

detkityumen.ru

Что нужно знать о родах с доулой

За последние десятилетия подход к родам в мире значительно изменился. Все чаще врачи-гинекологи применяют термин «мягкие роды». А вместе с тем меняется и обстановка в родильных домах. Современный подход в родоразрешении направлен на создание максимально комфортных и безопасных условий для женщины.

Однако будущие мамы зачастую испытывают сильную тревогу перед предстоящими родами, особенно те, для кого они станут первыми. И это неудивительно. Хотя и считается, что роды – это естественный процесс, все же он требует правильных действий со стороны женщины. И в первую очередь важен настрой.

Конечно, в век развития информационных технологий необходимую информацию касательно родов можно с легкостью получить в интернете или пройти специальные курсы подготовки к материнству и родам. Но все-таки теоретические знания не гарантируют, что с появлением схваток женщина будет сохранять позитивный настрой и совершать необходимые действия, о которых еще недавно узнала на курсах.

В таком случае помочь будущей маме сможет доула. Роды в сопровождении доулы - явление для нашей страны далеко не новое. Женщины все чаще рассматривают возможность родов с доулой и в нашем городе.

Мы обсудили все тонкости родов с доулой вместе с Ольгой Кондратьевой. Ольга уже более 15 лет работает в перинатальной сфере, помогает женщинам в нашем городе стать матерями, проводит индивидуальные консультации в качестве психолога, а также является автором курса «Роды в радости».

— Ольга, здравствуйте! Для начала расскажите, пожалуйста, нашим читателям, кто такая доула? Чем она может быть полезна женщине в родах?

— Здравствуйте! Доула — это сопровождающий родов помощник, который оказывает немедицинскую поддержку женщине в период беременности, во время родов и после них. Её главная задача — создать для женщины комфортное, спокойное, безопасное пространство, в котором она может раскрыться и родить в своём ритме. Это эмоциональная, физическая и информационная поддержка, направленная на то, чтобы женщина чувствовала себя уверенно, а самое главное - услышана.

— А можно ли сравнить роды с доулой, например, с родами с мужем? Или это принципиально разное сопровождение?

— Хороший вопрос! На самом деле, доула и муж могут прекрасно дополнять друг друга. Муж — это близкий человек, с которым у женщины сильная эмоциональная связь. Но часто он тоже переживает, не знает, как себя вести, и в стрессовой ситуации может теряться. Доула же — это человек, который глубоко понимает, как устроен родовой процесс. Она мягко направляет, поддерживает и женщину, и её партнёра, помогает сориентироваться, подсказывает, как лучше действовать в разных ситуациях. Поэтому роды с доулой и мужем — это очень гармоничный союз, где каждый на своём месте.

— В чём именно заключается помощь доулы в родах? Это физическая поддержка или больше про психологию?

— И то, и другое. Это целый комплекс. С физической стороны — это дыхательные техники, массаж, помощь с выбором поз, тёплая грелка, прикосновения. С эмоциональной — спокойное, принимающее присутствие, поддержка в моменты растерянности, работа с тревогой. А ещё — информационная помощь: доула может объяснить, что сейчас происходит, какие есть варианты, если нужно принять решение. Важно, что доула всегда на стороне женщины, безоценочно, с уважением к её выбору.

— А как это всё организовано? В какой момент доула начинает сопровождать женщину? Только с началом родовой деятельности или раньше?

— Мы начинаем работать заранее. Обычно это две-три встречи до родов, где мы знакомимся, обсуждаем желания, страхи, представления о родах, обсуждаем план действий. Если в родах будет партнёр — он тоже включается в подготовку. В день родов доула приезжает к женщине домой или сразу в роддом и остаётся рядом от начала активной фазы родов до самого рождения малыша и ещё немного после — до первого прикладывания к груди. После родов мы обязательно встречаемся, чтобы обсудить опыт, поддержать женщину в послеродовом периоде.

— И как обстоят дела с этим в нашем городе? Насколько легко найти доулу и с чего начать, если женщина задумывается о таком сопровождении?

— Сейчас всё становится проще: о доулах знают больше, и всё больше женщин выбирают осознанный подход к родам. В нашем городе уже есть профессиональное сообщество доул, с которым можно познакомиться через социальные сети, родительские клубы, женские встречи. Я всегда советую начать с личной встречи — важно, чтобы между женщиной и доулой было доверие и чувство «это мой человек». Тогда и роды пройдут в нужном ритме.

— Ольга, а как медицинский персонал относится к присутствию доулы на родах? Изменилась ли ситуация за последние годы?

— Очень изменилась. Если говорить о ситуации 15 лет назад, то присутствие доулы в родзале воспринималось, мягко говоря, настороженно. Это было что-то непривычное, почти «вне системы». Медики могли воспринимать доулу как помеху или даже как конкурента — ведь не совсем понимали, кто она и зачем пришла. Бывало, что приходилось объяснять, оправдываться, доказывать свою полезность. В некоторых роддомах доулу просто не пускали.

Сегодня ситуация совсем другая. Поддержка в родах признана важным элементом благополучного опыта, и многие врачи и акушерки сами говорят: «С доулой рожать проще». Потому что доула помогает женщине быть спокойной, сосредоточенной, реже просит обезболивания, лучше слушает тело и сотрудничает с медперсоналом. А спокойная, уверенная роженица — это, по сути, и для врача счастье. Сейчас отношение чаще всего партнёрское, уважительное. Особенно если доула корректна, не вмешивается в медицинские процессы и выстраивает контакт с командой.

Конечно, многое зависит от конкретного роддома и смены, но в целом культура родов постепенно меняется, и это очень радует.

Юлия Карамушка