

detkityumen.ru

Каждая женщина имеет право на роды своей мечты

Рожая первый раз, я вроде бы прочитала много о естественных родах, о неотсечении пуповины до завершения её пульсации, о прикладывании к груди, о сокровенности процесса родов. Однако ничего для таких родов не подготовила, полагаясь на авось и на то, что Бог и Вселенная все сложит наилучшим образом для меня и ребенка. Роды получились достаточно быстрыми, без вмешательств (если не считать вскрытия плодного пузыря за час до потуг). Потужной период был долгим, страшным. Мне не давали привстать, я не понимала куда тужить лежа, как лягушка на кровати с задранными ногами. На меня кричали и давили на живот, пугали замедлением сердцебиения ребенка во мне. А мне от страха и безысходности было уже все-равно... к счастью родилась здоровая и сильная малышка.

Но не об этом травмирующем опыте первых родов хочу я рассказать.

А о вторых моих родах. Родах моей мечты.

Уж тут я постаралась заранее. Подготовила и себя и окружение как могла. С Божьей помощью. Я вообще много могу благодарности сказать именно Богу и его промыслению. Уж простите:-) как расценить, что в начале беременности я знакомлюсь с замечательной молодой женщиной Татьяной, которая сопровождает беременных и помогает рожать в уютных домашних условиях (такая женщина называется Доула)? Всю беременность она поддерживала меня и учила слушать свое сердце и свое тело. Она же сопровождала меня в родах.

Беременность я ходила довольно легко. Посещала остеопата и благодаря ему не испытывала никаких проблем со спиной. Я регулярно посещала сауну – один или даже 2 раза в неделю. Я не съела ни одной химической таблетки за всю беременность. И на вопрос акушера в консультации: «Ну вы хоть пьете витамины?» отвечала кратко и честно: «Да.» Да, я ела много зелени, овощей и фруктов по сезону, пила высококачественные растительные масла, свежемолотую речную рыбку, приготовленную с любовью моим мужем, пила курсами пищевую белую глину. И считала этого вполне достаточным, чтобы напитать меня и ребенка полезными веществами.

В консультацию я пришла лишь на 26ой неделе, памятуя о изнуряющих очередях по 2-3 часа с первой дочкой. Пришла бы еще позже, но мне надо было оформлять декретный отпуск. Я отказывалась от всяких исследований –УЗИ плода (сделала лишь один раз), доплер и все эти КТГ. Я с каждым днем все больше училась доверять себе и погружалась в свои внутренние ощущения. А ощущала я себя прекрасно.

Я договорилась с моей Танечкой, что она будет со мной в родах, где бы они не проходили. К 40 неделям я еще не могла понять хочу ли я рожать дома? Я договорилась и заключила договор с доктором, который не прочь рожать с женщинами хоть стоя, хоть сидя на корточках, то есть он УЧИТЫВАЕТ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ ЖЕНЩИНЫ В РОДАХ. На прием к нему я пришла с Таней и с заявлением-планом моих родов на 2 листа. Каждый из пунктов мы подробно обсудили с доктором. Мы с Таней максимально отстаивали естественный ход родов без каких либо вмешательств. Но и врач был настроен дружелюбно, любопытствовал и вступал в незлые перепалки с моей доулой Таней. У него, понятно, были свои интересы- максимально обезопасить процесс родов для всех его участников, включая самого доктора.

Я заручилась поддержкой моих драгоценных подруг, имеющих опыт домашний, а значит максимально естественных родов. С одной из них мы созванивались каждый день на протяжении 2х недель, когда я каждый

вечер «начинала рожать». Эта поддержка была неоценима для меня. Подруге я и жаловалась и плакала в трубку и высказывала свои опасения и гневно выражала свое негодование на других людей.

Я получила все мыслимые и немыслимые благословения в роды – обряд благословения в роды от моих подруг (волшебный и незабываемый, с восхитительными подарками, которые понятны и ценны только для женщины, готовящейся родить), благословение от моего хирурга, которая спасла мне маточку после первых родов, благословение от священника в православной церкви.

Я сшила себе родильную рубаху из неотбеленного хлопка, точнее сшила мне её моя подруга. А я вышила на ней бережные вышивки роженицы и обшила края рукавов и воротника льняным кружевом.

Я прочла все «письма в роды» еще за неделю до самих родов:-)

Каждые роды уникальны и неповторимы. Вот и я, настраивалась на быстрые роды. Но что-то подошел срок акушерский, прошел и мой личный срок (40 недель от зачатия), а роды все не торопились начинаться. Что мне тут пришлось пережить! Прессинг всех! Акушера в консультации, доктора, с которым я договаривалась быть в родах, моей сестры, моей мамы, моих подруг, имеющих, как и я кстати, высшее медицинское образование. Все они паниковали, крутили пальцами у виска и спрашивали, чего я жду и что пора стимулировать начало родов или пожимали плечами от бессилия. Я же слушала себя, свою доулу Таню, моих подруг, получала силы от спокойствия и доверия моего мужа, от разговоров со своим психологом. И ждала.

30го декабря я поехала в гости к своей подруге с дочкой. Шла уже 42я неделя. Подруга-психолог. Мы с ней беседовали. В разговоре я поняла, что все-таки не готова к домашним родам и выбираю роды в родильном доме. У меня спала гора с плеч. Я нарисовала под её чутким руководством прекрасную красочную и сочную по цветам картину -мандалу «переход от беременности к материнству».

31го декабря утром я поняла, что переход начался. У меня стала отходить пробка и я вся погрузилась в какое-то медитативное состояние. Вся действительность подернулась дымкой нереальности, все цвета стали размыты. А я стала расслабленной и плавной. Начались слабые и приятные схваточки. Во время их я приседала на корточки и висела на кровати дочки. Мы и погулять успели. Вечером я нарядилась и накрасилась и мы всей семьей отправились к моей маме поздравляться и кушать праздничные салатики. Там же. В семь вечера я резко «зарожала»-схватки усилились очень. Я вся покрылась потом, крутило живот. Мы отправились в роддом в 21.00 31го декабря! По дороге заехали на дачу за моей доулой. Пока мы ехали. Нас дважды останавливали экипажи ДПС. Это было забавно)))))) Один милый работник ДПС даже предложил нас сопровождать в роддом!

В роддоме меня посмотрели таки на кресле (все последние 2 недели я категорически отказывалась от осмотра на кресле, боясь, что мне «случайно» вскроют плодный пузырь в надежде индуцировать наконец-то роды). Открытие 2 см, шейка еще длинная. Сила схваток сходит почти на нет. Записывают монитор. Дежурный врач и мой доктор созваниваются и я принимаю решение ехать домой с диагнозом «ложные схватки». А мой врач облегченно вздыхает и пьет дома шампанское. Таню мы завозим обратно на дачу, она рада, что новый год встретит со своей семьей.

К свекрам мы подъезжаем в 23.30. выходя из машины, я чувствую как начинают отходить воды. Все-таки постарались вскрыть пузырь? если и так, то я уже не против. Дома у свекров встречаем новый год, муж вытирает новые лужи вод, я одеваю свою волшебную родильную рубашечку и ложусь отдыхать. Приступ паники свекрови мы пресекаем. Я советуюсь с Таней и мы решаем оставаться ночью дома и отдыхать. Ну, отдых конечно получается весьма относительным. Часов с двух ночи схватки становятся регулярными и вполне себе болезненными. Я каждую схватку смотрю на часы и засекаю интервалы, в промежутках пытаюсь дремать. Они неравномерные: 5-7-10 минут. Честно вылеживаю до 8 утра, бужу мужа, он вызывает такси. Новогодние улицы пустынные. И в 9.10 1го января мы уже опять в роддоме. Акушерка в приемном скептически смотрит на меня, на глаз оценивает силу схваток-они опять ослабли, как-будто прячутся от чужих взоров. И все-таки решает, что я рожаю. И вот я в своей рубашечке, с пакетами шлепаю в родовую. Ощущение, что пути назад нет и что я иду к чему-то неизведанному. И пусть это вторые роды-на первые они не похожи ничуть.

Родовая индивидуальная, в ней тепло. Я ложусь на кровать, мне подцепляют монитор, пока он пишется сила схваток совсем ослабевает. Я волнуюсь-что это? Но я устала, поэтому с благодарностью к своему организму дремлю. Мой доктор придет к 12, значит есть время отдохнуть. Заходит дежурный врач. Он тактичен, смотреть меня не собирается, просто разговаривает и удивляется нашей тактике. Еще бы! Безводный период почти 12 часов. Пора бы уже и кесарево предложить или стимулировать родовую деятельность. Я синтетического окситоцина боюсь как огня! Наслушалась рассказов о сильнейших болях под его действием. Сколько моих здоровых подруг промучались под ним, а потом отправились в операционную и были прооперированы? Много! Поэтому от предложения поставить внутривенный катетер «на всякий случай» я отказываюсь и даже пишу письменный отказ. В 12 приезжает доктор, он хмур и обеспокоен. А узнав о 12 часовом безводном периоде совсем заволновался. Открытие 3 см и шейка сглажена. Сомнения нет - я в родах. Предлагает вскрыть остатки плодного пузыря. Я упираюсь – не хочу никаких вмешательств. В 14.00 должна приехать Таня, Я её жду. И прошу доктора дать мне 2 часа до её приезда. Что я собираюсь делать эти 2 часа? Дальше лежать? Ну уж нет! Я собираюсь ходить! И висеть каждую схватку, чтобы силой тяжести помогать раскрытию и опусканию малыша. Доктор поднимает кровать, чтобы я могла на ней провисать. И притаскивает мне новую бумагу-отказ, где я расписываюсь. Пробую качаться на мяче-на нем схватки опять ослабевают. Это мне не подходит! Звоню своему психологу, она успокаивает меня и говорит, что все у нас будет хорошо. Но мне этого мало. Мне нужны инструкции. Что делать, чтобы процесс пошел? И она советует прощать, прощать всех и вся, отпускать. И каждую схватку представлять, что моя матка живая, теплая, золотисто-оранжевого цвета, как она каждую схваточку открывает шейку по чуть-чуть. Вот этим я и занимаюсь ближайшие 2 часа-хожу и прощаю, плачу, на каждой схватке вишу на руках и представляю оранжевый цвет и открытие. В ушах музыка, целительная музыка для нижних центров моего рожаящего тела, я звучу в унисон с этой музыкой и растворяюсь в ней. Я хорошо поработала! Врач укладывает меня на осмотр и констатирует, что за эти 2 часа я открылась еще на 2, нет! Даже на 3 см. Итого уже 6 см и при осмотре выливается чуточка околоплодных вод, они светлые!!! Доктор ободрен и улыбается. Я счастлива, что все идет.

Открывается дверь и заходит моя Танечка. Как я счастлива! Я расслабляюсь. Я устала и хочу полежать. Но полежать не получается, ведь как только Таня улыбается мне приветственно мои схватки многократно усиливаются! Я потрясена их мощью! Они теперь охватывают весь мой живот и я не могу их перенести, они очень сильные! Я не могу теперь разговаривать, краем сознания понимаю, что ухожу полностью в роды и что мне наплевать на окружающую меня действительность. Я сползаю с кровати. Стоя на коленках на полу как-будто легче. Таня держит меня за руку, подкладывает под колени матрасик и направляет мой голос вниз, я рычу, я цепляюсь на её руку на каждой схватке. Она предлагает звать малыша и я шепчу: «малыш, иди ко мне...» Я не стараюсь улыбаться, я не подавляю первобытные звуки, рвущиеся из горла и оповещающие окружающих, что скоро начнутся потуги. Мне это ни к чему, мне не перед кем выглядеть хорошо, я здесь и сейчас для рождения моего драгоценного ребенка и все вокруг меня для этого же. Я сама создала это окружение и иду вглубь за своим малышом. Что уж говорить, я даже обкакалась и нисколько не смутилась этим, настолько я была погружена в процесс. Таня спрашивает звать ли доктора на рождение. А я уже и не знаю, я и сама все могу и мне достаточно её руки в поддержку. Я стою на корточках около кровати и не собираюсь менять своего положения. Я чувствую, как ребенок идет по родовым путям! Я чувствую панику и думаю, что на следующих схватках я умру, настолько это сильно и непередаваемо. А давление между схватками на промежность не уменьшается. Доктор сам заглядывает в родовую, слышит мои гортанные звуки и спрашивает: «что?! Уже?!!» Таня отвечает, что я так звучу уже минут 20. Собирается стандартная бригада. Врач облачается в шапочку, перчатки, халат и САДИТСЯ РЯДОМ СО МНОЙ НА ПОЛ. Он прикладывает к низу живота датчик монитора, включает звук и мы все слышим бойкий стук сердца моего ребенка. Промежность не обрабатывают. Её никто не «защищает от разрывов», я чувствую жжение и думаю, что рвусь. Мне говорят, что малыш уже близко. Кто-то из бригады замечает, что схватки редкие. Однако мой доктор уже на одной волне со мной. Он мне доверяет и говорит, что все хорошо, что пусть я отдыхаю и что до пятницы он совершенно свободен. Мне становится легче от его слов. А то ведь я уже готова запаниковать. Вдруг и правда я редко тужусь?! Ведь откуда мне знать среднестатистические значения. Я ведь уникальна, как и мои роды.

И вот как-то вдруг выскальзывает малыш. Он сразу попадает мне в руки, только я не понимаю как?! Он синевато-фиолетовенький, с головкой еще по форме родовых путей. Космический. И я не знаю его пола до сих

пор. С новым человечком на руках я кое-как залажу на кровать. Это дочка! С момента осмотра доктора, когда открытие было еще всего 6 см и прихода моей Тани до появления малыша на свет прошло всего 1 час и 42 минуты! А доктор уже колдует у промежности. О счастье, пуповину не пересекают в ту же секунду! Дают ей отпульсировать минут 7. Мечты сбываются! Я снова отказываюсь от введения окситоцина в Зем периоде родов и совсем не хочу. Чтобы мне тянули за пуповину и отделяли послед. Доктор ждет минуточку, а потом, заручившись поддержкой Тани и с моего разрешения очень нежно и аккуратно помогает плаценте родиться. Проверяет родовые пути. Разрывов нет! И он разрешает не делать этот кошмарный наружный массаж матки, когда все её содержимое грубо выдавливается в таз. Когда приходит акушерка и вдавливая свой кулак мне в живот со всей силы я кричу и убираю её руки...и снова пишу отказ, на этот раз от наружного массажа матки.

Дальше все чудесно. Таня сидит рядом, поит меня горячим чаем и кормит кашкой из моих запасов. Дочка лежит на животе и сосет грудь.

Итак, я родила в роддоме. Но это были мягкие, счастливые роды. Вокруг меня были дружелюбные и настроенные на меня люди – доула Таня и мой врач, который доверился моему процессу и поддержал его. Я чувствовала себя королевой, когда стоя на корточках в потугах рядом со мной с одной стороны на полу же сидел мой врач, а с другой держала за руку моя несравненная доула.

Мои интересы учитывали. И пусть я написала кучу отказов, это был мой выбор и мне позволено было его осуществить.

Не знаю, решусь ли я в следующий раз рожать дома? Скорей всего нет, слишком силен багаж моих знаний, полученных при обучении в медицинской академии и на практике. Но теперь я знаю, что и в роддоме можно получить роды своей мечты. Надо только постараться и создать себе окружение, создать в своей голове картину желаемого, идти к ней.

А после родов у меня были еще ритуал «закрытия родов» и ритуал «размывания рук», послеродовое пеленание и послеродовая баня! Тема родов так волшебна и многогранна! Она не ограничена тем, что преподносится в глянцевых журналах и передается на занятиях по подготовке к родам. Там все же учат безоговорочно доверять докторам и технике, а не своему организму и своему малышу.

Желаю всем женщинам пережить их роды мечты, где бы и с кем они не проходили!

Наталия Замашкина. Лор-врач и массажист, ведущая телесных практик для женщин. Счастливая жена и мама двоих дочек.

26 июля 2015 г.

Наталия89