

СВЕТЛАНА ТЕРС

МЯГКИЕ РОДЫ

КАК СДЕЛАТЬ ИХ ПРАЗДНИКОМ



#СЕКРЕТЫУМНЫХРОДИТЕЛЕЙ

#Секреты умных родителей

Светлана Терс

**Мягкие роды. Как
сделать их праздником**

«Издательство АСТ»

2024

УДК 618.4
ББК 57.16

Терс С.

Мягкие роды. Как сделать их праздником / С. Терс —
«Издательство АСТ», 2024 — (#Секреты умных родителей)

ISBN 978-5-17-158358-3

Меня зовут Светлана Терс. Я акушерка, инструктор по подготовке к родам и многодетная мама. Эта книга написана мной для беременных девушек, которые осознанно подходят к рождению и воспитанию их малышей и хотят идти в роды с уверенностью. Дело в том, что я принимаю мягкие роды. Это максимально аккуратный способ рождения для малыша, о котором, на мой взгляд, должны знать все. Благодаря ему ты будешь вспоминать о дне своих родов с счастливой улыбкой. Но здесь нужно быть осторожной: мои роженицы говорят, что такие роды вызывают привыкание! Скорее всего, тебе захочется родить еще и еще! Сохранен издательский макет.

УДК 618.4
ББК 57.16

ISBN 978-5-17-158358-3

© Терс С., 2024
© Издательство АСТ, 2024

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Небольшой тест	9
Глава первая. Как рождалась книга и я	13
У меня было три минуты	13
Если не можешь подавить беспорядки – возглавь их	14
Моя стезя – это гуманизм	17
Что для меня акушерство?	19
Мы пристегнем тебя к батарее, и ты будешь жить с нами	21
Ради чего я здесь?	22
Учу рожать, потому что отлично умею	23
Я слишком хорошо готовлю к родам	24
Пропаганда ГВ – это кредо	25
Что спасает меня от выгорания?	26
Самое прекрасное в моей работе	27
Глава вторая. Мое материнство	28
Мой первый опыт рождения сына	28
Больше желаний – больше возможностей, или Первые роды дома	30
Как моя любовь к осозанным родам укрепилась в третий раз	32
Что я думаю о домашних родах?	36
Мой путь к комфортному грудному вскармливанию троих сыновей	38
Дайте мне кофе	40
Глава третья. Важные вопросы беременности	41
Подготовка к беременности	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Светлана Терс

Мягкие роды. Как сделать их праздником

© Светлана Терс, текст, 2024

© Мария Самарина, иллюстрации, 2024

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2024

Предисловие

Эта книга родилась благодаря моим роженицам, без которых не было бы эпичных историй, моим друзьям, которые вдохновили ее написать, и моим детям, без которых не было бы меня сегодняшней.

Альтернативным названием этой книги я считаю вариант «Новые пятки». Он родился из моего Инстаграма¹. С разрешения мам я выкладывала в сторис свежее испеченных, принятых мной младенцев, которые обычно похожи на невероятно милых космических пришельцев, и подписывала снимок: **«Высадка новых пяток прошла успешно. Прием, как слышно?»**

Так я стала ассоциироваться с десантированием пяток. Я видела, что много женщин вдохновляется этим и их даже пробивает на слезу такое мое видение родов. Поэтому я решила, что перенести свои мысли на бумагу – неплохая идея.

Я благодарю каждую женщину, которая внесла вклад в свои здоровые мягкие роды и благополучное рождение малыша, сделав осознанный выбор в пользу подготовки к ним.

Надеюсь, что из этой книги ты получишь ответы на свои вопросы. Если у тебя будут комментарии по ней, или ты захочешь рассказать свою историю родов, а может, и вообще доверить мне самое ценное – рождение своего малыша, – просто напиши мне! Я всегда на связи, **24/7 – от первой схватки до первого крика.**

¹ Организация признана экстремистской и запрещена на территории России. – *Прим. ред.*

Введение

У новорожденных утят в первые сутки есть интересный «инстинкт следования» – они считают мамой то, что впервые видят, когда только вылупились. То есть они могут следовать за коробкой, ногой человека или любым другим предметом.

Человеческий младенец не может ползать за тем, что он увидел впервые, однако первый контакт с родителями – «импринтинг» – это жизненно важный для него момент. Малыш после рождения отлично видит на близком расстоянии (если, конечно, ему ничего не закапали в глаза и не мешают бестеневые лампы), чувствует запахи и крайне нуждается в маме. Как только ребенок оказывается на материнской груди, он запоминает маму, а мама «фотографирует» младенца в своей памяти.

Считается, что если женщина увидит своего ребенка сразу после рождения, то она узнает его даже без бирочки на ручке.

Ученые делят живых существ на две большие группы: гнездовые и выводковые виды. Разделение происходит согласно особенностям рождения и выкармливания потомства. У *гнездовых видов* малыши рождаются слепыми, недоразвитыми. Первое время они находятся в гнезде, у теплого маминого бока (котят, крольчат). Новорожденные *выводковых видов* рождаются намного более развитыми, практически самостоятельными и способны с первых часов жизни следовать за мамой.

Человеческого детеныша можно было бы отнести к первой группе. Кажется, что все признаки этого налицо. Однако это не так.

Гнездовые виды имеют яркие особенности, которых лишен человек. Во-первых, гнездовые малыши, если остаются одни, молчат, опасаясь привлечь внимание хищника. Во-вторых, у тигриц и крольчих очень калорийное молоко. Это нужно на случай, если охота затянется и детеныши будут долго одни.

Человеческий малыш, оставшись один, почти сразу начнет кричать. И он требует есть намного чаще, чем котята: некоторые дети просят сосать грудь каждые полчаса, что вполне нормально.

Эти и другие различия позволили ученым выделить для человека и высших приматов особую категорию – *носимые виды*. Поэтому все тело и физиология новорожденного приспособлены в первую очередь для того, чтобы его носили на руках, а изгибы тела матери – для того, чтобы это делать. Исходя из этого, можно сделать вывод, что «*приучить к рукам*» новорожденного невозможно, можно лишь «отучить» от них, что будет идти вразрез с врожденными инстинктами.

Быть защищенным – базовая потребность, которая дает психологический комфорт ребенку. У малыша на руках нет нужды сигнализировать маме: «Я потерялся! Срочно найди меня, пока не пришел зверь и не съел меня!»

Давай оставим в прошлом веке «все живы, и ладно». Современные роды должны быть не только безопасными, но и комфортными. Женщина хочет не только иметь здорового малыша, но и быть удовлетворенной опытом родов. По большому счету это не так сложно организовать, если учесть несколько моментов.

✓ Момент первый: сама женщина

Какие женщины чаще приходят в роддом?

Скорее всего, к родам не готовые. Это женщины, которые думают: «Все рожали, и я рожу». А знаешь ли ты, как рожали «все»? Какое количество послеродовых депрессий и постродовых синдромов было у «всех»? Сколько женщин больше не хотят рожать, потому что рожали «как все»?

Подготовка к родам складывается из многих факторов, и это 90 % успеха родов! Это и информация, и моральная подготовка, и создание нужного настроения, и физическая подготовка.

Есть одно понятие, очень актуальное в наши дни, – *сознательное родительство*. Оно предполагает активную позицию родителей в рождении, воспитании и обучении детей. Осознанность – это то, чего не хватает большинству женщин.

✓ Момент второй: персонал

В целом, сегодня роды и опыт материнства обесцениваются. Как пишет Мишель Оден, «история акушерства в большей степени – это история постепенного лишения роженицы главной роли в родах»². Женщина порой выходит из родов буквально изнасилованная ими, и это происходит с ее молчаливого согласия.

К моему огромному счастью, в основном персонал роддомов доброжелательный, несмотря на специфику их работы. Но некоторые специалисты настолько сильно дискредитируют медицину, что ей потребуется лет 30, чтобы реабилитироваться. Откровенно говоря, столько *агрессии*, как в родовом, нет ни в одном отделении. Попробуйте сказать в отделении травматологии: «А ноги раздвигать тебе было не больно?!» – тебе двинут этой же ногой.

Ценность каждого рода и каждой беременности на сегодняшний день невероятно высока. В среднем женщина рождает один-два раза в жизни, и эти дети должны быть здоровыми. Но безопасность может не идти наперекор *комфорту, гуманизму и здравому смыслу*. И мы поговорим с тобой об этом в главах моей книги.

Добро пожаловать в мир, в котором рожают МЯГКО!

Для начала я предлагаю тебе проверить свои знания о родах.

² Оден М. Возрожденные роды. – Здесь и далее прим. авт., если не указано иное.

Небольшой тест

...ответы на который ты найдешь по ходу прочтения
(ну и, конечно же, они есть в конце книги)

1. Естественные роды – это:

- ☐ Природный процесс, когда ребенок рождается, а мама ему помогает
- ☐ Извлечение плода из матери с помощью высоких технологий
- ☐ Опасная обязанность женщины для продолжения рода

2. В норме роды начинаются на сроке:

- ☐ до 40 недель
- ☐ 37–42 недели
- ☐ 35–45 недель

3. Естественные способы обезболивания – это:

- ☐ Дыхание
- ☐ Физиологичные позы
- ☐ Релаксация, гипнотехники
- ☐ Использование воды
- ☐ Массаж
- ☐ Закись азота

4. Нормальные роды – это:

- ☐ Травматичное событие, всегда требующее наличия рядом отделения реанимации
- ☐ День, который нужно будет забыть как страшный сон
- ☐ Семейное событие, касающееся, прежде всего, малыша, мамы и папы
- ☐ Секрет, который известен только медикам

5. Кто в родах главный?

- ☐ Акушерка, принимающая ребенка
- ☐ Врач, потому что он знает об осложнениях и несет ответственность
- ☐ Родители, потому что они рожают малыша
- ☐ Малыш, ведь это его день рождения!

6. Что необходимо для нормального протекания родов?

- ☐ Ощущение безопасности и покоя
- ☐ Приглушенный свет
- ☐ Тишина и поменьше вопросов
- ☐ Тепло
- ☐ Чуткое и непрестанное руководство специалиста

7. В каких отношениях в период раскрытия находятся адреналин (гормон стресса) и окситоцин (гормон любви)?

- ☐ Чем больше адреналина, тем лучше работает окситоцин
- ☐ При избытке адреналина окситоцин прекращает выделяться
- ☐ Адреналин и окситоцин друг друга дополняют

8. Наступившие естественным образом роды (чаще всего) безопаснее искусственно вызванных, потому что:

- ☐ ЕР (естественные роды) стимулирует малыш, когда его системы созрели
- ☐ Искусственно вызванные роды гораздо чаще заканчиваются операцией КС (кесаревым сечением)
- ☐ ЕР проходят быстрее
- ☐ ЕР гораздо реже требуют стимуляции и обезболивания, а значит, легче переносятся малышом

9. Что следует сделать, если специалист считает, что ваши роды нужно ускорить?

- ☐ Поставить напротив мамы акушерку с часами
- ☐ Дать маме касторку
- ☐ Заставить маму быстро ходить по улице
- ☐ Уточнить у врача показания к стимуляции родов и после этого при необходимости дать информированное согласие

10. Что нужно, чтобы роды были как можно менее болезненными?

- ☐ Двигаться, инстинктивно меняя позы
- ☐ Посетить остеопата и делать упражнения, чтобы ребенок лег в правильную позу
- ☐ Стараться спать или хотя бы отдыхать между схватками
- ☐ Принимать душ или ванну
- ☐ Чувствовать малыша, думать о нем
- ☐ Ожидать боли и заблаговременно готовиться к ней в ожидании схватки

11. Предвестниками родов могут быть:

- ☐ Потребность мамы вымыть все доступные места в квартире и немедленно сменить обои и мебель
- ☐ Послабление кишечника
- ☐ Отхождение слизистой пробки
- ☐ Остановка прибавки массы тела или снижение веса на 1–2 кг
- ☐ Учащение вызовов в женскую консультацию

12. Что делать, если в 38 недель начались регулярные схватки?

- ☐ Сделать клизму
- ☐ Вызвать скорую помощь
- ☐ Немедленно ехать в роддом
- ☐ Обрадоваться, успокоить мужа и продолжать спать
- ☐ Позвонить акушерке/доуле/врачу

13. Что делать, если на 39 неделе ночью внезапно отошли воды?

- ☐ Вызвать скорую помощь
- ☐ Немедленно ехать в роддом
- ☐ Определить размер пятна, цвет вод и запах
- ☐ Прислушаться к малышу, обратить внимание на то, как он шевелится
- ☐ Позвонить акушерке/врачу

14. Родовые схватки отличаются от предвестников тем, что:

- ☐ Наступают регулярно раз в 5–10 минут

- ☐ Интервал между схватками становится все меньше и меньше
- ☐ Сила и продолжительность схваток становятся все больше и больше
- ☐ Во время них уже невозможен продолжительный длинный сон
- ☐ Длятся по 10–20 секунд
- ☐ Прекращаются в теплой ванне

15. Если женщина, планировавшая мягкие роды без вмешательств, жалуется на болезненные ощущения и хочет эпидуральную анестезию, то:

- ☐ Врач должен ее отговорить
- ☐ Помощник может делать ей обезболивающий массаж и помогать дышать
- ☐ После консультации с медиками это возможно

16. Поза во время потуг:

Выбирается женщиной и должна быть удобна ей

- ☐ Должна быть удобна врачам
- ☐ Это только вертикальная поза
- ☐ Это только горизонтальная поза (на спине)
- ☐ Это любая поза, комфортная для мамы и результативная для продвижения малыша

17. Если раскрытие идет медленнее, чем хотелось бы медработникам:

- ☐ Нужно назначить женщине окситоцин
- ☐ Нужно предложить женщине «медикаментозный сон»: она отдохнет, и у нее начнутся схватки
- ☐ Можно попробовать стимулировать схватки естественно, если малыш чувствует себя хорошо и нет противопоказаний

18. Естественные способы стимуляции родов это:

- ☐ Окситоцин (это натуральный гормон)
- ☐ Танцы, движения бедрами, «перешагивание мячика», смена поз
- ☐ Клизма
- ☐ Влагалищные осмотры каждый час
- ☐ Ручное раскрытие шейки матки

19. Кесарево сечение – это:

- ☐ То, что спасает жизнь мамы и малыша и имеет четкие показания к применению
- ☐ Легкая процедура, которая делается по желанию мамы или врача
- ☐ То, чего все боятся

Отлично. Пришло время углубляться!

Начнем.



Глава первая. Как рождалась книга и я

У меня было три минуты

У меня было три минуты, чтобы достучаться до сердец. И я смогла.

Однажды я выступала на форуме. Мне нужно было выйти перед аудиторией с микрофоном, рассказать о себе и своем деле. Перед выступлением я сидела в зале и думала о том, что же скажу. Рассказывать о себе и своих регалиях? О «продукте», который я продаю? Или сказать что-то *действительно весомое и ценное*? Я выбрала последнее.

Роды – это примерно 15 см пути. Эта мысль не дает мне покоя. 15 см. Столько занимает путь, чтобы стать человеком. Путь, чтобы стать матерью.

Шаг, второй, третий, схватка, вторая, третья. Это трудно, это мощно, это незабываемо.

В какой-то момент ты находишь себя совершенно без сил. В тебе рос человек, а теперь он выходит. Это сопровождается, мягко говоря, специфическими ощущениями. Сплошной сюрреализм.

Ты кладешь руку на круглый живот и осознаешь, что скоро его не будет. Внутри него твой ребенок, которому по-любому труднее, чем тебе. Его голова находится в твоём тазу, и он не хочет слышать, что ты устала и «не можешь». Он хочет слышать, что ты сильная, ты справишься, ты поможешь ему! Потому что больше некому.

Откуда-то из космоса к тебе приходят силы, и ты просто делаешь это. Потому что нет возможности не справиться. Потому что кто, если не ты.

Роды – это один день из нашей жизни, но какой! День, который делит все на до и после. Это день, который каждая мать вспоминает с трепетом, радостью и празднует каждый год значимее, чем свой день рождения!

Я не сказала и трети из своей речи. Но где-то на середине выступления я заметила слезы на глазах у слушателей. Я растерялась, *чуть не расплакалась сама*.

Это были три минуты. Дайте мне больше, и у тебя не будет шансов не захотеть рожать. Потому что я люблю это. Потому что кто, если не я.

Если не можешь подавить беспорядки – возглавь их

...под таким девизом я пришла в акушерство. Давай знакомиться!

Меня зовут Светлана, я акушерка, а также инструктор по подготовке к родам и сертифицированный консультант по грудному вскармливанию. Это не только моя работа, но и моя страсть вот уже 11 лет. *Я чувствую себя на своем месте* и убеждаюсь в этом все больше с каждым днем.

Я дышу этим, горю и зажигаю других. Мне часто говорят, что я пишу и рассказываю так, что женщины хотят рожать. Я считаю это своей сильной стороной.

Для того чтобы обеспечить каждой женщине в родах компетентную помощь, я пошла в медицинский колледж в сознательном возрасте и окончила его с красным дипломом.

Несколько лет я работала в родном городе, там основала клуб для беременных.

Затем переехала в большой город, где есть возможность принимать мягкие роды, потому что никакие другие я принимать не согласна.

Сейчас я принимаю роды в роддоме: мягкие, вертикальные, в воду, с выжидательной тактикой (даже после КС).

Мы не пережимаем пуповину до окончания пульсации, а при желании мамы – до рождения плаценты, не форсируем без показаний рождение малыша и считаем роды праздником. Малыш лежит с мамой золотой час после родов, и врач осматривает его на груди у мамы.

Я веду курсы для беременных по своей программе, консультирую по ГВ, веду беременности, принимаю роды и выезжаю на послеродовой патронаж.

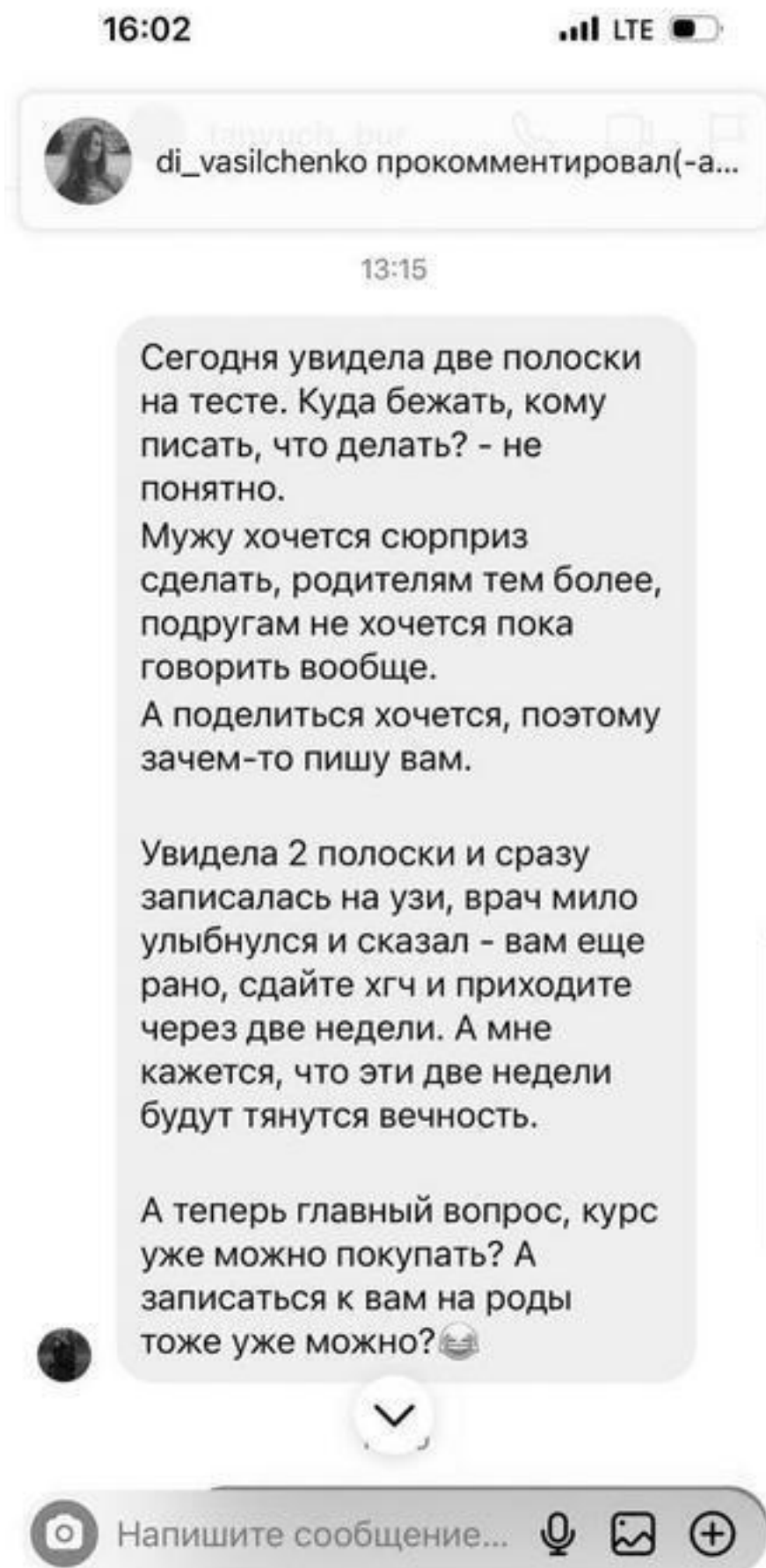
Я мама троих детей с собственным «стажем» ГВ более 6 лет.

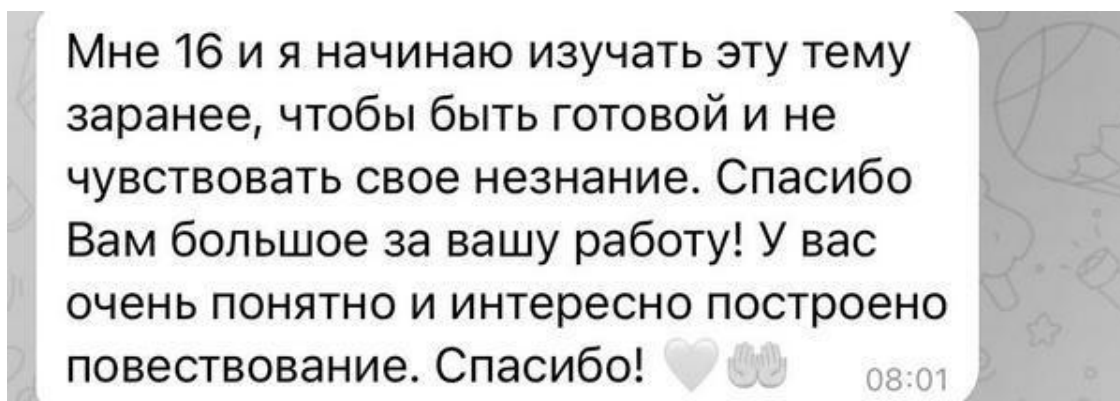
По первой специальности (управление персоналом) я работала недолго. После рождения второго сына я вдохновилась, создала клуб и начала вести курсы для беременных.

У меня прекрасный опыт партнерских родов с мужем, а двое моих младших детей рождены дома. Поэтому я действительно знаю, как это – «*в роддоме как дома*» – и стараюсь подарить своим девочкам такую возможность.

Днем я принимаю беременных, а ночью я принимаю роды.

Я люблю свою работу, всех беременных и их младенчиков настолько сильно, что, если бы можно было родить за тебя, я бы родила. Но так нельзя. Это твой путь, и ты должна пройти его самостоятельно. Но я могу быть рядом.





В акушерство меня привел собственный опыт родов. Как сказала мне одна акушерка: *«Хорошо рожать – это тоже талант»*.

Так если я умею это делать – значит и других могу научить? Но очевидно же, что только лишь собственного опыта мало. Поэтому далее я пошла по пути обучения, который, я надеюсь, не закончится до моей старости. Я считаю это залогом гармоничного развития своих профессиональных качеств.

Двенадцать лет я аккумулировала знания о беременности, родах и грудном вскармливании. Когда подошло время перенести их на бумагу – я сделала это. Каждому, кто держит эту книгу в руках, я хочу помочь безнадежно влюбиться в роды и материнство. Так же, как влюбилась в свое время я.

Моя стезя – это гуманизм

Я пришла к такому выводу, рефлексируя на тему: «Что мое?» Я искренне люблю беременность, роды, новорожденных и все эти околوماتеринские темы. Роды для меня эффектны и волшебны. Несмотря на то, что я идеально знаю биомеханизмы родов... если это не чудо, то что?

Ребенок рождается вопреки, крутится, как буравчик, складывает свою головку, чтобы протиснуться через таз! А рожаящая женщина, на мой взгляд, прекрасна. Вот реально красива. Даже обессиленная, с сухими губами, в поту, с выделяющимся из нее ребенком (и не только). Что-то в этом есть.



Есть жизнь, какая-то очень терпкая ее ипостась. Есть несгибаемая сила и радикальное терпение. Безусловное, материнское. Есть животная самость и та самая животность. Такая сильная, такая смелая эта самка, рожаящая человеческого детеныша.

Я отказываюсь принимать реальность, в которой «женщины разучились рожать». Скорее, *мы разучились в них верить.*

Я смотрю и вижу эстетику и крышесносную мощь рожаящей самки. Меня она покоряет, этот процесс вызывает у меня желание не мешать. Нужно увидеть это хоть раз. Нужно посмотреть под правильным углом.

А плацента? Ты ее видела? Такой круглый плоский орган. Человеческий орган. Он вызывает у меня необъяснимое благоговение. Я смотрю на нее и вижу дерево с ветвями-венами и пуповиной-стволом. Нужно увидеть это хоть раз. Нужно посмотреть под правильным углом.

Кормление грудью, несмотря на специфичность и сложность, – моя страсть. Женщина вырабатывает более 700 мл молока из своей плазмы крови в день. Просто берет и каждый божий день, много раз в день, из отростков на своей груди вскармливает беспомощному детенышу до литра крови. Фундаментально, невероятно.

***Это так по-человечески, так по-женски. Это натурально и просто,
прямо как мир.***

Нет, бабы не разучились кормить, мы разучились их поддерживать. Кроме всего физиологического, медицинского, научного, есть нечто недостижимое и неосознанное. Это нельзя измерить тазомером, взвесить безменом, сцеживать молокоотсосом. Это не обязано поддаваться логике, физике и помещаться в голову.

Я хочу, чтобы ты тоже это увидела. Посмотрела под правильным углом. Тогда ты *уже не сможешь развидеть*.

В детстве я мечтала, чтобы моя работа была полезной. Я хотела принимать участие в жизни других людей и нести любовь.

Меня останавливало то, что мечта должна оставаться мечтой. Именно так работают установки в нашей голове, которых много, в том числе относительно родов.

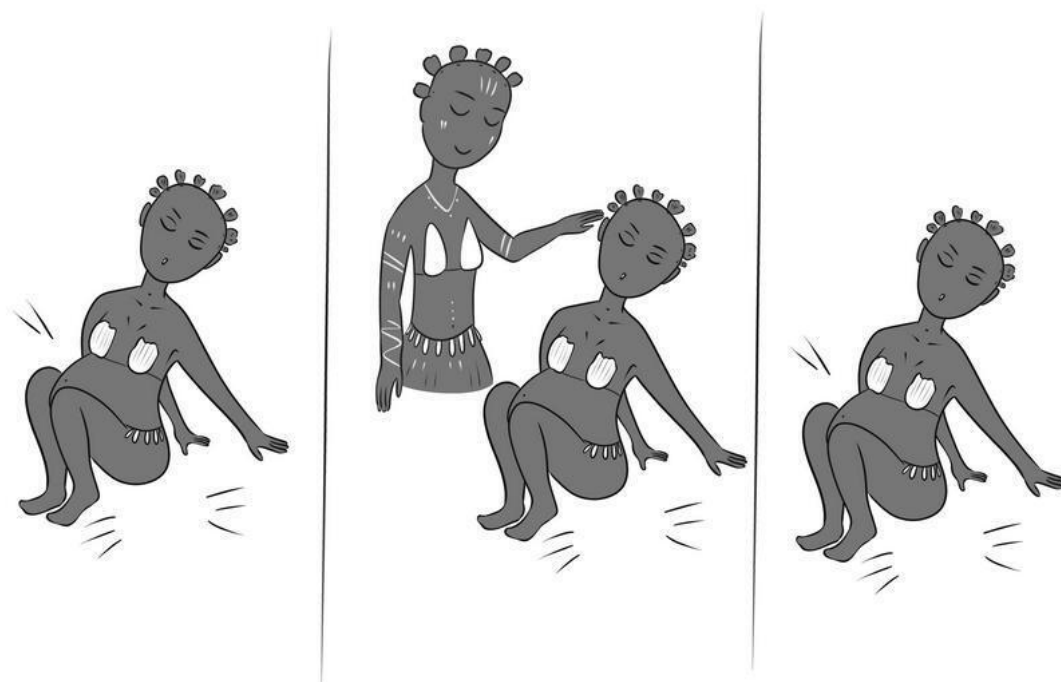
И все-таки я сделала это. Сегодня я горжусь, что стала той, на кого хотела быть похожа в детстве. Я выбрала профессию, которая является фундаментом и истоком. Почему? *Потому, что нет никаких причин, чтобы не делать мир чуточку лучше.*

Если это смогла я, значит сможешь и ты.

Что для меня акушерство?

Для меня акушерство – это целая идеология.

Помню, во время своей первой беременности я посмотрела фильм про роды в Новой Гвинее – о том, как папуасы рожают. Вот женщина, пока что беременная, явно со схватками, сидит голой попой на земле. К ней подходит старшая соплеменница (мать или акушерка, не знаю), трогает живот, хлопает по голове и... уходит. Еще похлопала так, знаете: «Рожаешь? Ну-ну, рожай». Больше в фильме она не появляется. Женщина в какой-то момент рождает, вытирает новорожденного свежесорванными листьями, а диктор за кадром комментирует, что «она обращается с ребенком вполне буднично». Да не то слово!

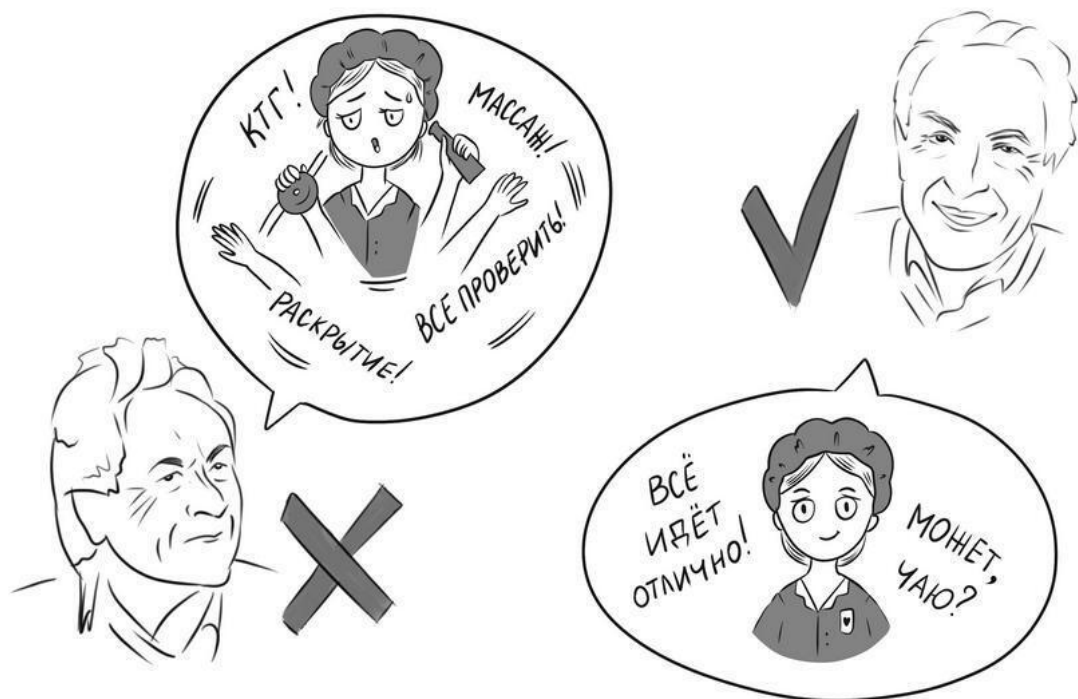


Ну ладно, подумала 18-летняя я. И родила. Не в поле, конечно, – с мужем в маленьком роддоме.

Потом я стала изучать литературу и ездить на профессиональные конференции. Подоспел мой любимый автор Мишель Оден с рассказами о клинике в Питивье и идеями, что хорошая акушерка умеет *не мешать рожать* и вообще «сидит на своих руках».

Как, подумала я? А зачем она тогда нужна? А как же все это профессиональное скандирование «давайдавайдавайтужься»? У меня не сходилась дебет с кредитом: почему им можно рожать естественно, папуасам тоже можно, а нам, средне цивилизованным людям, – нет?

Я же не так много прошу, просто хочу родить, а не чтобы меня родоразрешали!



Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы сделать то, что делали женщины много тысяч лет до меня. Этот физиологический процесс оттачивался миллионы лет эволюции в конце концов.

А потом мне открылся чудесный мир Midwife с их уникальной чуткостью, индивидуальным, а не унифицированным подходом, а еще невероятно широким взглядом на понятие нормы. И меня засосало...

Мы пристегнем тебя к батарее, и ты будешь жить с нами

Обычно так мне говорят на консультации по грудному вскармливанию. А все потому, что я беру ребенка на руки, он засыпает. Я делаю массаж животика, и боль стихает. Более того, когда меня вызывают по запросу «не берет грудь», я иногда думаю о том, что я вот предложу ребенку свою – возьмет же. Но делать это я, конечно же, не буду.

Секретов тут нет. Просто руки опытной мамы и *уверенность*.

– Что я делаю не так?

– Вы все делаете правильно, уверенность придет вместе со сноровкой.

Я на полном серьезе разговариваю с малышом. Иногда даже не маме рассказываю, а ребенку. Говорю, что надо сисю кушать, а он слушает внимательно, потом присасывается. И это тот самый малыш, который вначале грудь не брал.

– Вы уйдете, и все снова повторится!

– Если вы так будете думать, то повторится, конечно. Но даже если так, то вы сможете решить это.

Наша психика влияет на тело намного сильнее, чем мы думаем. Если ты говоришь, что ничего не выйдет, то так оно и будет. Ты даже не представляешь, **как тесно мать связана с ребенком** даже после рождения!

Человеческий младенец не может ползать за тем, что он увидел впервые (как утенок из эксперимента), однако первый контакт с родителями – уже упомянутый выше «импринтинг» – это жизненно важный для него момент.

Совсем недавно ребенок был частью тела матери. Стоит ли удивляться тому, что она интуитивно распознает его сигналы и понимает самочувствие? Твои эмоции, гормональный фон, пищеварение логично коррелируются.

Нужно **немного уверенности!** Выдох. «*Нежно, но строго*». Все получится!

Ради чего я здесь?

Я пришла в медицину ради родов, а если точнее – ради акушерства. Это моя любовь и страсть. Я правда не знаю в мире вещи прекраснее, чем **женщина, дающая жизнь**. Это мощь, это космос.

Я пришла в медицину в сознательном возрасте. Передо мной не стоял выбор акушерство или сестринское/фельдшерское. И уж тем более я не думала о том, какая профессия оплачивается лучше... Зря (шутка)!

Знаете, что такое икигай? Целая книга про это есть³. Если позволишь выразиться пафосно, то **акушерство – это мой икигай**. Я люблю все это: плаценты, грудное молоко, стоны и кучу биологических жидкостей, которые выделяются. Это прям мое.

Недавно вспомнила, **как я приняла это решение**. Мне приснился сон, очень яркий и запоминающийся. Я опускаю глаза и вижу на себе военную форму 40-х годов, стесанные руки и худые ноги. Я выполняю роль полевой медсестры. Я четко знаю, что я на самом деле акушерка, но нахожусь тут, потому что на фронте не хватает рук. Мы с моей подругой (Сонь, помнишь, я рассказывала?) штопаем раненых пленных немцев в блиндаже.

Я считаю, что это один из важных моментов, которые подсказали мне путь моего развития.

Честно, я боялась идти в медицину. Я опасалась потерять себя и стать слишком, как бы это... «омедикаментизированной». Я беспокоилась, что под грудой конспектов и патологий во мне умрут моя душа и любовь к естественным процессам.

Сейчас я с уверенностью могу сказать, что нет, я осталась собой. Стала лучшей и обновленной версией себя. Мой стержень не зарыть и не спрятать. Если нужно, я пронесу это и в следующую жизнь.

³ Моги К. Икигай. Смысл жизни по-японски.

Учу рожать, потому что отлично умею

Я люблю отдаваться работе. Обожаю это ощущение потока, когда я читаю на курсах лекцию с горящими глазами, а беременные меня слушают с открытым ртом!

У меня есть шутка, в которой есть доля шутки: «У меня отлично получается рожать, поэтому я этому учу других женщин». Я искренне влюблена в роды. Это настолько прекрасно, мощно, сакрально, что не описать словами. Я горю этим! Это, наверное, можно почувствовать только в тот самый момент моего «потока» на лекции.

Но одной моей любви к работе мало. Знаешь, что такое закон сохранения энергии? Когда что-то даешь, нужно получать равнозначное взамен. Тогда сохраняется баланс «брать – давать».

Лично мне обновляют этот ресурс счастливые истории о родах, отзывы и благодарности, которые я получаю. Меня так удивляет это: «Света, ты, наверное, меня не помнишь... Я ходила на курсы пару месяцев назад». Дорогие! Я всех помню и всех люблю! И всем всегда рада помочь.

Я слишком хорошо готовлю к родам

Однажды мне предъявили, что я слишком хорошо готовлю к родам.

Это была очень необычная группа на моем курсе для беременных: «костяк» девочек ходил из курса в курс на гимнастику и лекции уже по четвертому кругу. Одна беременная даже ходила с 20 недели по 42-ю. Они подхватывали беседы про Мишеля Одена и безводный период, а на вопрос про условия наступления родов хором скандировали про «темно-тихо-тепло». В итоге они родили с разницей в несколько недель своих девчонок.

Так образовалась их тусовка, и, конечно же, они решили замутировать общее дело. Девушки получили клевый вдохновляющий опыт родов, а потом пошли и сделали свои курсы для беременных.

Как мы уже выяснили, хорошо рожать – это талант. Девочки решили передавать эти знания, делиться опытом своих родов и организовали клуб для мам.

Помню, коллега мне сказала в шутку что-то в стиле: «Ты их породила, ты с ними и разбирайся». А мне так весело и радостно тогда было! Это же круто – найти свое призвание.

Я помню всех, кого готовила к родам на курсах и индивидуально, а это сотни человек! Мне даже сложно сосчитать, сколько пар я подготовила к родам: каждый месяц, двенадцать лет подряд, группы по семь-десять человек. Но эту группу я вспомню даже в глубокой деменции, настолько сроднилась с ними. Привет вам, девочки! Знаю, что вы читаете.

Пропаганда ГВ – это кредо

- Вы пропагандируете ГВ!
- Конечно. А что мне, по-вашему, пропагандировать? Смеси?

Я акушерка. Это моя работа. Я рассказываю, как рожать, кормить грудью, могу роды принять. Моя область – физиология. Лактировать и рожать естественно это физиологично. Это не хорошо и не плохо – это нормально! Это ноль, база, точка отсчета. Относительно этого мы рассматриваем остальное на предмет нормальности и приемлемости.

Что не физиология – то патология, стало быть. Я могу проконсультировать, как вернуть процесс в естественное русло по цене пары банок смеси.

Да, я за естественные роды. За физиологичные процессы я лягу грудью. Двумя. Раньше я вообще могла *молоком в глаз брызнуть...* Эх, было время!

Слово-то какое подобрали еще: пропагандировать. Прямо транспаранты с грудью развеси. В обменных картах беременных рекламу ГВ печатаю. Пробники грудного молока раздаю. О какой пропаганде нормы может идти речь?

Что спасает меня от выгорания?

Для меня каждая мамочка – это не просто очередное «пузо», нет.

Для меня это – мама Настя в ожидании малышки Алены. Аленка всю ночь отплясывала на маминых ребрах. А это – храбрая Катя, которая хочет родить после КС. Катю тошнит от мятных пряников, поэтому мы их выкинули. А это Алина, она носит двойню. Она решила не узнавать пол будущих малышей, чтобы сделать себе сюрприз.

Бесконечные переписки, экстренные консультации, ночные звонки... *И каждой хочется дать частичку тепла.* Иногда я даже не узнаю маму, но узнаю ребенка. **«Где-то я тебя видела».**

Я рада, что у меня есть время на то, чтобы всем уделить внимание, спросить, кого ждем – мальчика или девочку, узнать, что ела беременная, и выслушать ее тревожный сон. **Потому что это важно.** Знать о моральном состоянии своей беременной так же важно, как уточнить ее анамнез, взвесить ее, измерить и дать ей рекомендации, какие витамины принимать.

Это так же важно, как померить давление и посмотреть анализы.

Я как-то села хотя бы примерно прикинуть, сколько было проведено курсов, консультаций, ведений беременности, сопровождений родов за двенадцать лет работы... Меня отвлекли на седьмой сотне. Сколько животиков «перещупано», сколько беременных мам проинструктировано, сколько... **Сколько еще не сделано!**

Самое прекрасное в моей работе

Знаете, что я считаю самым прекрасным в своей работе? **Я вижу жизнь с самого начала.**

Часто женщины рассказывают мне о радости «двух полосок» даже раньше, чем будущему папе. Я храню эту тайну, пока все доказательства не будут «на лицо», точнее, на живот.

Беременные приходят на курсы с небольшими животиками, и я вижу, как меняются не только их формы, но и они сами. *Эдакая микроэволюция у меня на глазах!*

Сегодня меня просят: «Света, пощупай меня», и я определяю положение ребеночка в матке, слушаю его сердечко. А «завтра» (то есть после родов) встречаю мамочек, кормящих грудью этих деток. Мне так и хочется сказать: *«Эй, малыш, да мы с тобой знакомы!»* А потом они приходят на лекцию по введению прикорма, где эти самые малыши бодро расползаются изучать мир.

В какой-то момент ребенок становится совсем взрослым и отлучается от груди. «Отлучились? Какие молодцы! Сколько вам? Уже полтора года?! Да ла-а-адно! Совсем недавно же беременная была!»

А потом через время: **«Свет... я беременна, только тссс!»**

Глава вторая. Мое материнство

Мой первый опыт рождения сына

Я училась прикладывать ребенка к груди и страдала от того, что в роддоме мне не разрешали пить. **Это рассказ о том, как оно было.**

В 17 лет я сделала липовую справку о беременности (муж был в курсе), предоставила ее в загс и вышла замуж за того, кто сказал, что пойдет со мной на роды. Хороший муж, *что тут думать, надо брать*.

После свадьбы сразу забеременела. Ходила на курсы для беременных, разумеется. Муж был единственным мужчиной там. К нам обращались «девочки и Николай». Я очень хотела детей. Необъяснимое, старомодное и непонятное желание.

ПДР⁴ стояла на 12 июня, но я, как полагается, легла в роддом заранее, в 38 недель. Две недели шли активные тренировочные схватки, которые пытались убрать препаратом. Но в конце концов **врачу надоело, что я никак не рожаю** (в 40-то недель), и 10 июня мне простимулировали роды.

Далее – прекрасный, в целом, сценарий партнерских родов, где мы с мужем были представлены сами себе и меня никто не трогал.

Я стояла на полу на коленях рядом с кушеткой, пела «от улыбки станет всем светлей». Персонал заходил, умилялся и не решался нам мешать. Схватки я переносила хорошо благодаря обезболивающему массажу. Я скандировала мужу «три-три-три-три» (спину) и боялась, что он остановится.



⁴ Предполагаемая дата родов.

Почти на полном раскрытии меня положили на спину для того, чтобы сделать КТГ. Это показалось мне адски болезненным, и я попросилась встать. Переживать схватки лежа на спине это ужасно неудобно. Врач констатировала, что **я веду себя плохо и порчу себе роды**. Я постаралась замолчать, чтобы не портить свою репутацию и настроение врачу. Ведь я хорошая девочка, отличница и не позволю кому-то (даже себе) испортить свои роды.

Невероятнейшим образом я взлетаю на кресло для родов. Старая обычная «рахмановка», в которой почти не поднимается изголовье. Поза полулежа, но *слишком низко, твердо и неудобно*.

О том, что вертикально родить мне будет удобнее, я не знала. Я просто не догадывалась о существовании вертикальных родов. Про это мне не рассказали на курсах, и я рожала «как все».

К потугам я готовилась так, будто набиралась сил пробить стену. «Сейчас или никогда, я же хорошая девочка, я же отличница! Я не хочу портить себе роды!» Глубокий вдох и – «давайдавайкаай!» Ой, слишком хорошо тужусь, чуть помедленнее надо!

Я смотрю – а там голова! Голова с волосами! **Настоящая человеческая голова!** Это человек, у него есть голова! Я рожая! До этого была какая-то игра в куклы.

Три потуги, и ребенок снаружи. И тут на меня обрушивается поток мыслей: *это ребенок, мой ребенок, я это сделала!*

Его выложили мне на живот. Голову отключала волна окситоцина. **Матьмояженщина, я ж родила!** Яжать! До того, как я успела полностью это осознать, ребенку демонстративно намазали губы молозивом и... унесли.

Все слишком быстро. Я не успеваю осознать ни то, что я в процессе родов, ни то, что я только что родила, а ребенка уже унесли.

Примерно через полчаса я встала с «рахмановки», легла на кушетку, рядом с которой рожала, и приложила ребенка к груди.

Смотрю: напротив кресла для родов висит зеркало, в котором, вероятно, женщина должна видеть, как из нее рождается ребенок. Лично я в это зеркало пошла разглядывать свою фигуру. Стою, глажу свой живот. В этот момент заходит акушерка с каталкой.

– Ой, так ты пешком дойдешь?

– Дойду, конечно.

И пошла. Если бы сказали, что можно идти домой пешком, я бы не пошла, а побежала. Сил и довольства собой вагон!

Сейчас я понимаю весь абсурд происходящего, но в 18 лет у тебя не особо много мозгов. Зато есть здоровое тело, которое может *вывезти все ЭТО*.

В целом, я и тогда считала, и сейчас так думаю: у меня были хорошие роды. Обычные, стандартные. Я искренне благодарна добрым врачу и акушерке, но второго и третьего сына я рожала по-новому. Впрочем, это уже совсем другая история...

Больше желаний – больше возможностей, или Первые роды дома

Я рожала дома, находясь в трезвом уме и твердой памяти. Дважды. Я не афишировала это никогда, тем более учась в медицинском. Об этом знали только пара близких друзей и тусовка «домашних».

Я даже не рассказывала об этом на своих курсах для беременных. Ну, может, только некоторым, по большому секрету, кто очень просил. Более того, я всем по умолчанию советую рожать в роддоме, где практикуют мягкие роды (в моем случае трюки выполнены профессионалами).

Такое решение было принято потому, что в городе, в котором я жила, категорически не было мягких родов. Сейчас я принимаю роды в роддоме и действительно вижу, что многое можно сделать как дома. Потому-то я знаю, как это – «как дома», ибо имею такой опыт.

Я стараюсь окружить своих рожениц домашней заботой. Мы берем в роддом много всего, что напоминает нам о доме и создает правильную атмосферу для выработки естественных гормонов. Мы рожаем в свободных позах и даже в воду, а потрясающие «мягкие» врачи полностью это поддерживают. Имея такую волшебную возможность рожать мягко в роддоме, многие женщины в моей ситуации не стали бы рожать дома, я уверена. Но у меня такой возможности не было.

При этом у меня было очень много требований, и я не хотела *бодаться с системой*. И пуповину мне не пережимайте, и пособие по защите промежности не оказывайте, и вертикально дайте родить, и ребенка не забирайте, и ничего не капайте ему в глаза, и на груди у меня осмотрите. Это было **нереально** в нашем городе.

Ну зачем создавать проблемы персоналу и себе? Я сделала как легче. Мне сказали: «Что ты такая умная пришла в роддом? Рожала бы дома!» **Ну я и родила.**

У меня были прекрасные первые роды в роддоме с мужем, но через полгода после них я узнала о существовании домашних. Мои эмоции: «Так можно было? Вы все знали и молчали?!»

Вот знаете, бывает екает, что это оно. **Екнуло!** Еще до наступления беременности я сообщила мужу о своих планах на следующие роды. Он (медик) сначала сказал, что я ненормальная и для этого есть роддом. Потом молча не противодействовал и ждал, пока я передумаю. Ждал, ждал. *А потом я родила.* Дело было так...

Мне было 20 лет, а моему старшему сыну – уже 1,3, но я еще кормила его грудью. Однажды ночью мне приснился сон, в котором мужской голос сообщал мне, что ровно через 9 месяцев у меня родится сын и его будут звать Мирослав. Необычное имя... Мы его не рассматривали. Но ровно через 9 месяцев выплыл... Нет, *вылетел в воду Мирослав*.

В течение всей беременности я готовилась, морально и информационно. Я была совершенно уверена, что это «мое» и все сложится как по нотам. В итоге так и вышло.

У меня каждый раз долгие предвестники. Очень долгие. Где-то месяц перед родами. 13 июня в течение дня у меня снова были «эти ваши предвестниковые схватки». Ближе к вечеру мы поехали в лес, где схватки стали сильнее, и я обнимала деревья.

Всю беременность я вегетарианила, но тут мне ужасно захотелось шашлыка. Думаю, если не съем, то не рожу. Я съела килограмм шашлыка, закусила одной помидоркой и поехала домой рожать.



А ТЕПЕРЬ ДОМОЙ!
РОЖАТЬ!



На тот момент я еще сомневалась, рожая ли я. Муж со старшим сыном пошли гулять. Я посмотрела себе раскрытие (это нетрудно) – 4 см. Это было около 9 вечера. *А дальше меня просто унес ураган.* Схватки прижимали к полу, и я не могла ходить и говорить, а только гудела.

Помню, что в 22:05 я стояла рядом с диваном на коленях, посмотрела на часы и подумала, что **если это только начало, то я не выдержу**. В этот момент на меня, словно лавина, обрушилась мощная потуга.

У меня куча эмоций и мыслей от «ура, это почти все!» до «так, надо бежать в ванну, ибо потом мыть весь зал».

Муж в шоке и спешке включил старшему серию «Лунтика». Потом прибежал ко мне, успел несколько раз потереть поясницу и сказать, что *я молодец*.

Мирослав родился в ванну на третьей потуге, в «рубашке», то есть в плодном пузыре. Я достала его из воды, положила себе на грудь, и он сразу громко закричал. До этого я думала, что домашние дети рождаются мягко и не кричат громко. Ага, да. *Родилась сирена и потребовала грудь*. Мальчик, 22:15, 2800 г, 49 см.

Пуповина пульсировала минут 10. Мне стало неудобно в ванной, и я решила, что нужно рожать плаценту «на суше». Были легкие схватки, но признаков отделения плаценты не наблюдалось. Я посчитала, что мне нужно поспать. Отдохнула, набралась решимости и родила ее.

На родах планировалась акушерка, но она не успела. Так что *это были прекрасные соло-роды*.

Как моя любовь к осознанным родам укрепилась в третий раз

После моих осознанных домашних родов среднего сына желания ехать в роддом с третьим малышом, разумеется, не было. Я не узнавала пол ребенка, но надеялась на девочку, если честно. Все, совершенно все окружающие пророчили мне девочку! И я в это тоже поверила.

Третья беременность мне далась труднее, чем предыдущие две. Выдалось очень жаркое лето, я хотела лежать, но меня поднимало то настойчивое «ма-а-а-а-ам», то работа. А работала я до упора. **Упоролась, родила и через месяц снова работала.**

Как обычно, я месяц ходила с предвестниковыми схватками и «рожала» каждую ночь. 6 сентября я уложила детей спать часов в десять вечера. Как известно, когда мама уложила детей, наступает время для себя. В этой обстановке можно расслабиться, выработать нужные для родов гормоны и настроиться на роды. Я выдохнула и пошла отдыхать в ванну, потому что *«снова эти ваши предвестники». Забегая вперед, скажу, что из ванны я вышла уже с ребенком.*

Я лежу, отмокаю, дышу. Ночь. Все спят. Так спокойно, так хорошо.

Видимо, я стала дышать активнее, потому что пришел заспанный муж, решил, что я рожая. А я такая: *«Думаешь, не рассосется?»* Он хмыкнул, зажег свечи, заварил мне после-родовой чай.

Я планировала рожать на боку, ведь дети и так вылетают быстро, а если вертикально – то и подавно. Но в такой позе мне было очень больно переносить схватки, и я заняла свою любимую позу гопника поперек ванной.

Слушала сердце малыша сама. Раскрытие 8 см определила тоже сама. Начала петь. Снова столкнулась в родах с **«я не могу»**. Поняла, что это значит, что скоро...

Роды – это когда «я не могу» и еще чуть-чуть.

Последующие события заняли четыре минуты.

Я еще раз посмотрела раскрытие – полное, ура! Начало тужить. Нет, не так. **ТУ-У-У-УЖИ-И-И-ИТЬ**. Кто испытывал это, тот поймет. Все происходит само: просто в один момент из тебя потоком выносит ребенка.словно твой организм закатывает рукава и говорит: *«А ну-ка, отойди, девочка, дальше я сам»*.

Я каждый раз восхищаюсь тем, насколько это мощно. Ощущения разносторонние и специфичные. Диафрагма сокращается и сама без моего участия выталкивает ребенка вниз. Это мощный природный рефлекс. Рефлекс изгнания плода.

Как будто ты прыгаешь с парашютом. Как будто у тебя самый мощный оргазм в твоей жизни, но при этом у тебя дикий понос⁵.

Муж спрашивает: «А тебе что, больно?» Мне хочется его ударить. Нет, блин, я тут отдыхаю! Думаю о том, что скормлю ему слоновую дозу пургена, забаррикадирую туалет, прикажу терпеть и спрошу: «Ну, как ощущения?»

Господибоже, до меня доходит, что **мой муж только в третьих родах понял, что рожать это больно**. Видимо, потому что я не выгляжу так, будто мне больно, и тихонечко проживаю свои схватки.

⁵ Такое смешное сравнение родилось из аксиомы, что окситоцин (гормон любви, необходимый для родов) вырабатывается во время секса, а при выходе малыша женщина испытывает сильное давление на прямую кишку.

Если бы была пауза хоть в секунду, я бы высказала все, но пауз нет. Я не могу сказать ни слова, потому что дыхание сперло. Я могу только с квадратными глазами дышать «собачкой», пока из меня вылезает человеческая голова.

Говорю мужу: «Дыши со мной!!!» в стиле «некогда объяснять», ведь я ему так и не сказала про типы дыхания. Муж послушно дышит со мной. По нему видно, что не знает зачем, но спросить он бы не решился.

Лично мне намного легче продышать выход головки, если я синхронизирую свое дыхание с другим человеком. В этот момент я начинаю дико рычать. Как раненая медведица, которую разбудили посреди спячки. Муж от неожиданности отпрыгивает в коридор.

– Голова! Голова в пузыре!

Я интуитивно вскрываю пузырь пальцами. Р-р-раз – и **выплыл весь ребенок**. Мне показалось, что в этот момент все замедлилось и меня кто-то оглушил. *Тишина звенящая.*

Родился парень. Я буквально выловила его из воды. Хлопает огромными глазами, но не дышит. Ребенок совершенно в сознании, изучает меня, морщит нос. Пуповина пульсирует. Малыш писает.

Обращаюсь ласково к ребенку:

– Ну же, пацан, дыши.

Но тут от стресса включает «собачку» и начинает активно дышать «фу-фу-фу» МУЖ!

– Да не ты, тьфу. Ребенку говорю!



Секунды через 3 малыш начинает недовольно мяукать.

Если детям не пережимать пуповину сиюминутно, то они после родов находятся на «двойном дыхании». Это когда кислород поступает к ребенку с пуповинной кровью и малыш плавно открывает свои легкие. Ребенок может сделать вдох не сразу, и это нормально. Главное, что малыш в сознании. Обычно детки начинают громко плакать в течение

первых 30–60 секунд. Большинство малышей издают несколько громких криков и, пригравшись у мамы на груди, смолкают.

Все, заявленные 4 минуты закончились. Выдыхайте. 7 сентября. **Мальчик, 02:00, 2650 г, 49 см.**

В этот момент проснулся средний сын, и муж убежал к нему. Я принимаю решение вылезти из ванны, несу оттуда ребенка, а затем иду рожать плаценту. Хотя я считаю, что рожать плаценту в ванной это тоже безопасно, мне физически неудобно это делать.

Ко мне приходит средний сын Мирослав, ему очень интересно посмотреть на лялю.

– Ляля будет кушать сию?

– Да.

Мирослав самоотверженно задирает футболку, хватает брата и пытается приложить его к своей груди. Пришлось объяснить, что лялю интересуется исключительно мамина сися.

Старший сын прибежит ко мне уже утром:

– Мама! Там этот проснулся и передними лапами шевелит!

– Кто?!

– Ну этот, новый мальчик, я еще не знаю, как его зовут.

Утром мы перерезали пуповину (хотели показать детям этот момент) и выбрали имя новому мальчику.

Мне кажется, каждый раз, когда концентрация детей на квадратный метр семьи повышается, на каждого рожденного маме выдается сверху какой-то ресурс. Seriously, каждый из детей всегда мне что-то «дарил». Старший – растяжки на груди, средний – маткапитал, а младший – дергающийся глаз и саркастичность. Нынешняя версия меня – это дело рук Тима. С его появлением в семье даже родился анекдот:

– Ребенок орет, чего он хочет?!

– Орать!

Как это, иметь троих мальчишек? Фактически это значит, что просто не хватает рук. А еще не знаю, как другие дети, но мои очень громкие. Они кричат, когда играют, потом они кричат потому, что не поделили что-то и подрались. Дальше прихожу я и говорю: «Мне все равно, кто это начал, но я это закончу!» В ответ на это они тоже кричат. За завтраком орут в три голоса: «Каша горячая! Каша несладкая! Не буду кашу!» Где-то в перерывах левой пяткой (руки-то заняты) листаю профессиональную литературу.



Закончу историей... Забыть ребенка дома. Сценарий фильма «Один дома» уже не кажется таким фантастическим.

Утро. Так, этот оделся, вон тот позавтракал. Разбегаются как тараканы, чесслово. Ты зубы чистил? Или это был не ты? Три рюкзака, три кепки, три ребенка. Не так уж и много. У меня -2, но я отчетливо вижу троих выходящих из дома детей. Дом закрыли. Я протерла зеркала в машине, положила сумку, уже готовы ехать. Так, чего-то не хватает. Кого-то! Тимоша-а-а! А Тимоша обнаружен за несанкционированным употреблением планшета per oculos. Дома.

Что я думаю о домашних родах?

Нет домашних акушеров, есть только домашние животные. Если ты не понимаешь, о чем я, то расскажу: домашние роды в России – вне закона. Ты можешь рожать, но оказать тебе помощь на дому официально не смогут.

Приходилось ли мне оказывать помощь в таких родах? Да ты что, это... **это нелегально!** Но, например, я взвешивала малыша из этого блокбастера про роды.

Первые роды у женщины – КС по причине тазового предлежания. Второго малыша рожали долго, как это часто бывает после КС. Третьи роды (около 6 утра):

– Свет, кажется, я рожая, но это неточно.

Проходит 10 минут.

– Я не знаю, что происходит, но надо ехать!

Схватки активные, а я про себя думаю: Наташа родит дай бог к вечеру... пойду поставлю кофе и прогрею машину.

Проходит еще 10 минут. Звонит ее муж:

– Свет, ее тужит!

– Наташу?! Тужит? Да она 20 минут назад «еще неточно» рожала! Вы что-то перепутали! Это та самая Наташа, с рубцом на матке, которая так долго рожала пару лет назад?

Поток моих мыслей прервала сама Наташа, которая на заднем фоне кричала:

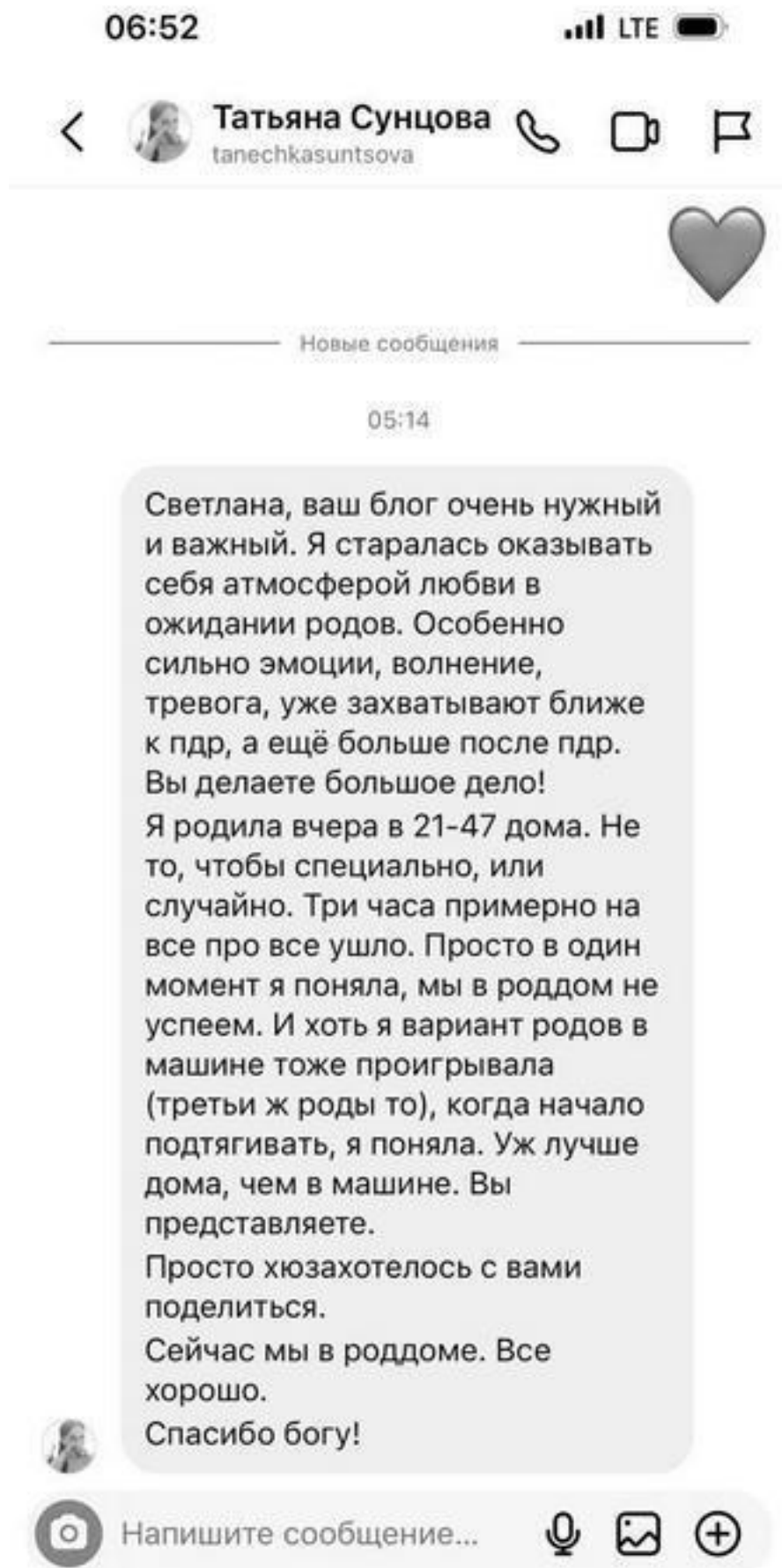
– Тут голова, ГОЛОВА!

– Дим, ну принимай...

И Дима принял. В поту и шоке, но принял в лучшем виде! А что там принимать в экстренных родах? Руки подставил и подал ребенка на грудь.

В роддом ребята не поехали, малыша мы взвесили дома и... офигели. Ребенок весил 5100. Пять сто-о-о! Шутки про *производительность Наташи 10 кг в час* (5 кг в полчаса) были в ходу около года.

Все, что я хочу сказать: ты должна **готовиться к родам основательно**, ведь никогда не знаешь, станешь ли героиней какой-нибудь книги.



Мой путь к комфортному грудному вскармливанию троих сыновей

Я никогда не кормила детей смесью – ни своих, ни чужих. Если мне в руки попадет бутылочка, я не растеряюсь, конечно, но удивлюсь.

Лишь однажды я держала бутылочку в руках. Неонатолог в роддоме сказал докармливать ребенка, потому что «он у вас тощий и синий», а мне «все равно нечем его кормить», и принес докорм. Я просто **вылила смесь в раковину**.

Ребенок в первый месяц набрал 1850 г. Синий, тощий, на моем «плохом» молоке.

В 9 классе я пообещала учительнице биологии, что буду кормить грудью. За это она мне поставила 5 в году. Пришлось кормить... (Шутка!)

Напомню, я родила первенца в 18 лет. Для меня **ГВ всегда было чем-то обычным и нормальным**. Я ходила на курсы для беременных, где мне рассказали то, что я интуитивно знала и так. Но я очень рада, что получила эти знания, и теперь считаю, что к ГВ обязательно нужно готовиться. Особенно если ты думаешь, что это легко. Особенно если у тебя соски «с такими не кормят». И уж точно если твоя мама говорит, что вы «не молочные».

Родить я родила – это 4 часа из моей жизни. А дальше я звонила консультанту по ГВ каждый день по несколько раз, пока она мне не сказала, что я хорошая мама и мне нужно просто поверить в себя.

Я звонила консультанту с вопросами, которые мне задают сейчас под грифом «это, наверное, самый дурацкий вопрос за всю вашу практику». Например, я уточняла: если ребенок покакал в сутки 4 раза вместо 5, это не запор ли?

Я сталкивалась и боролась с лактостазом и трещинами на сосках, ребенок то висел на груди, то не опустошал ее. Я не знала, что мне есть, и пыталась соблюдать диету кормящих мам. Я сидела на гречке и кефире, но у ребенка все равно болел живот, и я убирала кефир. Я делала это вместо того, чтобы питаться нормально.

На себе я наловчилась хорошо сцеживать молоко руками и делать массаж при лактостазе, которому учу мам и который иногда применяю в практике.

Из самого неприятного, что могло случиться во время грудного вскармливания: у меня было расцеживание акушеркой из роддома. Это было ужасно, адски больно, страшно и травматично. Эта история въелась в мою память и утвердила в моей голове мысль, что помощь при лактостазе должна быть бережной. Сейчас я, разумеется, использую не такие варварские методы, а более гуманные, нам всем известные. Пусть это занимает чуть больше времени, но ничуть не уступает по эффективности и оставляет у мамы приятные воспоминания.

Я кормила по требованию, не использовала соску и не допаивала водой. Мне было сложно морально, но физически я была молода, здорова и вынослива. После двух месяцев ГВ стало приносить только удовольствие и облегчение.

Когда старшему ребенку было 1,3 года, я сознательно забеременела вторым сыном и продолжила кормить до родов, а затем и тандемом. После рождения второго ребенка старший сосал грудь и замечательно помогал справляться с нагрубанием и лактостазом, ведь сосал намного интенсивнее новорожденного. Я мягко отлучила его от груди в 2,2 года и продолжила кормить только второго сына.

В моей практике консультирования было немало счастливых историй ГВ во время беременности и кормления тандемом, но, конечно же, не всем это удобно и показано.

Со средним сыном я столкнулась с проблемой, при которой в одну грудь прибывало больше молока, чем во вторую. Однако из этой ситуации я также извлекла пользу – узнала, как

решать эту проблему на личной практике. ГВ среднего сына закончилось мягким практически самоотлучением, когда ему было 2,5 года.

Младшего сына я кормила грудью меньше всех, однако именно с ним имела больше всего проблем с ГВ. Он у меня вообще отказывался от груди. Это был самый долгий и сложный отказ за всю мою практику. Хотя, казалось бы, третий ребенок, третье ГВ, я консультант. И тем не менее... Но мы справились.

Начало кормления младшего сына было более чем счастливым и легким. Но в 1,5 месяца он начал отказываться от груди, и на то были (хотите – верьте, хотите – нет) психологические причины.

Конечно, все консультанты по ГВ знают, что для отказа от груди может быть несколько поводов, но самый частый – докорм из бутылочки. Иногда дети отказываются от груди не только в пользу бутылочки, но и ввиду послеродовой депрессии у матери. До того, как я столкнулась с этим лично, я все же была неискренна и думала, что мамы мне недоговаривают. Я полагала, если есть отказ от груди, то дело в проблемах с организацией ГВ, так что скептически относилась к словам мам о том, что ни соски, ни бутылки ребенок не получал и отказывается от еды в пользу... ничего. Я не до конца верила в то, что ребенок может не брать грудь ввиду психологических причин. Ну правда же! **Вот грудь с молоком, вот голодный ребенок – просто состыкуй их, и будет всем счастье.**

Признаться честно, это был достаточно большой удар по моему эго, ведь ты чужие проблемы решаешь, имеешь более чем достаточно знаний, других детей прикладываешь, а своего не можешь. Проблема оказалась намного сложнее, глубже и многограннее.

Этот опыт был очень важен для меня и помог мне лучше понимать мам, попавших в такую же ситуацию.

Конкретно у нас была *психосоматическая проблема*, которая решалась долго. Окончательно наладить ГВ удалось к 8 месяцам. И все равно младший сын был равнодушен к груди, что позволило мягко отлучиться после 1,5 лет.

Итого суммарно я кормила грудью своих троих детей 6,5 лет. Из них некоторое время я кормила во время беременности и тандемом. Несколько раз я *кормила чужих детей*. Это было мило! Да и в целом **ГВ это мило.**

Дайте мне кофе

Утро. Будильник. О Боже, я уже устала... Мам, вставай, пап, вставай!

– Леня, садись рисовать рисунок «за здоровый образ жизни». Да, надо!

Зубы почистили, умылись. Кофе на плиту поставила. Посуду вчерашнюю помыла, брюки старшему в школу погладила, уют от покушений младшего спасла.

– Леня, рисунок!

Попугаев выпустила полетать, клетку почистила. Кофе на плите включила. ВК листнула, вспомнила, что доклад по анатомии не сделала, загрустила. Рюкзаки детям собрала, а нет, форму на физ-ру забыла.

– Леня, здоровый образ жизни это когда не курят там, алкоголь не пьют, едят правильную еду...

Надела на младшего трусы с динозавром, футболку с динозавром, колготки с динозавром. «Колготки неудобные, надень по-другому... Не так! У Мирослава носки с горкой!» – пошел выбирать другие.

Я не знаю, что такое «горка», и знать не хочу, если честно. Кровати заправила.

– Не хочешь рисовать – не рисуй, учительнице так и скажи, что мама тебя не смогла заставить.

Строение почки в голове прокрутила. Наличие перчаток у всех проверила, курточку Тиму застегнула, сапожки особым образом надела. Подмела, со стола после завтрака убрала, посуду сегодняшнюю помыла.

Кофе в чашку налила.

Выпроводила. Выдохнула.

8 утра. Дайте мне кофе...

Глава третья. Важные вопросы беременности

Подготовка к беременности

Всем известно, что я очень рада видеть на своих занятиях пары, которые только думают о малыше и планируют беременность. Что полезного они могут узнать на этой стадии? Почему важно на этапе планирования ребенка и во время беременности правильно питаться и вести здоровый образ жизни? И что вообще значит «правильно»?

От качества яйцеклетки и сперматозоида зависит здоровье будущего ребенка. Как мы знаем, яйцеклетки закладываются еще внутриутробно. То есть женская клеточка, из которой формируется плод, образовалась еще в матке его бабушки, когда та вынашивала маму будущего человека. Это значит, что все факторы жизни уже могли отпечататься на ней.

У мужчин, на первый взгляд, все немного проще, ведь сперматозоиды обновляются достаточно часто. Однако они могут вырабатываться из дефективного спермального эпителия, пораженного тератогенными факторами. Конечно, это сказывается на их качестве и, как следствие, на здоровье малыша.

За восемь лет у меня накопилось столько смешных историй! Жалко, что не записывала. Вот, например, одна из них.

Девушка присылает переписку с мужем:

- Я нашла акушерку, которая будет принимать у меня роды!
- Ты беременна?
- Нет, вот об этом я и хотела поговорить. Давай заведем ребенка.

Во время беременности мамин организм создает ребенка из веществ, которые поступают в него с пищей, то есть из ресурсов собственного организма. Вообще, «построить» ребенка материнский организм может и в ущерб себе. Некоторые люди любят говорить: «В войну и голод же рожали, и ничего!» Мне хочется добавить, что *хорошего ничего. Ничего хорошего из этого не выйдет, потому что аскеза и беременность – вещи несовместимые.* Достаточное количество витаминов, которые важно получать с пищей, таких как фолиевая кислота, витамин Е и другие, – это практически залог отсутствия пороков в развитии плода и помощь благополучному течению беременности.

Вместе с тем я считаю, что не наличие мяса в рационе мамы делает питание полноценным. В целом, хорошее вегетарианское питание вполне способно обеспечить женщину и ее ребенка всем необходимым. Питаться несбалансированно может как женщина, которая закусывает творогом телячью печенку, так и та, которая пророщенную гречку запивает зеленым коктейлем. Причем еще неизвестно, какая из них здоровее. Поэтому грамотный и нефанатичный подход к питанию и вообще к жизни – **фундамент гармоничной беременности.**

Конечно, питание беременной не является решающим фактором, но все же составляет одну из основ в закладке здоровья будущего малыша. Умеренная физическая нагрузка, эмоциональное состояние и психологическая подготовка – также важные части естественной беременности. Ресурс, который дает женщине здоровый образ жизни, не только обеспечивает легкую беременность и гармоничные роды, но и сыграет важную роль в восстановлении после них и в период грудного вскармливания.

Во время беременности крайне важно следить за уровнем железа, белка, витаминов группы В и D и регулярно сдавать анализ крови. Это важно не только для самочувствия мамы, но и для здоровья ребенка. В большинстве случаев женщины, которые отдали малышу все питательные вещества и остались «в дефиците», вынашивают и рожают хорошо. Однако нам нужно помнить о том, что вашему телу нужно вырастить внутри себя 3–4 кг белка и от качества строительного материала зависит здоровье будущего малыша.

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.