



Новый подход  
к беременности,  
родам и первым  
неделям после

# О родах — ПОЗИТИВНО



Милли Хилл

**Милли Хилл**

# **О родах – позитивно. Новый подход к беременности, родам и первым неделям после**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=49648428](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49648428)*

*О родах – позитивно. Новый подход к беременности, родам и первым  
неделям после / Милли Хилл; СветЛо; Москва; 2019  
ISBN 978-5-905392-48-1*

## **Аннотация**

Цель этой книги – предоставить беременным женщинам полную и объективную информацию о том, что представляют собой роды. И в то же время – избавить всех от навязанных обществом и массовой культурой стереотипов и рассказать о родах в позитивном и вдохновляющем ключе.

Автор последовательно убеждает нас, что главное в родах не только здоровый ребенок. Вы – это тоже главное. А мечты о прекрасных родах отнюдь не проявление эгоизма. Очень скоро вы узнаете, что материнство требует от женщины быть сильной, выносливой, психически и физически здоровой и бесконечно любящей своих детей. Что может быть лучшим стартом для материнства, чем по-настоящему позитивные роды?

Эта книга призывает женщин выйти из сумрака, в который их ввели в эпоху чрезмерного медикаментозного вмешательства в роды, и требовать больше информации, больше вариантов и больше уважения в родильном зале. А чтобы развеять тревогу и неуверенность в себе, автор предоставляет подробнейшую информацию о ходе родов и вариантах выбора на каждом их этапе. Информация – лучшее противоядие против страха.

# Содержание

Вступление	7
Мои истории родов	11
Глава первая	23
Разорванная цепь мудрости	25
Школьное образование	27
Роды на телевидении	28
Вам страшно рожать?	30
Глава вторая	34
Фазы родов	35
1. Фаза «А не тут-то было»	36
2. Фаза «Возможно, что-то происходит»	38
3. Фаза «Начинается!»	40
4. Фаза нарастания	42
5. Переломная фаза	46
6. Переходная фаза	50
7. Фаза отдыха и благодарности	53
8. Фаза потуг	55
9. Прорезывание головки плода	59
10. Рождение головки	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

**Милли Хилл**  
**О родах – позитивно.**  
**Новый подход к**  
**беременности, родам и**  
**первым неделям после**

*Посвящается Джорджу*

*Milli Hill*

The Positive Birth Book

A new approach to pregnancy, birth and the early weeks

Милли Хилл – писательница, журналистка, мама троих детей, основательница движения "За позитивные роды" (The Positive Birth Movement), цель которого – поддержать беременных женщин и предоставить им позитивную и вдохновляющую информацию о родах.

© 2019 ИП Лошкарева С.С. (Издательство «СветЛо»), издание на русском языке

© Светлана Скородумова, фото на обложке

The Positive Birth Book: A new approach to pregnancy, birth and the early weeks.

Впервые опубликовано в 2017 г. издательством Pinter & Martin Ltd.

© 2017 Милли Хилл, текст

Иллюстрации Кейт Эванс

Перевод на русский язык публикуется с согласия правообладателя Pinter & Martin Ltd.

# Вступление

**О каких родах вы мечтаете? Ответить честно на этот вопрос может быть непросто – порой настолько, что хочется, подобно страусу, зарыть голову в песок. Задача моей книги – удержать вас от этого желания и убедить посвятить себя планированию и подготовке к наиболее благоприятным родам. Это не значит, что нужно плыть по течению или бояться прослыть эгоисткой, беспокоясь о том, как пройдут роды, потому что «самое главное – это здоровый ребенок».**

Эта книга даст вам понять, что вы – это тоже главное. Само собой разумеется, здоровый ребенок – цель родов номер один, и книга «О родах – позитивно» не ставит эту истину под сомнение. Желание автора – снять критерий «здоровый ребенок» с вершины ожиданий и перенести его на базовый уровень.

Главное – это вы. Мечты об идеальных родах отнюдь не проявление эгоизма. Говорят, когда рождается ребенок, рождается и мать; и материнство, о чем вы, вероятно, скоро узнаете, требует от женщины быть сильной, выносливой, психически и физически здоровой, счастливой и бесконечно любящей своих детей. Что может быть залогом этого благополучия лучше, чем по-настоящему позитивные роды?

В современной культуре роды переживают кризис. Телешоу показывают унылую картину, как женщины в муках рожают, лежа на спине, частота кесарева сечения высока, как никогда, и составляет свыше двадцати пяти процентов, неудивительно, что многим будущим мамам – и будущим папам – роды внушают ужас. На самом деле, как бы страшно ни выглядели роды по телевизору, совсем необязательно, что они будут проходить именно так. Роды могут быть красивыми: лучшим проявлением здоровья и энергии женского тела.

Мы забыли многие простые вещи, которые делают роды приятными. Начну с того, что мы млекопитающие: вы знаете хоть одну уважающую себя собаку или кошку, которая станет рожать в ярко освещенной комнате, когда над ней склонился незнакомый человек, и при этом непринужденно обсуждать с мужем счет футбольного матча? Чтобы создать наиболее благоприятные условия для родов, необходимо вернуться к истокам, когда рожали в темноте, тишине и в окружении близких. Эта книга расскажет, как это сделать, где бы вы ни решили рожать: дома, в родильном центре или в больнице<sup>1</sup>.

То, как проходят роды, очень важно, и не только в день родов. Одухотворенное, уверенное начало жизни может на всю жизнь повлиять на физическое и эмоциональное состояние и мамы, и ребенка. В этой книге речь пойдет о ценности

---

<sup>1</sup> Все женщины в Великобритании имеют законное право рожать в родильном отделении больницы, в родильном центре при больнице, автономном родильном центре или у себя дома. (*Прим. ред.*)



благополучных естественных родов для будущего: от раннего формирования привязанности до зримых доказательств того, что роды играют жизненно важную роль в формировании микробиоты человека.

Но не думайте, будто эта книга пригодится вам, только если вы хотите рожать дома при свечах под гирляндой из связанных крючком флажков. Смысл позитивных родов в том, чтобы иметь свободу выбора, доступ к достоверной информации и чувствовать, что вы можете принимать решения и рассчитывать на уважение. Если для вас это значит сделать выбор в пользу эпидуральной анестезии или elective кесарева сечения<sup>2</sup>, тогда эта книга поможет вам принять твердое решение и, когда придет время, родить именно так, как вам видится правильным. Кроме того, вы узнаете, что делать в непредвиденных обстоятельствах и как не позволять никому делать выбор за вас независимо от течения родов.

Книга «О родах – позитивно» призывает женщин выйти из сумрака, в который их ввели в шестидесятые и семидесятые годы, в эпоху чрезмерного медикаментозного вмешательства, и требовать больше информации, больше вариантов и больше уважения в родильном зале. По неизвестной причине женщины двадцать первого века, готовые бороться за свои права в зале заседаний или в спальне, по-прежнему проявляют покорность в родах. Многие истории о родах до сих пор содержат слова «мне разрешили» или «мне не дали».

---

<sup>2</sup> То есть по желанию, без медицинских показаний. (Прим. ред.)

Эта книга придаст вам уверенности настаивать на том, чтобы роды прошли так, как вы хотите, расскажет вам о ваших правах и возможностях выбора. Да, у вас есть права и есть выбор!

Именно это есть ключ к тому, чтобы ваши роды прошли на позитиве. Все дело в том, чтобы понимать: то, как пройдут роды, имеет значение, — и чувствовать, что у вас есть права и выбор, что с вами советуются и к вам прислушиваются. Я хочу поделиться своими знаниями, которые приобрела не только из того, что читала, писала и обсуждала, но и из собственного опыта в роли мамы троих детей. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы поймете, что такое позитивные роды, поверите в то, что роды могут быть лучшим событием в жизни, и в ожидании знаменательного дня станете меньше бояться и больше предвкушать.

# Мои истории родов

Я до сих пор помню свой первый положительный тест на беременность. Дома никого не было, я стояла перед зеркалом в ванной. Глядя на свое отражение, я отчетливо поняла две вещи:

*Первое: О боже, у меня внутри РЕБЕНОК!*

*Второе: О БОЖЕ! Ему же надо как-то из меня ВЫБРАТЬСЯ!*

Эти две мысли занимали меня до конца моей долгой беременности, в особенности вторая. Мне был тридцать один год, я любила своего мужа, и ожидание приводило меня в восторг. В то же время я чувствовала себя как человек, который, напившись, согласился прыгнуть с парашютом, а потом, протрезвев, понял, что отказываться поздно и что, хуже того, самолет уже оторвался от земли.

На протяжении всей беременности мне казалось, что я на высоте нескольких тысяч футов и вот-вот, хочу я того или нет, упаду. Я безудержно плакала по малейшему поводу и, как и большинство женщин, списывала это на «гормоны». Хотя на самом деле мне просто было ужасно страшно. Я плакала от страха.

Известно, что на страх у человека есть две инстинктивные

реакции: драться или бежать. Во время беременности, когда женщины часто испытывают страх, они могут реагировать и тем и другим способом, и ни один из вариантов не будет правильным или неправильным. Некоторые женщины предпочитают «бежать» и просто не вникать в ситуацию. Они говорят: «Будь что будет» или «Какой смысл готовиться к родам, когда это так непредсказуемо». Но есть и такие, кто будет «бороться», кто превратит вынашивание и рождение ребенка в написание диссертации. Я оказалась из второй категории.

Я прочитала все книги, какие только могла достать, даже историю родов. Я прошла несколько курсов – и в одиночку, и с мужем. Я участвовала в онлайн-обсуждениях и все время гуглила. Даже ночью. По совету двух подруг-акушеров я планировала домашние роды, они сказали, что так мне удастся избежать вмешательств, и добавили: «Дома у тебя две акушерки. В родильном центре в лучшем случае одна».

Ближе к знаменательному дню дело приняло политический оборот. Ни с того ни с сего мои акушерки, которые до этого момента полностью одобряли мой план родов, заявили, что, возможно, в конечном счете мне не удастся родить ребенка дома. «Если начнешь рожать не в нашу смену, тебе придется поехать в родильный центр». Обязательный Google дал понять, что это было в порядке вещей: почти все женщины, планировавшие домашние роды, в последний момент получали такое предупреждение.

Интернет кишел теориями заговора. Многие писали: «Они выжидают, когда спорить будет поздно, и сообщают тебе плохие новости». На большинстве сайтов и форумов, посвященных домашним родам, женщины рассказывали, как стояли на своем даже в родовых муках, попадая в ситуацию, из которой заведомо нет выхода, вплоть до того, что ребенок, которого некому было принять, выпадал на пол в ванной.

Поиск ничего мне не дал, я и без того была напугана до предела.

Тем не менее я направила свой гормональный гнев в нужное русло и настрочила письма своему муниципальному депутату и руководительнице родильного центра. Толку от этого было мало, но во всяком случае мне стало ясно, чем заняться в ближайшие две недели декретного отпуска до рождения ребенка, и, возможно, это было куда продуктивнее, чем выбирать цветовую палитру для детской.

То, что произошло далее, превратит мою священную войну за домашние роды в далекое воспоминание. Наступила предполагаемая дата родов – 21 декабря. Вечером я отправилась на вечеринку и на предсказуемый вопрос «Когда тебе рожать?» с удовольствием отвечала: «Сегодня!» Казалось, я до смерти пугала людей – вероятно, они ожидали, что я рожу под елкой, как в «Жителях Ист-Энда»<sup>3</sup>, не успев даже снять колготки.

---

<sup>3</sup> «Жители Ист-Энда» (англ. *Eastenders* – британская мыльная опера. (Прим. пер.)

Ничего подобного, к сожалению, не происходило. Дни шли, приближалось Рождество. Забавный бодик с оленем, в который мы мечтали облачить младенца, пришлось отложить, да и в целом дела обстояли не так позитивно. После Рождества раздался телефонный звонок. Звонили из больницы, меня приглашали на консультацию. «М-да, – кисло сказала моя подруга-акушерка. – У них появились опасения на твой счет. Хотят вмешаться».

Она была права. Спустя месяцы наблюдения у акушерок, я оказалась в кабинете у здорового парня в форме. Я «перехаживала» неделю. Он сказал, что еще через неделю будет выше риск мертворождения, и предложил записать меня на индукцию<sup>4</sup> через несколько дней. Кроме того, он предложил мне пальцевую отслойку плодного пузыря. (См. страницу 325). У него были очень большие пальцы. Я отказалась.

Акушерки, продолжавшие навещать меня дома, делали мне ручную отслойку четыре раза, и несмотря на мою страшную боязнь игл, я попробовала каждый день делать акупунктуру. Все больше отчаиваясь, я ездила по неровным дорогам, поглощала в большом количестве ананасы, медитировала, визуализировала и пела. Наконец на 42-й неделе я выпила касторового масла, вкус у которого, если вам интересно, как у растопленной чайной свечи, к тому же оно вызывает

---

<sup>4</sup> Индукция – искусственное родовозбуждение, когда спонтанной родовой деятельности как таковой еще нет. В России ее в обиходе называют «стимуляцией», но это неверно – стимулировать можно уже начавшиеся роды. (*Прим. пер.*)

чудовищный понос. Если вам все еще интересно (я, конечно, понимаю, что последний факт немного испортил вам аппетит), читайте о естественных способах вызвать роды на странице 323.

Похоже, касторка все-таки подействовала не только на перистальтику. Я поехала на КТГ (кардиотокографию), которая подтвердила, что у меня начались видимые регулярные микросхватки. Мне сказали: «Возвращайтесь домой и рожайте. Но сначала давайте еще раз сделаем отслойку поинтенсивнее».

Легендарная акушерка Айна Мэй Гаскин (см. страницу 248) была бы в ужасе от такого предложения. Шейка матки, объясняет она, – это сфинктер, и в некомфортных и небезопасных условиях она, как и все сфинктеры, полностью перестает функционировать. Мне кажется, именно это со мной и произошло. Моя робкая шейка матки, которая предположительно только начала готовиться к грандиозному событию, совсем не хотела, чтобы ей «сделали отслойку поинтенсивнее». Она в страхе захлопнулась, и те микросхватки, которые зафиксировали на КТГ, были у меня последними предвестниками естественной родовой деятельности. Через несколько дней, в 42+3 (сорок две недели и три дня), я согласилась на индукцию.

Говорят: что нас не убивает, делает нас сильнее. Совершенно справедливо сказать, что, не будь всех этих переживаний, у меня не возникло бы столь страстного желания изме-

нить роды в лучшую сторону. В результате индукции на свет появилась очаровательная и бесконечно любимая малышка Бесс. В то же время по причине индукции мои ноги оказались в стременах родильного стола, мне сделали эпизиотомию и наложили щипцы. И дело кончилось неприятной третьей фазой родов, когда врач так надавил мне на живот, что мне стало чрезвычайно неловко, словно надо мной надругались. Потребовалось несколько месяцев, чтобы примириться с некоторыми воспоминаниями, потому что я была сильно потрясена и растеряна.

Я на собственном опыте поняла, насколько вредной может быть установка: «У тебя здоровый ребенок, это самое главное». Благодаря моему опыту у меня возникло множество мыслей о том, что необходимо изменить в родах, чтобы как можно меньше женщин чувствовали себя эмоционально и физически травмированными. Но прежде чем сделать это для всех, необходимо было сделать это для себя.

Вторую дочь я родила дома в ванне для родов в присутствии ее отца, двух акушерок, ее тети и двухлетней сестры. Будучи беременной, я в панике спрашивала акушерок: «Что мне делать со старшей? Не может же она присутствовать при родах?» «Почему не может? – удивлялись они. – Почему ты не хочешь, чтобы она видела?»

Их вопрос заставил меня задуматься и понять, какое у меня было все еще неправильное отношение к родам. Благодаря помощи акушерок мне удалось переработать свое вос-



приятие и подготовиться к родам как к чему-то спокойному, естественному и прекрасному. Не будет криков, лужи крови, унижения, мольбы об анестезии. Все, что мне довелось узнать о родах в пору взросления, живя в западной культуре двадцатого века, необходимо было забыть.

Наконец я решилась на то, что боялась сделать во время первой беременности. Я посмотрела фильмы о родах. Я до сих пор помню один, который произвел на меня самое большое впечатление: женщина стояла на четвереньках в ванне для родов в темной комнате. Была тишина, раздавался только плеск воды, оттого что женщина слегка раскачивалась взад-вперед. Раз в несколько минут она издавала низкий звук, похожий на мычание. Затем, после резкого движения вверх, развеявшего атмосферу умиротворения, она опустилась и через несколько всплесков вынесла ребенка на поверхность воды.

Я была поражена. Роды совсем не выглядели страшно. Они выглядели так спокойно, так обыденно. И никто не трогал женщину, никто не подгонял ее с беспрестанным «тужься», никто не схватил ребенка, не назвал его пол, не бросился его вытирать или перерезать пуповину.

Именно таких родов я хотела, и хотя мои вторые роды прошли не в точности так, они были похожи. У меня по-прежнему было много страхов, и хотя это уже был не первый мой опыт, в чем-то я чувствовала себя новичком: прежде всего у меня не было естественной родовой деятельности, и

я так и не «вытолкнула» ребенка самостоятельно. Поэтому я немного волновалась, немного плакала и очень сильно в себе сомневалась. Я была отнюдь не так уверена в себе, как та спокойная мычащая роженица в темной ванне, – я была не так собрана и издавала больше звуков. Но в конечном счете моя дочь весом 4,5 килограмма легко и быстро вышла из меня, и у меня был совсем небольшой разрыв, который не пришлось зашивать.

У меня были независимые акушерки. Мне всегда немного неловко в этом признаваться – я знаю, далеко не все могут себе это позволить. Я сделала выбор в пользу частных услуг, потому что мои акушерки, работавшие в государственной системе здравоохранения, перешли на такой график работы, при котором, как мне объяснили, весьма вероятно, что а) ко мне приедет незнакомая мне акушерка и б) мне попадется акушерка, которая никогда не принимала домашние роды, не говоря уже о родах в воде. К тому же было не исключено, что они не смогут прийти мне на помощь из-за недостатка кадров. Я разочаровалась в системе здравоохранения и воспользовалась чековой книжкой.

Из всех принятых мною в жизни финансовых решений, многие из которых оказались бестолковыми, в этом я была абсолютно уверена. За ту исключительную, нежную и самоотверженную заботу, которой меня окружили, и за тот прекрасный, удачный опыт, которой за ней последовал, я заплатила бы больше, гораздо больше. Многие выворачивают на-

изнанку карманы и берут деньги у родственников, чтобы закатить незабываемую свадьбу. Разве день рождения наших детей не заслуживает того же?

Мне идеально подходили роды «вне системы», потому что в системе моему телу было некомфортно. Я снова «переживала», но на этот раз я высидела до конца, без отслоек, ананасов и прочих отчаянных мер. Мой ребенок родился ровно в 42 недели. Если бы я доверилась государственно-му здравоохранению, скорее всего роды снова индуцировали бы.

Мои независимые акушерки вселяли в женщин веру в свой организм, поэтому они оставались в стороне и позволяли мне самой принимать решения. Такого рода благо должно быть доступно всем женщинам, а не только немногочисленным счастливицам. Мой замечательный опыт домашних родов в воде подтолкнул меня положить начало движению в поддержку позитивных родов в надежде, что создание сети групп для женщин, где они могут собраться и поделиться информацией и рассказами, способно изменить роды к лучшему. «Систему» часто критикуют за женский негативный опыт родов, но если бы женщины, которые в конце концов являются «потребителями» акушерских услуг, были лучше осведомлены о возможностях выбора и своих правах, они стали бы более требовательными и системе не осталось бы ничего другого, как к ним прислушаться.

Движение в поддержку позитивных родов, возникнове-

нию которого предшествовала лишь идея, распространилось со скоростью лесного пожара. Спустя всего несколько недель после создания первой группы были созданы группы по всей Великобритании и за ее пределами, а на момент написания этой книги по всему миру создано уже четыреста пятьдесят групп.

Позитивные роды определяются следующими критериями:

- 1) Женщина находится там, где она хочет быть.
- 2) Женщина делает выбор, исходя из реальных обстоятельств, а не под действием страха.
- 3) К женщине прислушиваются и относятся с уважением, не задевая ее чувство собственного достоинства.
- 4) Женщине оказывают поддержку и помощь.
- 5) Женщина с радостью и гордостью вспоминает свои роды.

Это определение находит отклик у людей и не противоречит представлениям о родах и тех, кто предпочитает кесарево, и убежденных сторонниц домашних родов, поэтому женщины могут сами решить для себя, что значат для них позитивные роды. Благодаря движению я узнала, насколько женщины нуждаются в позитивной информации о том, что такое роды на самом деле, и какое облегчение они испытывают, когда им дается возможность заменить страхи фактами.

Когда я рожала третьего, последнего ребенка, я была

очень далеко от той напуганной девочки, которая смотрела на свое отражение, как кролик на фары автомобиля. Я больше не боялась, я знала, что роды мне под силу. Это не значит, что я рожала без страха. Лично я считаю, что немного бояться родов – это нормально, если под страхом мы понимаем здоровое уважение к величию этого события. Я снова планировала рожать дома, но я прекрасно понимала: то, что роды прошли легко и удачно один раз, не означает, что мне автоматически полагаются вторые такие же.

Кроме того, меня сильно беспокоило, что я снова вырастила великана, и иногда в минуты малодушия, которые бывают у большинства беременных женщин, я лежала и представляла, как меня везут в больницу и как мне делают кесарево сечение, чтобы извлечь из меня слишком крупного ребенка. Я снова миновала предполагаемую дату родов. И снова сказала своей акушерке, что решила «ничего не делать» (см. страницу 326), а она с уважением отнеслась к моему выбору.

Мой сынок родился ровно в 42 недели в завершение тихой, волшебной ночи, которую я провела в ванне для родов, слушая любимую музыку и переживая схватки в воде, когда они усилились. За эту ночь я пережила целую гамму всевозможных эмоций, временами я чувствовала себя всемогущей, временами мне казалось, что это худшее, что случилось со мной в жизни, и еще множество промежуточных ощущений. Сын родился весом 4,400 кг – его сестра до сих пор гордится тем, что она у меня «самый тяжелый ребенок», но еще

больше она гордится тем, что именно она перерезала его пуповину.

В этой книге я не ставлю перед собой задачу убедить вас рожать дома по моему примеру. И я не хочу, чтобы вы отказались от всех вмешательств и восстали против своих врачей. Самые чудесные роды могут быть после индукции в больнице, у вас может быть изумительный опыт планового кесарева сечения, вы можете согласиться на эпидуральную анестезию – и вы все равно имеете полное право чувствовать себя на высоте. Дело не в том, какой вы сделаете выбор, а в том, что всегда будете знать, что он у вас есть! Это естественным образом вытекает из осведомленности и понимания своих прав.

Итак, я протягиваю руку со страниц книги и предлагаю читательнице прыгнуть с парашютом в тандеме. Мне довелось быть напуганной девочкой, стоявшей перед зеркалом, и я знаю, каково чувствовать себя на высоте четырех тысяч метров и не иметь выбора. Но родов не избежать, так что давайте сделаем так, чтобы они стали лучшим событием в вашей жизни. Мы пристегнуты друг к другу, парашют у меня за спиной, я держу руку на кольце. Полетели!

# **Глава первая**

## **Что вы знаете о родах?**

**Вообще-то обычно этот вопрос звучит иначе. Чего мне ждать от родов? Какими будут мои роды? Что я буду делать в том или ином случае? Это важные вопросы, но прежде чем ими задаться, необходимо глубже рассмотреть ситуацию и понять: то, кем мы являемся и что мы думаем о родах, может повлиять и повлияет на их ход.**

Мы все убеждены, что мы немного знаем о родах, даже если это первая беременность. Но откуда у нас эта информация? Скорее всего, из семьи и, если взять культуру в более широком понимании, из телевидения и других СМИ. Возможно, вам рассказывали, как родились вы сами, или вы видели, как рожают, в любимом сериале. Возможно, будучи детьми, вы подслушали тайный разговор взрослых, или вам в школе показывали фильм о деторождении.

Независимо от того, откуда пришла информация, теперь необходимо подвергнуть ее критическому осмыслению. Сейчас очень важно аккуратно разобрать «багаж», с которым вы ожидаете родов, и задать себе несколько насущных вопросов: какими я представляю себе роды? Откуда у меня

эти представления и отражают ли они истинную картину? Наконец, как эти представления о родах отразятся на моей реальной жизни?



# Разорванная цепь мудрости

Еще не так давно, примерно сто лет назад, женщины рожали в обществе родных и близких, и, следовательно, роды были более заметны, чем сегодня. Женщины не исчезали в больницах и не возвращались с новорожденными. Люди видели и слышали, как женщины рожают, это было частью жизни, делом, в котором участвовали члены семьи, соседи и друзья.

Перенесемся ближе к нашему времени и взглянем на роды несколько десятилетий назад, когда их стали воспринимать как медицинскую проблему. При всех преимуществах современной медицины нельзя отрицать, что некоторые больничные порядки появились в ущерб женщинам: обязательное бритье лобка, клизма, повсеместное использование гинекологических кресел, проведение эпизиотомии – лишь некоторые из них. В шестидесятые и семидесятые годы женщины в больницах играли пассивную роль, когда действовали не они сами, а дежурная бригада врачей и акушерок, и согласия рожениц зачастую не спрашивали. Детей мгновенно уносили в детское отделение, и если кто и был главным в родильном зале, так это главная акушерка, а не роженица.

Когда дело касается родов, мы превращаемся в трех обезьянок – мы не видели, не слышали, как рожают, и с нами никогда об этом не говорили. Наши мамы, а у кого-то и ба-

бушки были бы рады забыть, в каких унижительных обстоятельствах проходили их роды. О родах если и говорят, то только то, что это время, когда чувство собственного достоинства следует оставить за дверью и когда придется перенести самую сильную боль, какую только можно представить. Позитивных впечатлений очень мало. Стоит ли удивляться, что мы все напуганы?

Отсутствие звена в цепи мудрости сказывается и на грудном вскармливании. Многие из нас выросли на смеси и никогда не видели тех, кого вскормили грудным молоком. То, как отсутствие связи между поколениями влияет на нашу уверенность в возможностях собственного организма, невозможно недооценить.

- Что вам рассказывали о родах ваши близкие?
- Что вам рассказывали о вашем собственном рождении?
- Вам рассказывали плохое или хорошее?
- Чего вы ждете от своих родов, исходя из этих рассказов?

# Школьное образование

Многим из нас рассказывали о родах в школе, показывая учебные картинки или фильмы. К сожалению, эти фильмы и картинки отражали дух времени: женщины лежали на спине и выглядели при этом напуганными и беспомощными. Возможно – умышленно это было или нет, – с помощью фильма девочек хотели уберечь от беременности. Как бы то ни было, многие из этих фильмов внушали (и, к сожалению, до сих пор внушают) страх перед родами целому поколению женщин.

- Вам показывали картинки или фильмы о родах в школе?
- Какие представления о родах у вас сложились после просмотра?
- Какой была учительница и каким мог быть ее собственный опыт родов?

# Роды на телевидении

Представьте, что вы хотите снять рекламу, в которой молодая пара садится в машину и едет рожать. У женщины начались роды. Как зрителю это понять? Ну да, конечно, у женщины должен быть соответствующий вид. Скорее всего, она выглядит взволнованно, испытывает боль, опирается на своего мужа и, по-видимому, не может идти самостоятельно. Конечно, женщины, у которых начались роды, далеко не всегда выглядят именно так, но если бы вам показали, что она уверенно садится в машину, жуя хот-дог и крича мужу: «Не забудь мою сумку!» – вы могли бы не уловить замысел автора.

Реклама, мыльные оперы и телефильмы – все подчиняются одним и тем же законам. «Женщина в родах» – это стандартный образ, который актрисы должны добросовестно воплотить: обычно они должны изобразить слабость, страдание, панику и повиновение всем, кто ее окружает, будь то врачи восемнадцатого века, Колин Ферт и Патрик Демпси или весь актерский состав мыльной оперы, кричащий ей: «Тужься» на полу в туалете паба.

Еще у нас есть реалистичные документальные фильмы. Уж они-то покажут, как женщины на самом деле рожают?

Не совсем. Во-первых, их сильно урезают и монтируют, чтобы сюжет развивался в быстром темпе и был интересным.

Длительные роды, когда женщина копается в саду, дремлет и делает несколько телефонных звонков, может быть, и выглядят мило, но вряд ли удержат внимание зрителя. Во-вторых, в подобных фильмах зачастую показывают роды с большим количеством медикаментозных вмешательств. Индукция, к примеру, продюсерам только на руку: это значит, что съемку можно запланировать на удобное дневное время. И, к сожалению, не всегда, но часто в таких фильмах женщины рожают, лежа на спине, в ярко освещенном родильном зале в окружении многочисленного медперсонала.

По мере того как вы будете читать эту книгу, вы узнаете, что это не единственный сценарий родов, а лишь один из вариантов, в котором действительно имеет место множество вмешательств. Говорят, каждую минуту в мире рождается ребенок, но я думаю, женщины довольно быстро потеряли бы интерес к таким передачам, поняв, насколько разрушительным может быть такое одностороннее изображение родов по отношению к их собственному опыту.

- Вы смотрите документальные фильмы?
- Какие роды в них чаще всего показывают?
- Вы видели документальные фильмы о вертикальных родах, домашних родах, родах в перинатальном центре, родах в воде, мягком кесаревом сечении?
- Как вы воспринимаете роды после просмотра подобных передач?

## **Вам страшно рожать?**

Скорее всего, ответ на этот вопрос – большое жирное «да». Вы помните кучу страшных историй и неловкое многозначительное молчание ваших близких на эту тему, фильм, который показывали в школе, где роды больше походили на неудачный поход к стоматологу; и всякий раз, когда вы видите, как рождает женщина, она орет во все горло и умоляет сделать что-нибудь, чтобы это кончилось. Шуточные реплики типа «Больнее, чем рожать» или «Какать арбузом» едва ли придадут вам больше уверенности.



Страх, который испытывает большинство женщин, может напрямую повлиять на то, каким в итоге окажется ваш опыт. Во-первых, вам не захочется изучить возможные варианты, не захочется отстаивать свою позицию и свои права, скорее всего вы просто решите «лежать и думать об Англии»<sup>5</sup>, иначе

---

<sup>5</sup> «Лежи и думай об Англии!» – совет, нередко приписываемый королеве Виктории, которая якобы так напутствовала дочь перед первой брачной ночью. (Прим. пер.)

говоря, плыть по течению. Во-вторых, если вы будете думать, что рожать очень трудно и больно... вы поняли – так и будет почти наверняка.

Наши мысли материализуются – чего боишься, то и происходит. После чудовищных родов, какими мы их себе и представляли, мы пугаем своими страшными историями других, и круг замыкается.

Информация – враг страха. В следующей главе этой книги я попытаюсь помочь вам усомниться в некоторых негативных представлениях и предположениях о родах, которые накопились у вас в течение жизни. Если вы читаете книгу, будучи беременной, вполне возможно, в ваш адрес и дальше будут сыпаться негативные комментарии от родственников, друзей и даже незнакомых людей, и чем заметнее живот, тем больше. Кто-то спросит: «Уже выбрала анестезию?» или поддразнит вас: «Такая смелая?»

Представьте, что вы собираетесь участвовать в марафоне, но все, с кем бы вы ни говорили, беспокоятся и спрашивают: «Ты уверена, что добежишь?», «Говорят, будет ужасно больно» или «Ты знаешь, что некоторые умирают во время марафона?» Лучшие спортсмены обращаются за помощью к профессионалам, чтобы целиком и полностью сконцентрироваться на позитиве. Им известно, как тормозят деструктивные мысли и какой мощный толчок дает уверенность в себе.

Я не пытаюсь сформировать у вас ложное представление о



родах. Рожать непросто, и да, роды непредсказуемы. Можно проделать колоссальную работу по подготовке к домашним родам, а потом у вас вдруг развивается преэклампсия, роды начинаются преждевременно, и вы оказываетесь на операционном столе. Вы можете запланировать роды в больнице с эпидуральной анестезией, а ребенок родится в три утра на полу у вас в гостиной. Моя самая нелюбимая «установка на роды» (см. страницу 204): «Она верила, что сможет, поэтому смогла». Говорить женщинам, что «стоит только захотеть» и все пойдет, как задумано, – просто-напросто вранье.

Но увеличить шансы на благоприятный исход в наших силах. Если поставить под сомнение свои предубеждения и страхи, изучить свои возможности и права, разобраться, в каких условиях лучше всего проходят роды, составить четкий план и предусмотреть любую случайность, вероятность того, что все пройдет так, как вы хотите, гораздо выше. Теперь, когда мы начали рассматривать негативные представления о родах, самое время составить более позитивную и точную картинку и задать вопрос: что такое роды на самом деле?

# **Глава вторая**

## **Что такое роды на самом деле?**

**– Больно было рожать?**

**– Нет, совсем не больно, но теперь я знаю, что чувствует Земля в процессе образования гор.**

Это вопрос на миллион долларов для большинства беременных женщин. Полезно поставить под сомнение существующие представления о родовой деятельности и родах, но, выполнив эту задачу, необходимо заменить их чем-то конкретным. Конечно, сколько женщин, столько и родов. Если бы мы задались вопросом: «Как на самом деле люди занимаются любовью?» или «Как на самом деле люди едят?» – мы не рассчитывали бы услышать четкий, универсальный ответ. Тем не менее что-то общее есть у большинства женщин, и в этой главе мы разберем весь процесс шаг за шагом, вы узнаете некоторые пикантные подробности, которыми поделились женщины. Потом я попытаюсь ответить на самые важные вопросы о родах, в частности о том, насколько больно рожать и насколько грязное это занятие. Читайте далее...

# Фазы родов

Роды принято разбивать на несколько четких фаз. Эта досадная тенденция берет начало в больницах, где в последние несколько десятилетий пользуются математическими понятиями, такими как «кривая Фридмана», которая оценивает степень раскрытия шейки матки каждый час с целью оценить интенсивность родовой деятельности и установить, когда родовая деятельность слабая и требуется вмешательство. В действительности организм большинства женщин не вписывается в графики, схемы и статистические нормы – родовая деятельность может начаться медленно, ускориться, остановиться, немного продвинуться вперед, затем снова затормозить или до самого конца может протекать медленно, а может пронестись со скоростью скакуна на дерби.

На курсах подготовки к родам вам, наверное, рассказывали о трех периодах родов. В первом периоде начавшиеся схватки ведут к раскрытию шейки матки, во втором, при полном раскрытии, вы вытуживаете ребенка, наконец, в третьем периоде выходит плацента.

Об этих этапах полезно знать, но они не дают понять, каково это все на самом деле. Давайте подробнее рассмотрим, что представляют собой роды. Я разделила процесс не на три, а на четырнадцать фаз, хотя в действительности их границы будут размыты. Пытаться разобрать на части один из

самых необыкновенных, не поддающихся описанию событий – все равно что разделить свадебный день на автомобильные поездки или измерить свою жизнь кофейными ложечками.

**Ваши роды будут другими. Но в них будет и что-то вроде этого...**

## **1. Фаза «А не тут-то было»**

За несколько дней и часов до начала родов, вы, возможно, почувствуете нарастающее напряжение. Вы будете отчаянно искать признаки того, что что-то происходит, а ваши друзья по мере приближения предполагаемой даты родов без всякой задней мысли будут бомбардировать вас вопросом: «Как дела?»

И вам наверняка захочется ответить: «Пока не родила». На самом деле, скорее всего уже начинается вальс гормонов и возможны некоторые внутренние изменения, которые вам не видны, например продвижение плода или сглаживание шейки матки.

### **Что вы при этом чувствуете?**

Скуку, фрустрацию, восторг, тяжесть, утомление и сильное нетерпение. Некоторые женщины чувствуют себя очень некомфортно, другие полны энергии и легки на подъем. У

многих возникает желание отвлечься от повседневной жизни.

*Временами я испытывала возбуждение и прилив энергии, временами становилась замкнутой и задумчивой. Перепад настроения, круговорот мыслей – как на американских горках!*

Ольга Данилюк-Сингх

*За несколько дней до родов меня закружило в вихре оживания, напряжения и нетерпения! Я всегда буду оглядываться назад и жалеть, что не провела эти последние волшебные мгновения более непринужденно. Теперь я бы больше наблюдала за своим телом, больше времени провела в ванне, глядя, как шевелится живот, и как можно больше времени уделила бы молодому человеку, пока мы были вдвоем.*

Джен Мьюр

*Я была возбудимой, дерганой. Как будто меня что-то раздражало, но я не знала что.*

Найоми Уинтер

*Я чувствовала себя беспокойно и хотела уединиться в своем гнездышке.*

Джей Келли

*Последние несколько дней и часов похожи на запор. Ты чувствуешь внутри тяжесть, знаешь о ней, отчаянно хочешь от нее избавиться, но, как бы ты ни старалась, понимаешь: этот мальчишка не выйдет, пока не будет готов. Ненавижу запоры.*

Сьюзи Эшуорт

*Мне надоедало ожидание, не терпелось, но с каждой следующей беременностью я знала, на что я подписалась, и старалась убедить себя наслаждаться последними мгновениями, затишьем перед бурей.*

Уэнди Эванс

## **2. Фаза «Возможно, что-то происходит»**

Иногда мозг может сыграть с вами шутку, оттого что вам так не терпится увидеть своего малыша и наконец надеть любимые туфли. Но чаще всего оказывается, что это предвестники родов, указывающие на то, что роды неизбежно приближаются. Возможно, вы почувствуете тренировочные схватки, которые еще называют схватками Брэкстона Хикса. Возможно, вы почувствуете прилив гормонов: под действием окситоцина вы будете на подъеме и в состоянии влюбленности, под действием адреналина вам покажется, что пришло время постирать шторы руками. Возможно, у вас отойдет слизистая пробка – сгусток слизи, который прикрывает

вход в полость матки. У нее розоватый оттенок, в английском языке ее еще ласково называют а Bloody Show (*букв. – кровавое зрелище*).

### **Что вы при этом чувствуете?**

Мысли женщины направлены внутрь ее тела, она чувствует связь с ребенком, нервничает, волнуется, ее наполняют эмоции, время от времени возникают схватки.

*Мне было весело в этот момент. Я болтала с подружкой и смеялась при мысли, оно это или не оно?!*

Лора Уилшоу

*Я не могла понять, оно это или нет. Я была увлечена работой, мой муж на другом конце Лондона. Вдруг мне приспичило помыть голову, я приняла ванну, помыла голову, сделала спагетти болоньезе и постелила свежее белье! Потом начались судорожные сокращения, и я успокоилась.*

Джорджина Грэм

*В четыре утра у меня отошли воды, вскоре после я почувствовала сокращения матки, а через час поняла, что это настоящие схватки! Мы с мужем, лежа в постели, уставились друг на друга, как дети рождественским утром, – мы были очень взволнованны!*

Бев Самуэйс

*Я почувствовала облегчение и радость! И необходимость поддержать родовую деятельность. Я надела резиновые сапоги, взобралась на высокий склон, вернулась домой, села, схватки прекратились. Снова в сапоги, вверх по склону! И так три раза, пока не стемнело, тогда я стала крутить обруч на игровом контроллере, и это было прекрасное упражнение перед родами!*

Тесса Чапман

*Родовая деятельность у меня началась на рассвете, когда отошли воды, они меня и разбудили. В течение часа меня трясло с головы до ног от адреналина и возбуждения, но схватки начались не сразу.*

Аманда Тви

*Супер! Наконец-то началось! Мой организм знает, что делать!*

Кейти Бил

### **3. Фаза «Начинается!»**

Акушерки любят слово «начинается!» Они употребляют его, когда женщина вступает в очень раннюю фазу родов и начинает понимать, что схватки Брэкстона Хикса стали сильнее. Да, кое-что наконец начинается! У некоторых отходят воды, но зачастую воды отходят позже. Не замечать



схватки становится труднее, возможно, вам придет в голову начать засекаать время между ними с помощью приложения или старых добрых часов. Если вы планируете рожать в больнице или родильном центре, в приемное отделение обычно рекомендуется ехать, когда продолжительность схваток достигнет 30–60 секунд, а интервал между ними около пяти минут. Не расстраивайтесь, если это произойдет не скоро, в этой фазе родовая деятельность имеет свойство замираться. В это время полезно поспать и поесть, чтобы набрать энергии на будущее.

### **Что вы при этом чувствуете?**

*Восторг, сосредоточение, боль внизу спины, боль как при менструации, возможна приостановка родовой деятельности. Я себе места не находила. Что делать? Лечь спать? Пойти в ванну? Начать собираться в больницу? Поесть?*

Лора Уилшоу

*Единственное, чего мне хотелось, – это лечь на диван в полусне и запустить счетчик схваток, хотя я многократно зарекалась это делать!*

Кристина Френиш

*Оба раза я просыпалась рано утром, когда еще было темно, от легких, судорожных сокращений, которые большие не давали мне спать.*

Николя Сноуд

*С первым ребенком не было никаких легких схваток, я сразу вступила в ритмичные роды.*

Клэр Климо

*Я просто без конца ходила в туалет по-большому! Этого я совсем не ожидала, сокращения матки были болезненными, чуть позже меня начало подташнивать. Я принялась слегка покачивать бедрами, и мне стало лучше.*

Клэр Кей

*Я просто была очень возбуждена.*

Фиона Джоунс

## **4. Фаза нарастания**

По мере того как родовая деятельность ускоряется и набирает обороты, первые слабые схватки медленно, но верно уступают место другим ощущениям. Возможно, вы почувствуете, что сокращения матки полностью овладевают вашим вниманием и вы начинаете ловить ритм или танцевать с ними. Так, всякий раз, чувствуя приближение схватки, вы можете облокотиться на комод и покачиваться назад-вперед и стонать, пока не почувствуете, что схватка прекратилась. Потом можете вернуться к своему прежнему занятию.

Помните, в перерывах между схватками вы будете чувствовать себя абсолютно нормально; часто к этой фазе наступают прилив энергии, радости и некоторое блаженство под действием гормонов. Если вы не будете рожать дома, вероятно, эта фаза застанет вас на пути в больницу или родильный центр.

### **Что вы при этом чувствуете?**

Возбуждение, мечтательность, страх, усиление ощущений, ритмичность, мощность и наконец понимаете, что ребенок скоро родится!

*У меня схватки сначала напоминали боль при месячных, которая потом сменилась конкретными сокращениями, живот стал значительно тверже, чем прежде. Мне казалось, что я вся превратилась в один большой живот, мое внимание было приковано к этим жгучим ощущениям, которые сначала были как легкие покалывания, а потом возросли до невероятной силы. Я просто терпела эти непредельные накатывающие энергии. Было очень больно, но мне удалось это вынести. Я знала, что это нормально, эту боль нужно было пережить, я же мама-тигр!*

Линдси Кайндред

*Я пыталась поймать ритм, качалась, улыбалась и мысленно скрывалась в пещере для родов.*

Ольга Данилюк-Сингх

*С одной стороны, меня переполняли эмоции, с другой, мне казалось, что я где-то витаю, как во сне.*

Кристина Френиш

*Я помнила, что из меня ведь должен выйти человек, поэтому старалась сосредоточиться на дыхании.*

Лора Уилшоу

*Было интересно, я думала: «Наконец-то! Вот они – роды, которых я ждала!» Я с удовольствием приняла души и побыла наедине с собой. Я дышала, как меня учили на дородовой йоге, когда выдыхаешь через рот. Это мне очень помогло не устать.*

Жаклин Аврора, США

*Мне понравилась эта часть со вторым ребенком. Помню, как я танцевала и качалась под радио на кухне в ожидании акушерки. Я наслаждалась каждым ощущением.*

Уэнди Эванс

### **Т-с-с! Несколько слов о латентной фазе**

- Иногда фаза нарастания сменяет раннюю фазу, вы думаете: ну вот и все, началось, а потом... все прекращается. Потом деятельность матки может снова начаться и набирать обороты... и снова остановиться. Это явление получило название

латентной фазы или ложной родовой деятельности (еще один отрицательный ярлык – думаешь, у тебя начинаются роды? Уверена?), длиться она может довольно долго, вплоть до нескольких дней, а вы будете обескуражены и вымотаны еще до того, как все начнется по-настоящему. Вот несколько советов на этот случай:

- **Доверьтесь процессу.** Знайте, что такое часто случается и это совершенно нормальное начало родовой деятельности. Ваш организм готовится по-своему, подобно оркестру, который настраивается перед концертом!

- **Старайтесь отдыхать и не голодайте.** Сделайте все возможное, чтобы не растерять калории и жидкость. Как можно больше спите или отдыхайте. Если вам неудобно лежать, попробуйте вздремнуть, откинувшись на кучу подушек или даже на фитбол. Если не можете заснуть, попробуйте разные способы расслабления: ванна, грелки, массаж или объятия.

- **Слушайте свое тело.** Вам могут посоветовать двигаться, гулять, качаться на мяче, чтобы стимулировать родовую деятельность, но делайте только то, чего вам на самом деле хочется. Важно набраться сил, а не выдохнуться.

- **Попросите вас поддержать.** Призовите на помощь любящих людей – членов семьи или доулу, чтобы они позаботились о вас (помогли с готовкой, со старшими детьми). Снимите с себя хлопоты и сконцентрируйтесь на себе.

- **Не заикливайтесь на цифрах.** Постарайтесь

не придавать слишком большого значения тому, насколько сантиметров вы стали или не стали шире, сколько часов или дней тянется эта фаза. Во время осмотра спросите акушерку, опускается ли, по ее мнению, ребенок, раскрывается ли шейка матки, а также сколько вы набрали. Что бы она ни сказала, не расстраивайтесь: скоро вы увидите своего малыша.

- **Помните об окситоцине.** Этот гормон, отвечающий за родовую деятельность и роды, не любит счетчики схваток, но ему нравится, когда вы пьете горячий шоколад при свечах. Подробности на странице 189.

## 5. Переломная фаза

Держитесь, вот где начинается самое интересное! Вы целиком и полностью, безошибочно вошли в наиболее глубокую, интенсивную фазу родов. Я слышала от нескольких акушерок, что они называют эту фазу «долгожданной», или, как говорит Чамми, героиня Миранды Харт в сериале «Вызовите акушерку», это «когда роды разошлись не на шутку». Скорее всего, схватки станут более частыми, более интенсивными и более продолжительными. Вполне возможно, в этот момент вам не захочется разговаривать или что-либо делать. Вам захочется унести в «страну родов» с одним-единственным желанием – пережить волну и остаться на плаву.

## Что вы при этом чувствуете?

В этой главе мы еще поговорим о боли во время родов и о том, как у некоторых женщин роды проходят безболезненно. Однако для многих эта часть родов действительно представляет собой тяжелую и довольно напряженную работу. Между схватками пока остается время для передышки, но схватки всё чаще, и на самом пике вам придется... нелегко.

*Мне казалось, я насквозь вижу, как ребенок продвигается вниз. Помню, как муж кормил меня дыней и я бросала корочки за кровать. Я не могла ни с кем разговаривать, настолько я была поглощена.*

Мишель Кваши

*Я помню момент, когда все изменилось, я начала рычать на схватках – глубокая, гортанная, стонущая вибрация была единственным способом высвободить огромную энергию, пронизывающую меня. Я чувствовала, что могу взлететь, а звуки, которые я издавала, удерживали меня на земле. Я встала на четвереньки и начала раскачиваться.*

*Через некоторое время мне понадобилось немного обезболивающего, и я использовала «веселящий газ» и просто плыла по течению между схватками, в прострации и в то же время сосредоточенно, слушаясь своего тела. Боль была сильной, но она же была мощной энергией, на которую я*

*могла опираться, работать с ней и рычать.*

Линдси Киндред

*Я борец. У меня все под контролем. У меня есть сила. Схватки не могут взять надо мной верх. Одной больше, одной меньше, и я увижу своего ребенка. Я просто справлялась с каждой схваткой по очереди, с одной за другой.*

Ольга Данилюк-Сингх

*У меня были смешанные ощущения: с одной стороны, паника, как будто я в другом мире, с другой – под действием газа казалось, будто я парю, как воздушный змей!*

Кристина Френиш

*Во время сильных схваток я все внимание обратила на дыхание. Я делала глубокий вдох носом, потом с шумом выдыхала через рот. Таким образом я полностью сосредоточилась на дыхании и не замечала боли, так я смогла перенести схватки. Стоило мне потерять концентрацию, я вдруг чувствовала острую, головокружительную боль в шейке матки, и это было невыносимо. Мне приходилось переносить усилие вверх, к голове, чтобы вновь обрести контроль.*

Верити Крофт

*Я исключила все, что шло извне, это произошло произ-*



*вольно: мужа, свет, шум, дела, – отвернувшись от всех, с опущенной головой я села в угол на корточки. Идеально!*

Лиза Кассон

*Ребенок все время находился затылком назад. Я сжала руки в кулаки, поставив их под спину, оперлась о стену и стала двигаться в ритм. Я хотела, чтобы муж был рядом, но не хотела, чтобы он ко мне прикасался. Это чувство я бы назвала всепоглощающим.*

Виджайя Кришнан

*Как в первобытном мире. Помню, я чувствовала себя ничем не сдерживаемой, сильной первобытной женщиной. Вся забота о других улетучилась, когда я поддалась схваткам, инстинктивно дыша и покачиваясь в такт дыханию. Мне понравилось рожать.*

Жюль Маккой

*Я физически отчетливо чувствовала, как у меня раскрывается шейка матки – это фантастическое ощущение! Схватки были очень сильными и совершенно точно болезненными, но эта боль была мне под силу, она ни на что не похожа... я чувствовала эффект. Я ощущала матку глубоко внизу. Я могла точно сказать, когда шейка матки полностью раскрылась и схватки сменились потугами – напряжение вдруг поднялось снизу в верх матки, и я почувство-*

*вала, как мышцы начали выталкивать ребенка вниз и наружу. Непередаваемо!*

Сара Берриман

## **6. Переходная фаза**

Я умышленно не говорила о раскрытии, чтобы вы не волновались о том, на сколько сантиметров раскрылась шейка матки, а сосредоточились на том, что значит быть в родах. Возможно, вы даже захотите отказаться от регулярного осмотра с целью проверить раскрытие (см. страницу 133). Как бы то ни было, переходная фаза означает, что шейка раскрылась полностью, что приблизительно равно десяти сантиметрам: это примерно диаметр пончика или бургера!

Переходная фаза – это время, когда все меняется, поэтому данный этап и называют переходным. Вы это почувствуете, изменения произойдут в гормонах, потому что окситоцин уступит место адреналину, который призван вывести вас из оцепенения и помочь собраться с силами, чтобы вытолкнуть ребенка. Возможно, в тот момент, когда адреналин придет на смену окситоцину, вы почувствуете страх, но это не значит, что у вас не получится. Просто это значит, что вы уже в процессе.

### **Что вы при этом чувствуете?**

На этом этапе вас могут переполнять эмоции: вам будет

казаться, что вы больше не можете, что вы хотите кесарево сечение, что вы не справитесь или что вы хотите умереть. Переходная фаза – интенсивная, но обычно короткая: она подобна волне чувств, которая накрывает вас с головой и отступает, как свойственно всем волнам.

*Во всех трех родах переходная фаза для меня была единственным моментом, когда я засомневалась в возможностях своего тела. Я ужасно паниковала в течение нескольких минут и подумывала надеть трусы и убежать в горы.*

София Кэннон

*Меня бросало в пот, в дрожь, трясло, и безумно хотелось раздеться догола.*

Сара Шоу

*Я почувствовала испуг. Я выпустила из рук маску с газом и заорала: «Я хочу умереть!»*

Кристина Френиш

*Как акушерка я всегда называла этот этап «время молоточков». Типа: «Кто-нибудь может постучать мне молотком по голове? Пожалуйста!» Это тот момент, когда женщины нередко начинают криком просить эпидуральную анестезию, медикаменты, ЧТО УГОДНО, лишь бы их спасли от того, что, как им кажется, стало «совершенно невыно-*

симым». Я знала, что однажды я окажусь по другую сторону, в роли роженицы, и, конечно, я тоже молила о молотке! Я звала на помощь акушерку, и каждая (я рожала дома четыре раза) придавала мне сил и мудрости, которые мне были необходимы, чтобы поверить в свое тело и поверить, что я на самом деле не умру. После того как сознательно перенесешь этот переход, чувствуешь гордость за женщин, их силу. Это миф, что мы должны быть физически «отрезаны» от этого опыта. Мы это МОЖЕМ.

Элизабет Субеле

Я могла только извергать из себя ругательство вроде «Капец!». Не знаю, откуда оно взялось. Обычно я так не говорю.

Мишель Кваши

Помню, как я говорила: «Я не смогу», хотя на протяжении всей беременности и родов была настроена суперпозитивно. Несколько слов моего мужа, мамы и акушеров помогли мне понять, что я справлюсь.

Хлое Элеонор Джик

Во время переходной фазы я ненадолго потеряла рассудок. Я почувствовала невероятно сильную схватку, и на меня накатила такая сильная боль, что я была готова из кожи вон лезть. Я клялась, что не смогу, умоляла остано-

*виться, а когда эта схватка прошла, я почувствовала, что ребенок здорово опустился. Это было настоящее безумие.*

Линдси Кайндред

## **7. Фаза отдыха и благодарности**

Эта фаза бывает не у всех женщин, но у некоторых возникает «пауза», которую гуру родовспоможения Шейла Китцингер окрестила «фазой отдыха и благодарности», но акушерка Уапио Дайен Бартлетт называет ее еще красивее – «фазой умиротворения». У некоторых женщин эта фаза длится достаточно долго, отчего у врачей возникают подозрения, что родовая деятельность «остановилась». Но чаще всего этого не происходит, и через несколько мгновений, собравшись с силами и мужеством, большинство женщин преодолеют себя и сделают последний рывок, чтобы новый человек появился на свет.

### **Что вы при этом чувствуете?**

Внезапное, неожиданное затишье, как будто кто-то нажал на кнопку и остановил американские горки.

*Фаза отдыха и благодарности была у меня во вторых родах. Я отчетливо помню, что я уронила голову и отключилась на несколько минут. У меня было ощущение, что я ушла в себя, и в комнате никого не было, я стояла на коленях в ванне. Потом я буквально проснулась и, почувствовав*

*сильное напряжение, поняла, что сейчас начнется.*

Тара Луиза Люк

*Это было очень приятное состояние, наподобие транса.*

Линдси Далтон

*Когда я рожала малыша Джеймса, все буквально остановилось... Предположили, что мы с мужем преодолели большую часть. Мне сказали: «Ты устала, ребенок устал, вам нужно отдохнуть». Нас обоих отправили в постель. Мы «поспали» в течение часа, что нам было так необходимо, прежде чем все началось по новой.*

Эмма-Джейн Каннингэм

*Ни в одних родах у меня не было фаз отдыха.*

Клэр Климо

*У меня была фаза отдыха и благодарности с первым ребенком. Но я узнала об этом только после родов. Во время родов я понимала одно: что мне НУЖНО лечь, и ничто не могло меня остановить. У меня была очень властная акушерка, которая хотела, чтобы я встала, но на меня это не действовало, мне хотелось отключиться. Я лежала в течение минут двадцати, пока меня не растормошили. Хотела бы я, чтоб у меня была более спокойная акушерка, знающая, что это фаза отдыха и благодарности, тогда она*

*оставила бы меня в покое.*

Ребекка Лаш

*О, внезапное облегчение. Возможность сходить в туалет... Мне потребовалась помощь, чтобы добраться до ванной. Но это было быстрое ощущение, потому что сразу после я поняла, что ребенок собрался на выход!*

Кристина Пелентрид

*Это было мгновение спокойствия и ясности. Именно тогда я надела линзы, чтобы сделать фотки после родов!*

Сьюзан Ласт

## **8. Фаза потуг**

У некоторых она занимает до двух часов, иногда больше, другие, особенно те, у кого возник рефлекс изгнания плода (см. страницу 142), берут своего ребенка на руки через несколько минут после полного раскрытия. Некоторые женщины хотят, чтобы в этот момент ими руководили, другие предпочитают вновь погрузиться в себя и прислушаться к своему телу. Некоторые обнаруживают, что им совсем не нужно «тужиться» и что их усилие совершенно произвольно, как чиханье. Во время потуг у вас по-прежнему будут схватки, но ощущения от них будут иными, потому что, когда они возникнут, вы будете вынуждены тужиться, и

многим женщинам эта фаза родов нравится больше. Как и все остальные фазы, фаза потуг часто сливается со смежными фазами, так, например, во время фазы продолжения может случиться, что вы внезапно начнете испытывать немного другие ощущение во время схваток или издавать разные звуки. Возможно, акушерка вас спросит: «Хочется тужиться?» – и, если вы чувствуете, вы сразу поймете, что она имеет в виду. Ощущение потуг будет нарастать и становиться более интенсивным, обычно ему трудно противостоять.

### **Что вы при этом чувствуете?**

Возможно, во время этой активной фазы родов вами овладеет глубокое спокойствие или вы зарычите, как львица. Ощущение, когда ребенок опускается по шейке матки во влагалище, одно из сильнейших телесных ощущений, которые вы когда-либо испытаете. Некоторым женщинам кажется, что они растягиваются и расширяются. Некоторым кажется, что ребенок вращается и постепенно смещается. Нравится вам это или нет, эту часть родов вы точно никогда не забудете.

*МНЕ ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛИСЬ потуги! Я родила четырехкилограммового мальчика, стоя над краем кровати. С каждым сокращением я поднимала голову и запускала каждую клеточку своего тела на то, чтобы вытолкнуть его из себя. Помню, я могла смотреть только на глаза моего молодого*



человека, а он смотрел на меня, как будто мы были вдвоем во всем мире. Никогда не забуду, какой пугающе сильной, красивой и решительной я чувствовала себя в те мгновения, это воспоминание до сих пор вызывает у меня массу эмоций и гордость.

Джен Мьюр

Меня распирало, я потеряла контроль.

Сара Колдуэлл

Я обожаю эту фазу, у меня это любимый момент в родах обоих моих детей, чувствуешь первородный инстинкт! Я закрывалась от всего и только прислушивалась к сигналам тела. К тому моменту я была в ванне для родов, и я просто позволяла телу скручиваться и двигаться именно так, как ему хотелось, чтобы смещение вниз произошло само собой, я была мысленно так далеко, что, когда показалась головка, мне пришлось кричать: «Выходит, выходит!» – как будто я сомневалась, что все остальные это поняли (они всё понимали, просто я в своей «стране родов» была в неведении!). Мне посоветовали успокоиться и позволить малышке медленно выйти, показалась ее головка, потом вжик – и мгновенно выскользнуло все тело целиком. Это самое необычное ощущение в мире!

Линдси Кайндред

*В первый раз потуги длились два часа. Я тужилась, и тужилась, и тужилась, а он пружинил обратно, я отчаянно хотела, чтобы это кончилось, немного волновалась, что я что-то делаю не так, и была ужасно вымотана. Я могла только тужиться, тело напрягалось само, и мне ничего не оставалось, как тужиться, я очень беспокоилась, что обкакаюсь! Со вторым ребенком я чувствовала себя спокойно и уверенно, я позволила телу делать то, что ему нужно, но во всех моих родах потуги были самой болезненной / напряженной стадией. Во время третьих родов тело снова сильно напрягалось само, как при испражнении, и ребенок продвигался быстро. В этот раз у меня не было страха, но меня накрывало от силы сокращений, и я издавала резкие звуки от нервного напряжения.*

*Уэнди Эванс*

*Тело сводило судорогой, как будто меня вот-вот вырвет, только в обратном направлении. Я не могла с этим ничего поделать. Живот сокращался, акушерка говорила, что тужиться еще рано, но я не могла остановиться. Спустя десять минут я держала своего сына на руках.*

*Мишель Кваши*

*Сначала мне казалось, что я какаю пушечным ядром! Потом у меня начались потуги, а не я начала тужиться; я не могла ни остановить, ни поддержать их! Мое тело буквально*

*но взяло все на себя, вплоть до положения, в котором я оказалась (на четвереньках попой кверху!). Я чувствовала первородный инстинкт, но Я ЗНАЛА, что все в полном порядке. На самом деле схватки изгнания были намного более терпимыми, чем сокращения при раскрытии. Я была в приподнятом настроении, но в то же время была совсем не в силах взаимодействовать с окружающим миром. В некотором смысле это был медитативный процесс: волнующий в тот самый момент на чисто физическом уровне. Восхитительно!*

Элеанора Хэйз

*Просто твое тело делает работу за тебя. Ты чувствуешь, как тело выталкивает ребенка, и тебе не нужно ничего делать, просто подчинись. Это потрясающе!*

Сьюзи Эшуорт

*Это самое трудное, что я когда-либо делала.*

Найоми Уинтер

## **9. Прорезывание головки плода**

Многие женщины боятся этой фазы родов, которую порой любя именуют «Огненным кольцом». Многие чувствуют очень сильное жжение, так как самая широкая часть головки ребенка на мгновение вставляется в нижнюю часть влагали-

ща. Женщины чувствуют сильное натяжение, у некоторых в этот момент бывают разрывы (см. страницу 333). Но не все женщины чувствуют при этом жжение. У всех по-разному, и спешу вас успокоить, если вы одна из тех женщин, которой не нравится этот момент: он быстро проходит.

### **Что вы при этом чувствуете?**

*Это было удивительно, я была напугана, а потом изумлялась происходящему.*

Линдси Далтон

*Это не поддается описанию, разве что ты как будто ка-  
каешь дыней и вот-вот разорвешься пополам! Но ты пони-  
маешь, что обратного пути нет, и просто хочешь, чтобы  
это свершилось.*

Клэр Эллиотт

*Я дотянулась рукой и нащупала головку малышки – од-  
но из самых потрясающих ощущений в жизни! На инстинк-  
тивном уровне я стала прикасаться к ее головке, пока через  
минуту она не выскользнула мне на руки.*

Сара Берриман

*Я очень хорошо помню этот момент, внезапно я поня-  
ла, что малышка уже показалась, и даже хотела немного  
притормозить, но тело просто выталкивало ее. Боль была*

исключительная, мне оставалось принять ее, проникнуть в нее и перетерпеть, даже при приступах страха, что «вот это то самое». Мне удалось немного замедлить мою девочку, но она очень хотела родиться! Я чувствовала себя невероятно сильной, произведя ее на свет.

Линдси Кайндред

Я чувствовала жжение, подобное тому, что бывает при инфекции мочевыводящих путей, но проходит порог, и тело становится таким чувствительным, что ты чувствуешь каждую деталь лица малыша, даже не видя его! У тебя в мозгу буквально отпечатывается тактильный образ!

Найоми Ханн

На этапе прорезывания головки я чувствовала, что наружное отверстие влагалища натянулось до предела. Мне инстинктивно захотелось это остановить! К счастью, до меня дошло, что в этот момент нужно проявить осторожность. Во время следующей схватки я бросила все силы на то, чтобы медленно, но верно тужиться, несмотря на жжение, не напрягаясь при этом. Мне было страшно, но я понимала, что не достигну цели, если буду сопротивляться этим ощущениям. Стоило мне перестать сопротивляться, и уже в следующее мгновение я поняла, что сын вышел, и я держу его на руках.

Морин Уитман

*Это как есть чили с потрескавшимися губами.*

Шелли Дон

## 10. Рождение головки

После того как показалась головка, потребуется еще одна или две схватки, во время которых акушерка может вам подсказывать, а может и не подсказывать, и головка выйдет целиком.

**Что вы при этом чувствуете?**

Вы еще раз почувствуете сильное натяжение, а потом наступит облегчение, потому что вы поймете, что самое сложное позади.

*Как будто самый толстый кал.*

Лиэнн О'Доннелл

*Это был единственный раз, когда я запаниковала, посмотрев вниз и увидев головку между ног. Боли не помню. Я запаниковала, потому что увидела ребенка – она вышла почти целиком, – и я очень надеялась, что с ней все в порядке!*

# 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.