

detkityumen.ru

Для моей подруги, которая скоро станет мамой...

Для моей подруги, которая скоро станет мамой, для беременных девочек (или если мы еще раз решимся пройти через все это и родить еще одного ребенка, пока еще помню)

При Перинатальном центре проходят очень хорошие курсы, рекомендую их посетить, у нас все прошло, как рассказывала специалист.

В три ночи я проснулась от непонятной боли, напоминающей тяжесть в животе. Проснулась, перевернулась на другой бок, попыталась уснуть, но что-то меня беспокоила. Подумала, вдруг это долгожданные схватки, так как шла уже 41 неделя. Начала засекать время, болезненные ощущения повторялись через 8 минут. Тихонько встала, пошла в зал, села в позу лотоса, было легче, в промежутках между схватками пыталась подремать. Так продолжалось около часа, проснулся муж, говорит, пошли спать, так как время не сокращалось между схватками, пошла спать. Но оказалось, что боль лежа терпеть просто невыносимо. Опять встала, достала приготовленные пакеты для роддома. В роддом сказали, что надо ехать, когда схватки повторяются через 5 минут (только если воды целы, не отошли). Пошла опять ждать на диван. Было уже семь, время схваток немного сокращалось, у мужа прозвенел будильник. Я захотела кушать, приготовила завтрак, около восьми, муж спросил, идти ли ему на работу, но схватки стали редкими, решили, что смысла в роддом ехать нет. На курсах нам говорили, что до родов могут появляться тренировочные схватки, решили, что это они.

Муж ушел на работу, я осталась дома, пыталась поспать, но редкие боли не давали. Сделала легкие упражнения по йоге. Потом активно начал работать кишечник (про это тоже говорили на курсах, организм наш так работает, естественно начал очищаться). Я ходила, сидела в позе лотоса, время обед, аппетит у меня сохранялся.

Муж пришел на обед, у меня все без изменений, ушел. В пять вечера я захотела цикория, выпила кружечку с медом и молоком, доела две последние конфеты, т.к. подозревала, что скоро их есть будет нельзя. И вот, регулярные боли опять вернулись. Боли можно описать следующим образом, живот напрягался, как шарик. Еще поделала немного упражнений на растяжку, предполагая, что это тоже необходимо (вообще всю беременность старалась много ходить, делать упражнения, бывать на свежем воздухе). Я решила, что не буду звонить мужу, тревожить его, дождусь его после работы, время еще есть (на курсах нам говорили, что у первородок шейка матки открывается примерно на 1,5- 1 см. в час, полное открытие – 10 см, т.о. можно ориентироваться, на каком этапе ты находишься). Он пришел в седьмом часу вечера, спокойный, я разогрела ужин. Сказала, что кушай и поедим в роддом, т.к. схватки были через 6 минут. У меня аппетита уже, конечно, не было. Он, конечно, этого не ожидал, т.к. уже расслабился, что еще не время.

Осень, мокрый снег с дождем, час пик, пока дождались машину, в 19.30 выехали, схватки были через 5 минут. Приехали в Перинатальный центр на Энергетиков около восьми вечера врач в приемном отделении посмотрела, сказала, что рожаем. Нас оформили, около девяти вечера были в родовой палате. Положили на кровать, поставили монитор, было очень тяжело лежать, с трудом выдержала эти 20-30 минут (специалистов не хватало, поэтому мужу поручили следить за монитором, выключить его), боли стоя и лежа совершенно разные. Лежа невозможно было терпеть, стоя легче. Девочки, если есть возможность взять мужа или еще к-нибудь, то берите, ничего лучше массажа поясницы в момент схватки не обезболивает, мячик мне вообще не помог, потом еще тяжело взбираться/слезать с кровати. Легче, если кто-то помогает. Если вы одна, то так и будете мучиться и терпеть все одна, будут заходить врачи и акушерка, но не часто (через 30 минут примерно). РЕКОМЕНДУЮ КОГО-НИБУДЬ ВЗЯТЬ С СОБОЙ.

В родовых палатах очень жарко и душно, у меня была бутылка воды - 1 литр, за 4 часа она закончилась. Самое тяжелое, конечно, было до родов. В этот момент и нужна помочь партнера, его поддержка. По времени, в 21.00 мы поступили в родовую палату, 22.00 врач вскрыла пузырь, отошли воды (воды были чистые, боялась, что могут быть темные – зеленые, это не очень хорошо – бывают, когда перенашиваешь ребенка), через час для ускорения поставили капельницу, в час мы родились.

Когда начались сами роды, врач мужа попросила выйти за дверь (и в процессе до родов, когда она меня смотрела, то тоже он был за дверью, т.о. страшного особо он ничего не видел, от чего бы ему могло стать плохо). Честно говоря, боли в момент родов я не помню, я только старалась помочь ребенку родиться, думала, как бы не пережать ему что-нибудь. Слушала, что говорили врачи и акушерка дышим / тужимся и т.д.

Сыночек наш вышел быстро, за 5 – 7 минут. Плацента тоже вышла целиком, это практически еще одни роды, ничего страшного в этом нет (еще раз тужимся, выталкиваем, надо, чтобы она вышла целиком, чтобы там ничего не осталось!!!!), девочки, слушайте врачей, думайте о ребенке!!!! Огромное спасибо врачу – Лизе Магомедовне, это просто врач от Бога. Мне 30 лет, вес до родов был 46-47 кг., на момент родов – 57, первый ребенок, весом почти 4 кг. – все прошло достаточно быстро и естественным путем, без осложнений, это, конечно, заслуга врача, но и мы старались тоже (хотя первая врач-гинеколог, которая меня наблюдала, скала, что смогу сама родить, если ребенок будет не более, чем 3100).

Мужа запустили, когда уже все убрали, никогда не забуду, как он глядел на нашего сына, это не описать. Он молодец, справился, хотя тоже не хотел идти, боялся, но его помощь просто не оценить словами.

Чтобы знать, что происходит: Схватки – у меня напрягался живот, становился как упругий шарик, немного поднимался вверх. Потуги – такое же ощущение, что ходим в туалет по-большому, но сильнее.

Советы после родов: - вам акушерка в отделении скажет, уточно – через 2 часа после родов вас отвезут в палату, вставать в душ лучше не менее, чем через 2 часа, еще совет, вы не будете ощущать, что у вас переполнен мочевой пузырь, а когда встанете и пойдете в туалетную комнату / душевую, будете крайне удивлены, как так много у вас скопилось, поэтому сильно тоже не надо затягивать вставать, т.к. будет казаться, что не хочется по маленькому; - никогда ранее не слышала, но моя гинеколог сказала, что надо лежать на животе, чтобы матка быстрее сократилась, я в роддоме не лежала, было больно, а дома уже лежала; - ребенок постоянно прикладывать к груди.

Советы по списку, что необходимо иметь (его дадут на курсах, еще он весит на стенде в ПЦ): - документы; - сланцы (резиновые, пластмассовые – которые можно мыть, в душ вы будете ходить в них); - халат – легко расстегивающий; - минимум 2 ночнушки (1 – короткую – до бедер, на бретельках или с большим вырезом, чтобы был доступ к груди, чтобы приложить ребенка - именно на роды, потом можно просто выкинуть, но у меня сильно не замаралась, пока лежит; 2 – тоже на бретельках или с глубоким вырезом – после родов, в ПЦ выдают их, но лучше иметь свою удобную и по размеру, я еще и брезгливая, поэтому была в своей); - носки; - гигиенические прокладки специальные послеродовые или обычные, которыми пользуетесь, но мах. – шт. 30, я была 2,5 дня, мне 20 мах. не хватило, муж доносил; - туалетные принадлежности, мыло лучше детское или гель без запаха, ребенок реагирует на запах, он его отбивает от груди; шампунь и все такое, я брала в виде пробников, чтобы было меньше места (вообще собрала отдельную косметичку для всего такого), туалетная бумага; - 2 полотенца (лучше тонкие, вафельные); - пеленки мне не понадобились, там выдали; - одноразовые трусики и лучше взять парочку своих; - воду, 1 литра мне даже на роды не хватило, лучше иметь 1,5 – 2, т.к. после родов тоже очень пить хочется, а если родитесь ночью, как мы, то родственники принесут вам только утром; - кружку, ложку, лактогенный чай (пакетиков 5-10, можно сразу положить в сумку (мне дарили, потом я заказывала в интернет-магазине чай «Матушка» <http://www.altaikedr.ru>), говорят еще есть гомеопатические средства, но их я не пробовала); - пачку неаллергенного печенья, тоже на случай, если родитесь ночью, завтрак будет только в 10 утра, а кушать сильно захочется утром, придут будить в 6 утра; - обязательно мазь Д-Пантенол, она нужна, чтобы смазывать соски, на вторые сутки они будут болеть очень и появятся

трещины; - 1 тампон – для сдачи анализов мочи, вам выдадут марлевую салфетку, но лучше тампон, чтобы анализы были хорошие; - оксолиновую мазь, чтобы инфекцию там не подхватить (я мазала нос себе и ребенку); - для ребенка: чепчик, распашонку и носочки, не с тугой резинкой, чтобы ножки ему не перетягивали, лучше на широкой резинке (один комплект чепчика, распашонки, носочек на роды, еще 1-2 комплекта на после родов, в палату); (крем под подгузники, мне больше всего понравился - Weleda); памперсы (№1) – 10 штук (брала, как написано в списке 5, не хватило, хотя там подарят еще наборы Либеро); влажные салфетки – я брала большие детские Лентовские, нам хватило, у девочек в палате были маленькие по 10 шт, им не хватило, родственники доносили; - сотовый телефон и зарядное устройство к нему. Вещи должны лежать в пакетах, в сумке не возьмут, у меня было 2 пакета, все разложено по темам: на роды, для ребенка, косметика и туалетные принадлежности в косметичке и т.д.!!!!

С ребенком: - осмотры врачей будут в первой половине дня и вечером, внимательно наблюдайте за своим чадом, записывайте вопросы в телефон или блокнот; - у меня ребенок срыгивал и было ощущение, что он захлебывается, пришла врач, сказала, что у него остались околоплодные воды, ему промыли желудок, стало легче и присасываться к груди стало лучше, потом он меня напугал, срыгнул чем-то коричневым, я его в руки и бегом на 4 этаж, к детским врачам, сказали, что тоже ничего страшного, осталась кровь, которую он захлебнулся, проходя по родовым путям; - после кормления необходимо ребенка держать солдатиком, чтобы из него выходил воздух, который он заглатывает при кормлении (как правильно кормить, вам покажут, надо, чтобы ребенок захватывал весь ореол соска, не причмокивал); - необходимо также выкладывать на животик, но не сразу после кормления, не надо бояться, что повредите пупок, если у него ножки прижаты к животу, то пупок не задевает).

На выписку: - заранее приготовить вещи для ребенка (конверт и все такое), вещи для себя (нижнее белье, одежду и обувь □) – положить на отдельную полку и показать мужу, чтобы он ничего не искал.

Сумку в роддом и вещи на выписку я приготовила за 1,5 месяца до родов.

28 января 2011 года

Ирина

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/stories/1651/