, когда я целовала ее пальчики.

Я обожала ее, я могла бесконечно смотреть на нее, и наша связь становилась все крепче. В крови появились гормоны материнства, и они разбудили глубокую привязанность к ребенку.

То, что я тогда ушла с дочкой домой, стало началом огромных перемен и одним из самых важных решений в моей жизни. В этот момент я родилась как мать.

Уже много позже я поняла, что этот момент трансформации, это соединение со своими чувствами и инстинктами не обязательно приходит спустя несколько дней после родов. Не нужно проводить в глубоком отчаянье два дня. На самом деле я могла встретиться с этими глубокими инстинктивными изменениями прямо в родах. Вместо этого опыт родов подорвал мою веру в свои чувства, в мою связь с ребенком. Вот что мучило меня потом – упущенные возможности. Я спрашивала себя: «Да как же это случилось?»

Я подходила к своим первым родам с глубоким доверием, с верой в себя. Вера эта покоилась на годах тренировок, на длительном опыте преодоления препятствий. Я была здоровой, независимой и решительной молодой женщиной в прекрасной физической форме, в стабильных отношениях, готовой к рождению желанного ребенка. Я была учительницей физкультуры, путешественницей, любительницей приключений, феминисткой. Я доверяла своему телу: оно всегда верно служило мне. И я верила, что беременность, роды и кормление грудью станут новым опытом, который еще боль-

ше укрепит это доверие.

Я верила, что роды – это нормальная функция здорового тела, а не болезнь, и что мое тело будет знать, что ему делать. Я верила (как поняла позже, наивно), что культура родов, эксперты, принятые практики и процедуры призваны поддержать и обезопасить мою способность рожать, а не контролировать ее и мешать ей (как и оказалось на деле).

Оглядываясь назад, я вижу теперь, как постепенно теряла уверенность в своем теле и веру в свои инстинкты. Это началось еще во время беременности, под грузом бесконечных обязательных для всех анализов. Они вроде бы подтверждали, что я из группы низкого риска, но все-таки исподволь внушали мне, что я не могу полностью доверять своему телу. Ведь медиков, казалось, очень волновало мое состояние. Они все время настаивали, чтобы я сделала еще такой-то и такой-то анализ, понаблюдала за теми-то и теми-то показателями, – потому что беременность и роды, очевидно, были состояниями непредсказуемыми и опасными. И я сама начала в это верить. Это же, в конце концов, эксперты, они же знают, что делают, так? Постепенно, по мере увеличения срока беременности, я теряла доверие к своему телу – а с ним и свою автономию. Свою силу.

Так что в первую очередь я жалею о том, что позволила медикам разрушить доверие к своему телу, которое создавалось годами. Второе – и снова благодаря «безусловному» доверию к медикам и всей системе здравоохранения, – мне

жаль, что я не послушалась своих инстинктов в вопросе выбора места родов.

Во время первой беременности я жила в Англии и дружила с женщинами, которые рожали дома. Это казалось мне правильным, хотя я не очень понимала, что откликалось во мне, когда я пыталась организовать себе домашние роды. Но попытки эти оказались безуспешными, потому что в то время в Соединенном Королевстве рожать дома разрешалось только второго ребенка и последующих детей. Таким образом, мне пришлось пойти против своих инстинктов. И вместо домашних родов, к которым я склонялась, я с неохотой согласилась рожать в крупном учебном госпитале на севере Лондона – в «миллионе миль» от того, что я хотела.

Третье, о чем я жалею, – это моя наивная покорность во время самих родов.

В день рождения моей дочери я вначале и не подозревала, что рожаю. Утром из Австралии приехала моя мама, и весь день мы обменивались новостями и открывали бесчисленные пакеты с открытками и подарками для будущего малыша от моих родных, которые остались дома. Это было так здорово и сильно меня отвлекло, и только поздно вечером я сообразила, что неудобство, которое я испытывала весь день, вызвано медленным подтеканием вод. Я вступала в роды.

Мы позвонили в госпиталь сообщить о подтекании вод. В ответ (без всяких объяснений) мне вызвали скорую помощь, чтобы та немедленно доставила меня в родильное отделение.

Я очень разволновалась. Наверное, такое «быстрое реагирование» означает, что что-то идет не так?

В госпитале по результатам осмотра все, включая меня, с удивлением обнаружили, что я уже нахожусь в середине первого периода, раскрытие составляло 6 сантиметров, и все шло хорошо. Однако с этого момента роды (которые до того отлично прогрессировали, практически ничего не требуя от меня) полностью прекратились.

Следующие семь часов происходило противостояние между мной и мужем с одной стороны и персоналом госпиталя – с другой. Хотя и со мной, и с ребенком все было хорошо, медики настаивали на капельнице с синтетическими гормонами, чтобы снова вызвать схватки согласно рутинному протоколу, принятому в госпитале. Я по-прежнему доверяла своему телу и хотела, чтобы оно само вернулось в свой прежний ритм.

Тем не менее в итоге мы устали от многочасовых баталий, в результате которых в какой-то момент меня взгромоздили на каталку и вывезли в какую-то каморку рядом с кладовой. В конце концов, мы покорились неизбежному; мне поставили капельницу, затем без предупреждения (и без запроса) сделали инъекцию петидина (и малышка при рождении имела проблемы с дыханием вследствие действия наркотика). Ноги привязали к ногодержателям, затем рутинная эпизиотомия, экстренное ручное отделение плаценты, так как во время очень активного ведения третьего периода про-

изошел обрыв пуповины, и рутинное разлучение с ребенком на первые шесть часов. Этот шквальный «каскад вмешательств» (не то чтобы я в то время была знакома с этим термином) привел меня и мужа, не говоря уже о ребенке, в состояние шока. Что с нами только что произошло?!

Во время беременности я немного интересовалась рутинными практиками госпиталя и поэтому задавала, как мне тогда казалось, правильные вопросы. Помню, как я спрашивала на дне открытых дверей о политике госпиталя в отношении рутинной эпизиотомии. Меня заверили, что она делается только по медицинским показаниям. И теперь, на своих родах, я получила эпизиотомию без всяких объяснений.

Очень скоро, уже в послеродовом отделении, ситуация стала проясняться. Я обнаружила, что из двенадцати женщин в отделении эпизиотомию получили десять, а у двух оставшихся было кесарево сечение. То есть в этом месте реально считали, что эпизиотомия нужна всем! Это говорило о многом. Говорило об убеждении, что женское тело не приспособлено для родов, – и о влиянии этого убеждения на медицинскую практику. Еще один покров был снят, и он обнажил то, о чем я сожалела «в-третьих», – мою наивную покорность сотрудникам родовспомогательного учреждения.

Сейчас, с высоты своего опыта и знаний о том, как страх и адреналин влияют на роды, я понимаю, что мои роды могли бы разворачиваться по-другому, сами по себе, как я планировала. Если бы, когда мои роды остановились на 6 сан-

тиметрах, я получила не давление и травлю (как случилось в действительности), а поддержку, если бы могла двигаться, ходить, вообще, доверять себе, то, уверена, я бы вернулась в свои активные роды.

На самом деле если бы мне просто посоветовали вернуться домой (или с самого начала позволили остаться дома!) и подождать, пока мои роды не активизируются, или если бы я знала, что в разных местах рутинные протоколы тоже разные, то все могло бы пойти по-другому.

Чего я не понимала в то время, а больше инстинктивно ощущала, так это важность моих чувств: ощущения безопасного и родного пространства, стабильности эмоциональной, которая обеспечивает психологический комфорт. Исследования последних лет показали, что оба эти фактора имеют большое влияние на наши гормоны и тем самым – на нашу способность рожать. Если бы я знала это тогда!

В попытках понять, что же случилось в моих родах, как вышло, что меня разделили с моими чувствами, с моим телом и с моей дочкой, я должна была подумать, какое влияние оказала на меня медицинская система, которой я доверилась. Теперь я вижу, что, как и многие молодые первородящие мамы, я впала в «транс покорности» – этот транс обусловлен нашей культурой, и мы впадаем в него при столкновении с представителями медицины.

После моих первых родов, согласно госпитальным правилам, нас с дочкой разлучили (а ведь во время беременности

мне объясняли, что у них совместное пребывание), и ее приносили ненадолго на кормление раз в четыре часа. Но этого хватило, чтобы волшебство заработало. Я хотела все время быть рядом с дочкой, а не отдавать ее назад в детское отделение; и все же поступала так, как мне велели.

В течение этих сорока восьми часов пропасть между моими инстинктивными чувствами (тем, что мне хотелось делать) и моим культурно обусловленным взаимодействием с медицинским персоналом (подчинением тому, что от меня требовали) делалась все шире и шире. В итоге я решилась забрать дочку домой.

Таков был опыт моих родов; как он отличался от того, что я предполагала! Это глубоко ранило меня. И что же? – спросите вы. В конце концов, я родила здорового ребенка. Какая разница, как прошли роды?

За прошедшие годы я поняла, что для множества женщин разница есть. Я снова и снова слушаю женщин на своих семинарах (или на курсах подготовки к родам, или в кафе, в супермаркете, в гостях), как они говорят о тяжелом опыте родов, которые пошли не так, как предполагалось, не так, как могли бы.

Да, их малыш здоров, исход родов «хороший», если мы находимся в узких рамках медицины. Если же мы расширим эти рамки, чтобы туда попало и общее благополучие мамы и малыша, то у нас могут появиться вопросы к «хорошему» исходу, к методам, которыми этот исход достигается в суще-

ствующей ныне культуре родов.

С ребенком на руках и с разрушенной самооценкой мать спрашивает себя: «Что произошло?» – как я в свое время спрашивала себя после своих первых родов.

Как и я, они думают, что же пошло не так. Как и я, они шли в роды, думая: «Роды это естественный процесс; я здорова. Решения, которые я принимаю, похожи на те, которых от меня ожидают, эти решения одобряются; большинство женщин принимают похожие решения; наверное, так и должно быть в нормальных родах. Я доверюсь этому».

И почему бы им не довериться? Почему любой молодой матери не довериться? Почему я, молодая мама, вступающая в неизвестность, доверилась тридцать пять лет назад? Кому же еще нам довериться, если не медикам, не медицинской системе, которой наша культура поручила привести нас к материнству, привести наших детей в этот мир?

Самым печальным для меня в моих первых родах было то, что я не имела представления, как помочь себе в родах. Еще печальнее было то, что люди, которым я доверила заботу о себе и о малышке, тоже не понимали, как должны прогрессировать нормальные роды; они тоже потеряли доступ к этим знаниям. Мы все согнулись под бременем этой потери.

В бесчисленных родах, которые я сопровождаю вот уже больше тридцати лет, я увидела: настоящая история родов, потенциал, которые есть у каждой женщины, – все это проявляется, если мы понимаем целостную природу опыта. На

способность женщины рожать влияют культурные ценности и установки, ее собственные ценности и установки, ее жизненный опыт, телесный опыт и доверие к своему телу. Сюда относится и ее сексуальность, и опыт ее собственного рождения, и ее отношения с мамой (какую материнскую заботу получала женщина), и то, как вообще рожают женщины в ее семье. Способность женщины рожать также зависит от ее отношений с партнером, страхов, готовности к ребенку и ее желанию (или нежеланию) встретиться с важным элементом родов – болью.

Встреча с родовой болью, без сомнения, – самый важный вызов современной женщине, которой предстоит рожать в окружении, где повсюду искушают эпидуральной анестезией. Для меня боль не является чем-то неординарным. Годы физических упражнений приучили меня к выходу из зоны комфорта и работе с болевыми зонами. Неординарным стало для меня отсутствие какого-либо целостного подхода к этому вопросу.

Вот какое знание я бы хотела получить от мудрой женщины, которая уже прошла через роды, когда я ждала старшую дочку. Сейчас я понимаю, что мои роды не нуждались в каких-либо вмешательствах. Они могли бы подтвердить верность моей интуиции, усилить мою способность к материнству, облегчить формирование связи с малышкой. Когда мои роды остановились, мне нужен был человек, которому я бы доверяла, мудрый этой древней мудростью родов, терпели-

вый, подбадривающий, готовый вновь найти вместе со мной ритм моих родов.

Исследование за исследованием демонстрирует нам, что нормальные физиологические роды лучше всего проходят, если медики на этих родах умеют принимать естественные физиологические роды, знакомы с женщиной еще во время беременности и находятся с ней непрерывно в течение всех родов. В своих первых родах я не знала того, что понимаю сейчас: для того чтобы получить шанс на нормальные роды, нужно было очень активно защищать свой «родильный потенциал». Поднять истинную статистику госпиталя, а не дать себя убаюкать расплывчатыми ответами на дне открытых дверей. Посмотреть, не расходятся ли их слова с делами. Это помогло бы мне сделать выбор, который поддержал бы меня и соответствовал бы моим представлениям о родах.

К сожалению, в настоящее время условия для нормальных физиологических родов в гармонии с инстинктами, намерениями и возможностями еще менее доступны, чем раньше. Женщина, желающая родить нормально, как я хотела в свое время, обнаружит, что сегодня это гораздо сложнее.

Кроме просто счастья и радости от рождения дочки, дополнительным даром ее рождения стало мое знание о целостном понимании родов. В итоге это привело меня в работу по поддержке матерей и младенцев, такой поддержке, которую я бы сама хотела получить в своих первых в родах. Я начала сопровождать роды, затем выучилась на инструк-

тора по подготовке к родам и начала вести семинары, курсы, тренинги. В заключение я получила образование психолога-консультанта, чтобы консультировать беременных женщин, молодых мам и пары.

Это новое знание помогало мне, когда два года спустя, уже по возвращении в Австралию, к нам пришла наша вторая красавица-дочка. Эта беременность и эти роды стали подтверждением того радостного пути, который начался с рождением нашей первой дочки. Это были сильные и ясные чувства. Я уверенно следовала им и взяла с собой людей, которые уважали мое «знание». Домашние роды на этот раз стали предсказуемым выбором, опиравшимся на все знания, которые я с тех пор приобрела, и на все перемены, которые со мной произошли.

Какое это было прекрасное время – в ту субботу тридцать три года назад, когда дочка пришла к нам. Праздник-встреча: ее отец, старшая сестра, группа поддержки, помощница в родах и врач – десять человек собрались, чтобы приветствовать ее. Мне не пришлось подавлять свои чувства и свои инстинкты, и связь с дочкой возникла немедленно.

Роды по-прежнему были непростыми, но с ними пришли чувство радости и ощущение поддержки. В начале второго периода, когда малышка уже начала опускаться, но чувство распирающего от выхода головки еще не захватило меня и не вернуло меня назад в тело, я была в безвременье, в каком-то огромном пространстве, где чувствовала себя открытой всем

энергиям Вселенной и слышала их торжественный гимн.

Я спела эту же родовую песню снова еще два года спустя, утром в среду, в рабочий день, когда наша третья дорогая дочка пришла в этот мир. Прекрасная мирная семейная жизнь разворачивалась во время еще одних прекрасных домашних родов – еще один опыт покорности ощущениям, еще один трансцендентный опыт. На родах были ее отец, две старшие сестры, ее тетя и врач, который успел приехать вовремя.

Это песня была старой, инстинктивной, даже архетипической. Я чувствовала связь со всеми роженицами, вне времени, – и с прошлыми, и с будущими. Песня возникла, когда я в родах сдалась своим инстинктам.

С тех пор я слышала эту древнюю песню сотни раз – песню родов, в которой слышны отголоски опыта Вселенной, а на это накладываются ноты и целые музыкальные фразы, уникальные для каждой женщины.

Моя работа в родах ощущается как путь в поисках утерянной мудрости, мудрости, которая повышает шансы на нормальные самопроизвольные роды. Мое понимание этой мудрости пришло ко мне через собственные роды и через благословение быть на родах с мамами и младенцами больше тысячи раз. А еще – из общения с женщинами и их партнерами на моих семинарах, курсах, тренингах и во время психологических консультаций.

Я также получила эту мудрость от множества акушерок,

ведущих курсов подготовки к родам, с которыми я имела счастье работать. Так что в этой книге есть голоса, знания и дух множества людей. Кроме того, я опираюсь на инстинктивные знания, которые получаю от рожениц и из лепета новорожденных малышей; они отдают нам свои знания, когда мы берем их на руки.

Женщины, которые в наше время думают о нормальных родах, встречаются со всеми препятствиями, с которыми я столкнулась на родах своей старшей дочери, и даже более того. Они не могут себе позволить быть наивными, как в свое время я. Они должны захотеть встретиться со всеми аспектами родов; более того, им нужны знания о том, что именно поможет им раскрыть свой потенциал.

Помогая получать эти знания и делать разумный, грамотный выбор, поддержать способность женщины нормально рожать – вот цель этой книги.

# 1. Роды твоей мечты: что мотивирует волевою женщину?

Рия, что мне нужно знать о родах? Этот вопрос мне задают последние 35 лет. И я на него отвечаю! Но за это время мой собственный ответ коренным образом изменился.

Раньше я рассказывала о схватках, о дыхательных техниках, о периодах родов... все про тело. Сегодня, перед тем как ответить, я спрашиваю: «А какие роды ты хочешь?» Я знаю, что, конечно, мы все хотим здоровую маму и здорового ребенка. Но я спрашиваю не об этом. Я спрашиваю, как бы они хотели подойти к родам? Это важно прояснить с самого начала. От ответа на этот вопрос зависит, что именно я расскажу ей о родах.

Хочет ли она быть активной участницей своих родов? Хочет ли она, чтобы активным участником этих родов был ребенок? Или она считает, что медики могут представлять ее интересы и взять рождение ребенка на себя? Если коротко, готова ли женщина вложиться в роды, работать со своим телом и со своим ребенком, готова ли она к естественным физиологическим родам?

Что я понимаю под естественными физиологическими родами? Объясняю: я говорю о родах, начинающихся с гормонального сигнала, который подает малыш, когда он готов

родиться, а мама готова его отпустить. Это роды, где схватки нарастают под действием гормонов, становятся все длиннее, сильнее, чаще... и открывают твоё тело. Гормоны затем вызовут неукротимое желание потужиться («рефлекс изгнания плода»), когда головка малыша давит на промежность, это вызовет новый поток гормонов, а на пике – «окситоциновый приход» в самый момент рождения, многофакторный «взрыв любви». Почему многофакторный? Он станет основой для формирования привязанности, направит все твои чувства на прекрасного малыша и даст хороший старт грудному вскармливанию. Эти же гормоны одновременно запустят новые схватки для рождения плаценты, которое завершит роды.

Если женщина говорит мне, что хочет родить вот так, я называю её «волевой». Она проявляет волю, чтобы включиться в процесс родов, включить в него своё тело, свои чувства, свои страхи. Имеет волю, чтобы ответить на вызов, который бросают ей роды.

Один из моих самых популярных семинаров называется «Обнимаю Глубину: трансформация родовой боли». С таким названием, думаю, я могу смело сказать, что мои слушатели все сплошь «волевые».

На этом семинаре я прошу женщин, их партнёров и членов группы поддержки подумать, почему им так важны нормальные физиологические роды. Я спрашиваю об этом, потому что в наше время нормальные физиологические роды

утратили ценность в глазах общества. И я знаю, что эти женщины должны предельно честно и точно ответить на вопрос о причинах своего выбора.

Вот несколько ответов на этот вопрос:

Вместо того чтобы лежать, я хочу активно двигаться, хочу использовать разные положения тела. Ведь это логично? Я знаю, что это даст малышу самый лучший шанс на хорошие роды. – *Джейн*

Я хочу сделать все самое лучшее для здоровья ребенка, хочу использовать все возможности моего тела и быстро восстановиться после родов. – *Кэти*

Хочу присутствия своего ребенка, а не чтобы его/ее «вытащили», когда придет время, я хочу чувствовать, как работает мое тело, чувствовать родовую боль. – *Сандра*

Я хочу оставаться в контакте с происходящим. У каждого вида обезболивания своя цена – тошнота, потеря подвижности и т.д. Я хочу сделать все сама и избежать двух кесаревых, через которые прошла моя мама. – *Трейси*

Я чувствую, что в моих последних двух родах обезболивание (веселящий газ, петидин, эпидуральная анестезия) не помогло; вообще-то, оно создало дополнительные проблемы, особенно эпидуралка, из-за

которой мне в результате сделали кесарево. – *Сьюзи*

Мы зачали этого ребенка, и теперь я хочу активной работы с моим партнером, совместной работы над рождением нашего ребенка, не хочу, чтоб кто-то еще в это вмешивался. – *Патрисия*

# Здоровье и благополучие

Одна из самых распространенных причин, по которым женщина хочет нормальных физиологических родов, – понимание преимуществ таких родов для здоровья малыша. Женщина понимает, что в целом беременность и роды – это «здоровые» функции тела, поэтому она хочет оптимизировать для себя этот нормальный физиологический процесс.

Во время беременности такая женщина, скорее всего, следит за своим здоровьем; она уделяет внимание питанию, уровню физической активности, сну и отдыху, балансу между стрессом и расслаблением. Эта женщина изменяет поведение, которое может помешать благополучию – ее или ребенка. Она больше не делает того-то и того-то, не ест такую-то и такую-то еду и, вообще, следует самым лучшим рекомендациям, чтобы будущий младенец хорошо рос и развивался.

Такой подход требует труда, но зато обычно дает хорошие результаты. Обидно будет перечеркнуть их капельницами с синтетическими гормонами, анальгетиками и антибиотиками; все эти препараты попадут в кровь ребенка, да и для здоровья женщины они небезразличны. Волевая женщина не хочет, чтобы ее ребенка толкали, тыкали, царапали, кололи, тянули, поворачивали, а потом забрали у нее сразу после родов и держали отдельно.

Если она уже хоть что-то читала, то понимает, что в нормальных физиологических родах ребенок получает защитную микрофлору, проходя по родовым путям; а это минимизирует вероятность астмы, аллергии и инфицирования у малыша. Женщина думает о пользе для ребенка: для его нервной системы, для процесса адаптации к внеутробной жизни; о пользе родов, в которых ребенок не «в отключке» от различных препаратов, где он не должен избавляться от синтетических гормонов, анальгетиков или антибиотиков, назначенных «на всякий случай». Ей известна статистика, которая говорит, что дети, рожденные с помощью кесарева сечения, в три раза чаще попадают в отделение реанимации новорожденных. Она хочет, чтобы малыш, используя свои инстинкты, благополучно прошел через роды и был готов к формированию привязанности и к грудному вскармливанию.

Некоторые женщины также знают, что существует связь между налаживанием грудного вскармливания и нормальными физиологическими родами. Эта связь объясняется тем, что сразу после нормальных физиологических родов (а это очень важный период) мать и малыша никто не беспокоит. Гормоны в этот первый «золотой» час пробуждают у мамы и у малыша инстинкты, дающие успешный старт грудному вскармливанию.

По сравнению с детьми, появившимися на свет в нормальных физиологических родах (такие младенцы обычно сразу оказываются на руках у мамы), детей, родившихся с наложе-

нием щипцов, вакуум-экстрактора или в результате кесарева сечения, чаще разлучают с матерью для осмотров и необходимых манипуляций. А это может означать отложенное начало грудного вскармливания, часто сопряженное с осложнениями.

Мои слушатели знают, что вероятность быстрого послеродового восстановления выше, если в родах не использовались синтетические гормоны и другие препараты, от которых организму потом нужно избавляться, если не было щипцов, вакуум-экстракции, эпизиотомии, чреватой гематомами, швами и общим дискомфортом. И, конечно же, эти люди в курсе, что восстановление после нормальных физиологических родов пройдет быстрее, чем после полостной операции (кесарева сечения).

Наконец, многие женщины на моих семинарах хотят пройти через нормальные физиологические роды, потому что знают о гормонах, которые высвобождаются в этом процессе. Ведь такие гормоны не только вызывают схватки, но и обеспечивают в самый момент родов «взрыв любви» и формируют основу для возникновения безопасной привязанности, которая будет способствовать физическому и эмоциональному благополучию малыша.

Они понимают, что нормальные физиологические роды требуют мощной физической и эмоциональной поддержки, а это означает интенсивную совместную работу с партнером и другими участниками родов, много пота, напряжения, много

препятствий – преодоленных, много контакта глаза в глаза и дыхания в унисон, много прикосновений, телесного контакта, массажа. Все это сближает. А еще каждый из участников получает свою дозу гормонов любви, и всех накрывает «взрывом любви», когда рождается ребенок.

Конечно, я сопровождала роды, где эпидуральная анестезия была необходима, и должна сказать, что есть разница в «энергии встречи», в «вибрациях»... Называйте это как хотите! Это так, несмотря на любящую поддержку, которую все сопровождающие продолжают оказывать маме и малышу. В отсутствие бурлящих вокруг гормонов – окситоцина, эндорфинов – пазл просто не складывается так, как надо!

Волевые женщины, которые ходят ко мне на курсы, понимают, что без абсолютной необходимости *никто* не должен лишиться этого многократно усиленного гормонами эффекта естественных родов, этого «взрыва любви». И главное, его не должен лишиться младенец при появлении на свет.

## Дорога к изменениям

Многие слушательницы моих семинаров чувствуют также, что пройдя через нормальные физиологические роды, они получают возможность расширить свой потенциал, обрести внутреннюю силу и увеличить свои внутренние и внешние ресурсы.

Эти женщины рассматривают роды как «перспективу роста» или «расширение потенциала». Они могут поставить роды в ряд с другими жизненными событиями, требующими, как сказала Джули, одна из моих клиенток, «всего упорства, всей смелости, всей стойкости» – очень важных качеств.

Установка на личностный рост дает женщине мотивацию включиться в процесс преодоления. Неважно, касается ли это физической стойкости и выносливости, встречи со страхами, развития взаимопонимания или эмоционального интеллекта, увеличения своего «запаса прочности» или духовного роста.

Общественное мнение высоко ценит личностный рост. Под личностным ростом мы понимаем получение опыта, который требует выхода из зоны комфорта, – не важно, интеллектуальная она, эмоциональная, физическая или психологическая. Наше общество поддерживает и прославляет людей, которые такой опыт получают, дает им высокую оценку.

Но вот что удивительно: это касается многих жизненных сфер, а в связи с родами ничего подобного не наблюдается. Скорее, наоборот, мы видим какое-то «личностное уменьшение»: все жалеют женщину, повторяют «ой, бедняжка!» и т. д. Волевые женщины на моих семинарах не покупаются на такое. Они хотят, чтобы опыт их родов тоже стал одним из этапов личностного роста.

Зачастую женщины затрудняются объяснить, что заставляет их стремиться именно к нормальным физиологическим родам. Однако есть несколько психологических теорий, помогающих понять эту мотивацию.

Женщины могут инстинктивно склоняться к идее естественных физиологических родов, чувствуя, что это один из способов расширить и наполнить свою жизнь, достичь того, что в терминах позитивной психологии<sup>1</sup> (которая изучает наши сильные стороны, возможности реализации и все, что делает нашу жизнь наполненной) называется «процветанием»<sup>1</sup>.

Вот как описывает свои роды молодая мама Сью: «Это событие привело меня на совершенно неизведанный путь. Я тоже как будто родилась, ведь я позволила этой силе распространиться и на другие стороны моей жизни, я разрешила себе прожить роды так, как не позволяла себе прожить мно-

---

<sup>1</sup> Seligman, M. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. United States: Free Press, 2011 (русский перевод: Мартин Селигман: Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М., 2012).

гие важные события в жизни. Это полностью изменило все».

Родственные позитивной психологии теории «потока»<sup>2</sup> и «надежды» также хорошо объясняют желание волевых женщин пройти через нормальные физиологические роды.

С точки зрения теории «потока» такие роды – прекрасный способ попасть в «поток». Как бы мы ни обозначали для себя это состояние, мы ищем его повсюду: в творчестве, в учебе, в интересной работе, хобби, спортивных достижениях, медитациях, техниках релаксации... Список можно продолжить.

Когда мы в «потоке», когда все идет само собой, одно мгновение за другим, наше внимание полностью фокусируется на текущем моменте. Мы перестаем осознавать себя, время течет быстрее, чем обычно, и в работу включается интуиция, благодаря которой мы предчувствуем следующие события и безошибочно на них реагируем. В своей недавней статье об олимпийских спортсменах журналистка Аманда Хутон очень точно описывает это явление, которое называет «таинственным благословением разума».

Нормальные физиологические роды сами по себе – глубоко-

---

<sup>2</sup> Теория потока основана на состоянии потока. Поток, потоковое состояние, переживание потока – психическое состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением в процесс деятельности. Концепция потока предложена Михаем Чиксентмихайи, в нее входят также практические рекомендации для вхождения в потоковое состояние. Потоковое состояние не является уникальным состоянием. Нахождение в потоковом состоянии не ограничивается какой-то одной определенной сферой, процессом. Оно распространяется на все сферы деятельности, в которые вовлечен конкретный человек.

кое погружение в «поток». Когда роженице не мешают, когда она получает правильную поддержку, подчиняется собственным гормонам и вызванным этими гормонами инстинктам, ее энергичная и вместе с тем свободная работа со своим телом создает «поток». Исследования показали, что достигнутое однажды состояние потока дает жизненные силы, ведет к росту и развитию. Какая же это награда для рожаящей мамы и ее малыша!

«Теория надежды»<sup>23</sup> исходит из того, что поведение человека, как правило, соотносится с некоторой целью. Эта цель может быть осознанной или неосознанной, а поведение – «достигающим» или «избегающим». У кого-то из нас надежда достаточно сильна, чтобы двигаться к цели (развиваться, учиться, учить, решать сложную задачу и так далее), у кого-то нет. Тогда мы как будто нарочно стараемся тем или иным способом уклониться от цели – переключаемся на другие занятия, прокрастинируем. . . Причина такого поведения – в желании защититься от возможной неудачи, отвержения, осуждения окружающих, стыда. Тип поведения на самом деле зависит от того, есть ли у нас адекватная поддержка – именно она дает надежду и уверенность в собственных силах. Ну, а при нехватке поддержки или при неподходящей поддержке мы терпим неудачу за неудачей и в итоге начинаем считать себя безнадежными и ни на что не годными.

В случае родов, впрочем, не так-то легко разобраться, где «достижение», а где «избегание». Дело в том, что каким бы

ни был опыт современной роженицы в отношении «надежды» и «безнадежности» в других сферах жизни, в вопросе родов она практически обречена ощутить некоторую «безнадежность» под влиянием рассказов женщин, у которых от этого события остались негативные впечатления.

Из-за такого положения дел цели размываются и теряют четкие очертания. Чего эта конкретная роженица стремится избежать и чего хочет достигнуть? Ей нужно приобрести телесный опыт работы в родах или контролировать происходящее и снизить чувствительность в теле?

Я исхожу из того, что волевая женщина, хотя бы в теории, будет стремиться к продуктивной работе со своим телом. Но мы все выросли с доминирующими культурными установками о родах, в том числе и со многими предрассудками. Эти предрассудки в любой момент могут вырваться на волю и разрушить сознательные намерения женщины. Особенно по мере прогресса родов, когда проживать схватки становится все сложнее и сложнее.

Никто пока не анализировал роды с точки зрения позитивной психологии, а также теорий «потока» и «надежды». Но если бы такие исследования существовали, вывод, скорее всего, был бы в пользу родов, которые дают женщине возможность увеличить стрессоустойчивость и, как следствие, повысить свои внутренние ресурсы. Подобный опыт заложит хороший фундамент и для материнства.

С этими теориями во многом перекликаются мотивы во-

левых женщин, которые рассматривают роды как «инициацию» – испытание на смелость, способ укрепить свои силы для предстоящего материнства, квест – только не сказочный и не игровой, а реальный – по преодолению препятствий и самих себя.

Вот что рассказывает Нэнси:

Мне интересно узнавать себя – еще лучше, еще глубже, – и я знала, что роды смогут дать мне это. Такой шанс я пропустить не могла. Я хотела использовать все возможности. Это инициация. Я должна была заглянуть глубоко-глубоко в себя. Я давно этого хотела.

Некоторые, как Джули, чувствуют, что это инициация и для ребенка:

Я хотела, чтобы дочка родилась, получив все ресурсы, необходимые для естественных родов: упорство, смелость, выносливость. Она получила эти ресурсы, когда рождалась. Я хотела, чтоб все эти качества проявились в момент, когда она придет к нам.

Другие женщины рассматривают роды как «духовную практику». Они понимают, что боль во всех ее обличьях – это опыт, присущий человеку. Он может дать возможность духовного развития или, наоборот, привести к духовным потерям. Вот что говорит Кайли, молодая мама:

У каждого выбора и каждого поступка есть последствия. А цена, которую мы платим, – это то, какими именно мы потом становимся. Я хотела стереть

некоторые старые черты своей личности и продолжить развитие своей внутренней сущности, своей души. Делая свой выбор во время родов, я формировала себя как маму.

Таким образом, для волевой женщины ее мотивация: физический ли, психологический, духовный или личностный рост – предлагает (даже с учетом болезненных ощущений) принять опыт родов, а не просто перенести их.

Какие-то женщины описывают нормальные физиологические роды как целительное путешествие после предыдущих родов, которые их ранили, травмировали. Речь при этом идет не только о физическом восстановлении, но и об эмоциональном состоянии. У многих женщин, например, как у Таис, предыдущие роды оставили «глубокую тоску и множество вопросов в душе и в теле». Те роды «разрушили» их, и сейчас, перед родами предстоящими, они хотят получать информацию о своих возможностях, а не приказы; хотят уважительного отношения к себе как к взрослым самостоятельным женщинам; хотят быть со своими детьми, а не разлучаться с ними, и обрести ту силу, которая дается в родах и в материнстве.

# Социальная грамотность

Другие причины, по которым мои слушательницы выбирают естественные физиологические роды, относятся к социальным жизненным ценностям. Наверняка на выбор волевых женщин, ездящих на велосипеде и заботящихся об экологии, влияет желание уменьшить вред, который наносят нашей планете считающиеся в социуме «нормальными» роды<sup>4</sup>. Этот вред включает большие энергетические затраты, необходимые для технологических родов, синтетические гормоны, оказывающиеся в итоге в водостоках, рост использования антибиотиков «на всякий случай», трату 30 % бюджета здравоохранения на «отходы» или «излишнее лечение».

Возможно, социально грамотные «гражданки мира» также сравнивают среднюю стоимость наших высокотехнологичных, полных вмешательств, социально одобряемых, «приемлемых и удобных» родов со стоимостью родов женщин в развивающихся странах.

Всемирная организация здравоохранения, конечно, уделяет внимание этому неравенству. В 2010 году она провела специальное исследование для оценки разрыва между странами, где роженицам не делают необходимое кесарево сечение из-за нехватки средств, и странами, где его проводят без медицинской необходимости. Как сказано в отчете, «в мировом масштабе на операции кесарева сечения, которые, воз-

можно, не обоснованы с медицинской точки зрения, тратится непропорционально большая доля мировых экономических ресурсов»<sup>5</sup>

# 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.