

# Арина Чак

акушерка, магистр общественного здравоохранения, основательница Akusherstvo Club  
и многопрофильного медицинского центра AMedclinic

## ПАРТНЕРСКИЕ роды

Рекомендации  
от профессиональной  
акушерки



*Григория Нелл*

Как прожить беременность комфортно, подготовиться  
к родам и помочь малышу без проблем появиться на свет

**Арина Александровна Чак**  
**Партнерские роды. Как**  
**прожить беременность**  
**комфортно, подготовиться к**  
**родам и помочь малышу без**  
**проблем появиться на свет**  
Серия «Мягкие роды с акушеркой  
Ариной Чак. Книги о комфортной  
беременности и родах»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68800257](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68800257)*

*Партнерские роды. Как прожить беременность комфортно,  
подготовиться к родам и помочь малышу без проблем появиться на*

*свет :*

*ISBN 978-5-04-180646-0*

### **Аннотация**

В последнее десятилетие все больше женщин выбирает рожать с партнером. Почему? Поддержка близкого человека облегчает роды, а саму маму успокаивает и делает увереннее в собственных силах. Присутствие рядом будущего отца ребенка,

персональной акушерки или профессиональной доулы повышает психологический комфорт женщины и даже защищает ее от риска развития послеродовой депрессии. В этой книге содержится все, что нужно знать о партнерских родах. С ее помощью вы подготовитесь к важнейшему событию в жизни, чтобы вместе пройти все этапы появления на свет вашего долгожданного малыша.

Это уникальная книга в формате перевертыша, которая будет полезна обоим родителям: со стороны «Для Нее» расположена информация, адресованная будущей маме, а со стороны «Для Него» – главы, полезные ее партнеру.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Для нее	6
Вступление	6
Глава 1	10
Глава 2	16
Софрология	16
Глава 3	24
Сексуальность	33
Подготовка шейки матки к родам	34
Глава 4	36
Глава 5	38
Глава 6	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Арина Александровна Чак**  
**Партнерские роды**  
**Как прожить беременность**  
**комфортно, подготовиться**  
**к родам и помочь**  
**малышу без проблем**  
**появиться на свет**

© Чак А.А., текст, 2023

© Шварц Е., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Для нее

## Вступление

Всем привет!

Книга, которую вы держите в руках, – о **партнерских родах** для тех, кому важно, как рожать.

Меня зовут Арина Чак, я акушерка. Создатель проекта экспертной поддержки родителей в роддомах Москвы и Московской области Akusherstvo Club; основатель многопрофильного медицинского центра AMedclinic, который ориентируется на потребности семьи и доказательную медицину; магистр организации здравоохранения Первого Медицинского университета имени И. М. Сеченова. Но это все меркнет на фоне моего главного достижения в жизни: я – Мама четверых детей! И все они, конечно, были результатом нашего с мужем решения, что вместе – это нормально! Не только в момент зачатия, но и в процессе появления новых людей на свет. В этой книге я расскажу вам о том, как подготовиться к самому главному празднику – дню рождения вашего малыша.

Мы были рождены и воспитаны в период, когда роддома являлись закрытыми учреждениями. Папы ждали новостей на скамейке у приемного отделения, а детей в первые дни

жизни могли разглядеть только на расстоянии 10 метров через закрытое окно.

Несколько последних поколений считали, что это – абсолютная норма. И вполне логично, что до сих пор, несмотря на то, что роддома уже почти 20 лет открыты к партнерским родам, считается странным идти на роды не в гордом одиночестве. Я проходила акушерские стажировки в Сингапуре, Италии, Испании – и местные акушеры не могли поверить, что в нашей стране 80 % женщин рожают без партнера, мужа, мамы, подруги, доулы<sup>1</sup>. «Неужели совсем одна приходит?» – по несколько раз переспрашивали они меня. Ведь в большинстве развитых стран 100 % родов партнерские, и для них просто нонсенс, что женщина может прийти на роды без персональной поддержки.

Далее я расскажу, почему главная цель моей акушерской работы состоит в том, чтобы и в России 100 % женщин рожали с партнерами.

Как поётся в известной песне, у меня на это **пять причин**: **Первая причина** – партнерские роды бесплатны. Партнерские роды доступны всем в рамках ОМС (обязательного медицинского страхования), согласно Федеральному закону № 323 «Об охране здоровья граждан». Мне кажется, что грешно этим не пользоваться: партнерские роды реко-

---

<sup>1</sup> Доула (или «дула») (др. – греч. δοῦλη – рабыня) – помощница при беременности и в родах, оказывающая практическую, информационную и психологическую поддержку. – Прим. авт.

мендует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Рекомендует всем однозначно, без обсуждения. Кстати, ВОЗ ничего просто так не рекомендует – все доказательно и просчитано.

**Причина вторая.** Вероятность оперативного вмешательства, то есть кесарева сечения. Сделаю небольшую ремарку. На сегодняшний день все медицинское сообщество нацелено на снижение процента кесаревых сечений, потому что в мире и в России он сейчас слишком высок.

Так вот, причина № 2 – вероятность оперативного вмешательства на 28 % ниже, если женщина рождает с партнером. Это действительно невероятные результаты.

**Третья причина.** Ваши роды с партнером будут, в среднем, на 25 % короче, чем если вы пойдете без него. Это подсчитано с помощью масштабных исследований. Первые роды по статистике длятся около 18 часов, и если вы пойдете одна, вы будете рожать 18 часов, если вы пойдете с партнером, то, скорее всего, вы родите раньше часов на 5.

Это ли не бонус.

**Четвертая причина.** Применение синтетического окситоцина в партнерских родах меньше на 31 %. Нет лишних вмешательств, нет лишнего ускорения. Окситоциновые схватки гораздо полезнее, чем схватки без капельницы окситоцина. Не вдаваясь в подробности, просто поверьте мне – это жизненно важный плюс партнерских родов.



И теперь headshot<sup>2</sup> – **пятая причина**. Мое самое любимое. Всем нам, homo sapiens, нравится получать удовольствие – мы так устроены.

И вероятность того, что в вашей семье будут вспоминать роды с теплом и любовью, повысится на 34 % – на целых 34 %! – если роды будут партнерскими.

Причины достаточно веские, чтобы отбросить в сторону бабушкины предрассудки и провести такой важный день вместе, не правда ли?

Эта книга разделена на 2 части – «Для нее» и «Для него»: мужчины и женщины устроены по-разному, поэтому я постаралась описать роды и подготовку к ним, исходя из потребностей как мамы, так и папы.

Читайте, обсуждайте, готовьтесь к родам и любите друг друга – и пусть вступление в родительство станет для вас незабываемым головокружительным и радостным опытом.

---

<sup>2</sup> Headshot – компьютерный сленг – выстрел в голову. – Прим. авт.

# Глава 1

## Эффективность партнерской поддержки

Уже с десятков лет теме эффективности партнерской поддержки в родах посвящаются исследования, научные работы, об этом много говорится и пишется. В нашей стране культура партнерских родов пока, как юный отрок, – уже подросток, но еще неопытен и зелен.

И хотя процент партнерских родов растет, многие женщины сомневаются в необходимости присутствия рядом близкого человека в этот момент. Чаше колеблются первородящие мамы, которые слабо представляют себе, что будет происходить в родах и как устроена система оказания помощи в роддоме. Не знают они и о том, что там нет ни одного сотрудника, в должностные обязанности которого входит непрерывное нахождение рядом с женщиной. Повторнородящие мамы приходят к нам со словами: «После первых родов я знаю точно, что не хочу быть одна».

Казалось бы, очевидный факт: в довольно сложный (хоть и естественный) для женщины период ей нужна **поддержка**. Оказывается, этот факт очевиден не для всех.



В этой главе мы привели результаты исследований зарубежных и отечественных специалистов на тему партнерской поддержки. Надеемся, что эти результаты станут веским доводом в пользу решения не рожать в одиночестве.

Опыт родов для женщины – один из основополагающих. Женщина, перенесшая роды, ощущает эмоциональный подъем. Не зря столько историй о поиске себя, увенчанном головокружительным успехом, берут свое начало с периода нахождения женщины в декрете.

Если же женщина после родов чувствует себя «двоечницей», провалившей главный в своей жизни экзамен, это может стать поводом для депрессии и потери веры в себя.

Удивительно, что удовлетворенность родами часто не зависит от того, присутствовали ли в них медикаментозные вмешательства. Об этом говорит родоначальница доульского движения **Пенни Симкин**. Ведя собственные курсы по подготовке к родам, Пенни не теряла связь со своими выпускницами после окончания занятий. В течение многих лет они оставляли ей записи о своих родах и заполняли анкету. Через 20 лет Пенни разыскала 24 выпускницы своих первых классов и попросила их вспомнить и описать свои роды. Пенни была шокирована полученными результатами.

«Это непостижимо, насколько четкими оказались их воспоминания и насколько значимыми», – говорит она. Девять

из двадцати четырех женщин плакали, вспоминая свои роды, кто-то говорил об этом с гордостью и чувством радости, а кого-то не оставляли гнев и грусть.

Но самым поразительным, по словам Симкин, было то, что женщины, полностью удовлетворенные своими родами, вовсе не обязательно перенесли их легко или естественно. Наиболее значимым стало то, как именно обращался с ними медицинский персонал.

В XX веке исследователи задались вопросом, что же именно влияет на удовлетворенность женщины своими родами.

Систематический обзор исследований, изучающих самые важные факторы, влияющие на удовлетворенность женщин опытом родов, в состав которого вошли 137 существующих на тот момент исследований, показывает, что можно выделить четыре таких фактора. Их влияние превосходит по значимости подготовку к родам, социально-экономический статус, возраст, этническую принадлежность, боль, неподвижность, медицинские вмешательства и продолжительность медицинского ухода.

### **Четыре ключевых фактора удовлетворенности родами:**

1. Личные ожидания.
2. Количество поддержки от персонала.
3. Качество отношений пациента с персоналом.

#### 4. Вовлеченность в принятие решений.

С уверенностью можно заявить, что в современных условиях российской системы оказания помощи в родах партнерская поддержка продолжает оставаться ключевым фактором влияния и на количество поддержки персонала, и на ее качество, и на вовлеченность женщины в принятие решений.

Непрерывная поддержка партнера оказывает влияние и на эмоциональное состояние женщины в родах, и на физические показатели.

Международная некоммерческая организация Cochrane Collaboration, в библиотеке которой постоянно публикуются самые свежие обзоры исследований со всего мира, собрала в своих архивах, в том числе, результаты обзоров по партнерской поддержке в родах.

«“Cochrane” синтезирует результаты исследований, так что люди, принимающие важные решения – вы, ваш врач, те, кто разрабатывает клинические рекомендации, – могут использовать объективную информацию, чтобы делать трудный выбор без необходимости прочтения каждого имеющегося исследования...» – рассказывает английская газета «The Guardian».

В 2017 году там был опубликован обзор, в котором проанализированы и обобщены результаты 26 исследований, оценивающих эффективность непрерывной поддержки в родах. В этих исследованиях приняли участие более 15 000 женщин из 17 стран.

**Результаты обзора показали, что при непрерывной поддержке в родах:**

- Женщины чаще рожали естественным путем, без проведения кесарева сечения, использования вакуума или щипцов;
- Реже использовались обезболивающие средства;
- Женщины с более высокой вероятностью были удовлетворены оказанной помощью;
- Длительность родов немного уменьшалась;
- При оценке по шкале Апгар через 5 минут после рождения дети, рожденные от матерей с постоянной поддержкой в родах, имели более высокие показатели;
- Не было выявлено никаких побочных эффектов.

## Глава 2

# Софрология

С самых первых дней беременности будущая мама может укреплять психоэмоциональную связь с крохой, формируя свою незаменимую помощницу в родах и после – **родовую доминанту**.

Неважно, ощутили ли вы в себе новую жизнь еще до того, как тест с двумя полосками или результат анализа на ХГЧ оказались в ваших руках или, напротив, до 20 недель принимали подросший животик за плод чрезмерной любви к гастрономии. С того момента, как вы узнали, что в вашем доме скоро появится новый член семьи, а вам предстоит освоиться в статусе мамы, стоит уделить особое время своему внутреннему миру (телесному и эмоциональному) и умению слушать и слышать себя и ребенка. Это умение пригодится вам и в родах, и после них, и в 2 месяца ребенка, и в его 22 года.

Поэтому в этой главе нашей книги речь пойдет о том, как научиться общаться с ребенком еще до его рождения и как справляться с нервным напряжением с помощью расслабления.

## Софрология

Наука о расслаблении, сочетающая в себе элементы йоги,



самогипноза и медитации. В современном мире навык преодоления стрессовых ситуаций и умение справляться с психоэмоциональным стрессом – один из ключевых, а для матери – и вовсе жизненно необходимых.

**Софрология** – это компиляция специальных упражнений, правильного дыхания, особого эмоционального настроя и контроля мыслей, с помощью которой достигается максимальное расслабление. Суть подхода в том, что во время беременности, а лучше до, женщина начинает практиковать пребывание в состоянии полусна, слушая медитации и дыша определенным образом.

В нашем опыте были опробованы разные практики, и мы остановились на несложной комбинации дыхания и обстановки. Она не требует много времени и сложной подготовки, её можно практиковать абсолютно везде.

Мы руководствуемся тем, что наша основная задача в беременность – по максимуму развить волшебную помощницу – родовую доминанту, которая помогает родить легко и естественно, обезболивает роды, включает материнскую интуицию и даже уход за малышом с ней намного легче.

Это состояние играет такую важную роль, что хотелось бы рассказать о нем чуть подробнее, чтобы вы понимали, как работает софрология при подготовке к родам и материнству.

**Родовая доминанта** – особое состояние нервной системы во время родов. Наиболее ярко оно появляется в конце

беременности, достигает пика в момент родов и постепенно уходит после них. Опытные акушерки знают, о чем идет речь.

Свое начало родовая доминанта берет в одной из самых таинственных систем организма – нервной. Нервную систему условно можно разделить на две части, отвечающие за решение разных видов жизненных задач: **симпатическую** и **парасимпатическую**.

Каждая из них активизируется в зависимости от обстоятельств. В ситуациях, когда нужно быть в отличной интеллектуальной форме, решать проблемы, подключать логику и анализ, разрабатывать тактику и стратегию, «в деле» симпатическая нервная система. Она помогает нам быть собранными, рассудительными, выполнять работу быстро и эффективно.

Беременность, роды и послеродовой период требуют от женщины другого.

На первый план выходит интуиция, способность расслабиться, погрузиться внутрь себя и своих ощущений, довериться инстинктам. За эту область, а также за сон, эмоции, телесные ощущения отвечает парасимпатическая нервная система. К концу беременности именно парасимпатическая нервная система формирует родовую доминанту как верную спутницу и помощницу для будущей мамы.

Уверена, что почти каждая мама на большом сроке беременности отмечает у себя ее проявления. Вы все больше

погружаетесь в себя, может прогрессировать забывчивость, рассеянность. Память периодически отключается, а сосредоточиться – задача из разряда невыполнимых.

Шуточки про «беременный мозг» знакомы всем, кто ждет ребенка.

И это прекрасно! Это значит, что родовая доминанта развивается. И она обеспечит маме естественные, рефлекторные, легкие роды. Женщина с развитой родовой доминантой по стилю поведения становится похожа на маленького ребенка: эмоциональной, иногда капризной, чувствительной и впечатлительной. Как ребенку, ей хочется быть центром вселенной для близких, и она расстраивается, если чувствует, что внимания недостаточно. Сейчас вы движетесь навстречу ребенку, как будто превращаясь в него, чтобы понимать его нужды и потребности.

Со второй половины беременности лучше постепенно снижать интеллектуальную нагрузку, переставать решать сложные задачи и спасать мир.

К 37-й неделе дайте себе возможность созерцать, погрузиться во внутренний мир, «вить гнездо» и расслабляться. Декретный отпуск – мудрое изобретение, и здорово, что в нашей стране он такой длинный.

Уделите часть этого прекрасного времени **релаксации**, описанной ниже, и, скорее всего, это тоже поможет формированию родовой доминанты.

Важно знать, что та часть нашего мозга, которая отвечает

за эмоции и развитие родовой деятельности, а именно **лимбическая система**, подвержена тренировке навыков.

Если вы будете ежедневно создавать определенные внешние условия и вести себя в них определенным образом, то, повторяя это поведение и создавая похожую обстановку в стрессовой ситуации – а роды это тоже стресс, хоть и положительный, – наш мозг включит отработанный и знакомый навык в любой обстановке. Релаксация – прекрасный инструмент для работы с нервным напряжением и даже с родовыми ощущениями на схватках.

Поэтому мы уделяем ей особое место и просим будущих мам не пренебрегать этим несложным упражнением, тренируясь ежедневно, чтобы добиться наилучших результатов. Для этого не нужно много времени – понадобится всего 10–15 минут перед сном, но регулярно, желательно каждый день.

После вечернего душа, умастив тело маслами и проверив все мессенджеры, создайте расслабляющую обстановку: приглушите или вовсе выключите свет, ложитесь в кровать и примите удобную позу. Можно включить медитации или приятную музыку. Используйте так называемое **диафрагмальное дыхание**: сделайте спокойный, комфортный вдох через нос, направьте дыхание в живот. Не следует надуть живот очень сильно – вам должно быть приятно выполнять это упражнение. Затем сделайте медленный выдох через рот. Выдох не должен быть максимально глубоким: он просто

медленный, но обычный по глубине. Когда вы достигнете высот мастерства и дышать животом вам будет становиться все легче и легче без сопутствующего контроля, переходите на следующую ступень: вспомните о том, где и когда вы были полностью и беззаветно счастливы. Возможно, это будет закат на Бали во время медового месяца, возможно – деревня бабушки, где вы, пятилетняя, гоняете кур. Важно только одно – чувство счастья, которое наполняет вас.



Наполняйте шкатулку воспоминаний приятными моментами и дышите.

Релаксация удалась, если после нее вы крепко и безмятежно спите.

В родах это работает так: между схватками вам нужно будет принять удобную позу и вспомнить о дыхании. Закрыть глаза, призвать на помощь те образы, которые вы заботливо собирали во время беременности, и дышать. Ваша лимбическая система, натренированная за все эти недели и месяцы, имея отточенный навык, даст команду каждой мышце в теле расслабиться. А ведь матка – мышечный орган, как вы помните! Во время родов роженицы часто произносят, обращаясь к своей акушерке: «Ты пришла и мне стало легче!». Но дело не только в том, что пришла акушерка и стало спокойнее: просто акушерка напомнила будущей маме о навыке, который та тщательно тренировала в беременность.

Вам наверняка известно, что через пуповину к ребенку поступают полезные питательные вещества и кислород. Если мама дышит правильно, то она компенсирует его недостаток (гипоксию). Поэтому релаксация, в числе прочих плюсов, несет в себе также **профилактику кислородного голодания у ребенка**.

Многим женщинам не просто тяжело релаксировать: даже мысль об этом кажется глупой затеей. Чтобы вам было проще, мы записали аудиовersion медитации. Просто отсканируйте QR-код в главе «ЗВУКОТЕРАПИЯ» и попробуйте.

И последнее. У каждой из нас есть резерв. Резерв сил, эмоций, энергии.

И только от вас зависит, как вы им воспользуетесь.

## Глава 3

# Секс во время беременности

Во время беременности ваше либидо похоже на синусоиду: оно может то резко возрастать, так что нет сил терпеть до вечера, то уходить в глубокий минус – вы всерьез будете думать, как вам вообще мог нравиться секс. Эти состояния совершенно нормальны. Они связаны с изменениями гормонального фона, токсикозом, растущим животом, вашим самочувствием и ощущением себя в новой роли. И самое правильное, что можно сделать, когда вас качает на этих качелях, – поговорить со своим партнером. С помощью разговора можно решить все проблемы и избежать недомолвок. Довольно часто мужчины боятся заниматься сексом во время беременности: они переживают, что сделают вам больно; что больно будет малышу; что живот будет мешаться;

что вы на самом деле ничего не хотите и соглашаетесь на секс, чтобы его не расстроить; что спровоцируют прерывание беременности или преждевременные роды. И тут ваша задача **максимально доступно объяснить партнеру, что:**

- Вы действительно хотите сейчас близости. Да, вы беременны, но не больны. Да, несмотря на живот, вы все равно хотите. И да, это нормально;
- Нет, вам не будет больно. Все будет, как и обычно, ведь у



вас самый чуткий, нежный и внимательный партнер. А если вам что-то не понравится или будет некомфортно, вы сразу же об этом сообщите;

- Ребенку не будет больно. Его защищает шейка матки и оболочка плодного пузыря с околоплодными водами. Вы и малыш получите свою дозу «гормона счастья» – окситоцина. А это прекрасно, полезно и делает мир беременной женщины волшебнее;

- Живот не будет мешаться – ведь есть позы, где он не помеха, и вы с удовольствием расскажете о них. А лучше – покажете;

- Когда вам не будет хотеться секса, вы прямо скажете об этом. И никто не будет обижаться друг на друга;

- Секс не провоцирует прерывание беременности. Если у вашего лечащего врача появятся сомнения, он запретит вам жить половой жизнью. Если никаких проблем нет – то секс разрешен, показан и полезен. Все начнется тогда, когда вы и малыш будете готовы, а ваш партнер поможет вам в родах, но никак их не спровоцирует.

В случае, если у вас совсем нет сил и желания, работает тот же принцип: просто поговорите и объясните, что именно в настоящий момент с вами происходит. Происходить может много всего.

- В первом триместре часто присутствуют переживания по поводу беременности. Сохранится ли эта беременность?

Все ли в порядке с малышом? Эти мысли не помогают расслабиться и настроиться на секс, и многие боятся им заниматься на ранних сроках;

- Токсикоз – главный враг секса. Согласитесь, на фоне тошноты, рвоты и слабости вам хочется не близости, а лимона (имбиря, апельсина), кровати и тишины. И в радиусе трех метров от вас – никаких упоминаний о сексе!

- Прибавка в весе и растущий живот могут заставить вас почувствовать себя не такой красивой, желанной и уверенной в себе, как раньше. Если вы понимаете, что причина сниженной сексуальности именно в этом, обсудите ваши ощущения с партнёром. Уверена, что он вас разубедит. Вы совершенно точно прекрасны в данный момент. И ваш живот делает вас еще более женственной и сексуальной, но никак не неуклюжей;

- Возможно, сейчас вам не хочется секса с проникновением? Скажите об этом. Ведь секс разнообразен и прекрасен во всех своих проявлениях. Беременность – отличное время для того, чтобы внести нечто новое в свою сексуальную жизнь;

- Упадок сил и сонливость рано или поздно настигают почти всех. Здесь бесполезно бороться, проще сдаться: выспаться, отдохнуть и набраться сил. Объясните, что вы сейчас растите целого человека и вам временно требуется пауза.

И самая главная причина, которой мы объясняем все эти

изменения – **гормоны**. Но этот довод советуем использовать, если все предыдущие не подходят или кажутся вам недостаточно вескими.

То, что обычно называют сексом – а это проникновение члена во влагалище, – на самом деле является половым актом. Понятие «секс» намного шире и включает в себя многое: поцелуи; объятия; вагинальный секс; анальный секс; мастурбацию; ласки половых органов партнера с помощью тела, рук, языка, губ, своих половых органов и игрушек. Видов секса огромное множество, и, если в данный момент классический пенетративный секс вам не по душе, можно найти более приятную альтернативу.

**Секс-игрушки** – в настоящее время на рынке представлено большое количество девайсов. Для того, чтобы удовольствие не закончилось аллергической реакцией на некачественный материал, всегда покупайте сертифицированные игрушки – они изготовлены из безопасного медицинского силикона, проходят множество тестов и имеют необходимые сертификаты безопасности. Во время беременности акушеры-гинекологи рекомендуют воздержаться от использования вибраторов, во всех трех триместрах. Игрушки могут быть как «для нее» – чаще всего это вакуумные стимуляторы клитора, так и «для него» – мастурбаторы, а также для пар. Последние являются наиболее универсальными. К ним относятся анальные пробки, вибраторы для пар, вибраторы с ди-

станционнм управлением, вибрационные кольца, стропы. Но, если вдуматься, абсолютно любая игрушка является игрушкой для пары, если в процессе принимают участие оба партнера.

Секс-игрушки могут быть с вибрационным воздействием, вакуумным воздействием, с комбинацией этих функций, без дополнительного воздействия.

**Вибраторы** – игрушки, подходящие для обоих партнеров. Имеют либо один вагинальный отросток, либо два – вагинальный и клиторальный.

Если вы решите приобрести второй вариант, обратите внимание на клиторальный отросток – он должен быть гибким. Жесткий отросток может не попадать на клитор, если тот расположен слишком высоко или слишком низко, а гибкий вы всегда сможете подстроить под особенности своей анатомии. Мужчине можно использовать вибратор для стимуляции головки пениса, и, в принципе, вибратором можно стимулировать любые части тела на ваш выбор.

**Вакуумные стимуляторы клитора** – это самые популярные женские игрушки. Они помогают достигнуть оргазма за максимально короткое время. Если хочется ощущений погорячее, приобретите стимулятор с дистанционным управлением – и тогда вашим оргазмом будет управлять партнер, что сделает процесс более интересным.

**Оральный секс** должен быть безопасным, как и любой другой вид секса, особенно в беременность. Если у вас нет

антител к вирусам герпеса, цитомегаловирусу (ЦМВ) или ваш партнер болен/является носителем заболеваний, передающихся половым путем, то фелляция возможна только через презерватив. Сами по себе вирусы герпеса и ЦМВ не являются критически опасным для организма, но дебют заболеваний во время беременности несет угрозу для малыша. При наличии у вашего партнера кариеса кунилингус желателен только с использованием латексных салфеток (они продаются в секс-шопах или их можно сделать из обычного презерватива, разрезав его).

При **пенетративном сексе** (вагинальном и анальном) очень важно выбрать комфортную позу – особенно на сроках, когда живот достаточно большой. У каждой пары это свои позы; чаще всего удобны поза «ложки» (партнер лежит на боку за спиной партнерши), поза «наездницы», «доггистайл».

Если у вас сухость влагалища, то не стесняйтесь использовать **смазки**, их на рынке огромное множество. Есть смазки на водной, силиконовой и масляной основе (при беременности желательно использовать смазки на водной основе). Смазки для разных видов секса, разогревающие, охлаждающие, продлевающие половой акт. Есть смазки со вкусом клубники и соленой карамели. Легче сказать, каких смазок нет. С осторожностью относитесь к смазкам с анестетиком, особенно при анальном сексе – существует большой риск травмировать прямую кишку из-за снижения чувстви-

тельности (содержание анестетика и его применение во время беременности нужно обсудить с лечащим врачом). Смазки лучше также покупать в крупных сетевых секс-шопах и от известных брендов, чтобы не получить некачественный продукт. Полбеда, если такая смазка будет плохо скользить – намного страшнее получить химический ожог влагалища.

Смазки на водной основе являются наиболее универсальными, они сочетаются со всеми видами презервативов и игрушек, довольно хорошо скользят и не оставляют следов на белье. Смазки на силиконовой основе очень хорошо скользят, не оставляют следов на белье, их можно использовать с латексными презервативами, они плохо смываются водой, поэтому их смело можно использовать для секса в душе. Лубриканты этого типа нельзя использовать с силиконовыми секс-игрушками, так как они разрушают покрытие игрушки. Смазки на масляной основе – это продукт «два в одном»: и масло для массажа, и смазка. Как правило, у таких лубрикантов максимально натуральный состав, приятный запах и нежная текстура. Они оставляют следы на белье, их нельзя использовать с обычными латексными презервативами (только с презервативами из полиуретана) и латексными игрушками.

Для **вагинального секса** подходят все перечисленные виды смазок, можно экспериментировать и наслаждаться. Для анального секса лучше использовать лубриканты на силиконовой или масляной основе: они более плотные, лучше

и дольше скользят.

**Петтинг** кажется совершенно безопасным и приятным видом секса и является таковым при соблюдении некоторых условий. Ногти обоих партнеров должны быть аккуратно подстрижены: если ногти длинные, то их необходимо тщательно подпилить, неухоженные ногти могут травмировать половые органы.

**Мастурбация** также относится к сексу. И именно она помогает узнать свое тело, понять, что нравится, а что нет. Без этих знаний очень трудно объяснить партнеру, что вы хотите получить во время секса. Мастурбация помогает сбросить напряжение, сексологи называют ее «актом любви к себе». Мастурбация возможна как без помощи дополнительных девайсов (сжатие ног, ласки пальцами), так и с ними (вакуумный стимулятор клитора, душ и т. д.). В случае, если вам не хочется секса с партнером, – а во время беременности такое случается довольно часто, – но хочется секса в принципе, мастурбация будет отличным решением.

За удовольствие во время секса также отвечают **мышцы тазового дна** (МТД). Это мышцы, которые выстилают нашу промежность, они есть как у женщин, так и у мужчин. Они выполняют много **функций**:

- Являются дном малого таза, удерживают внутренние органы;
- Являются сфинктерами – это мышцы, которые позволяют нам контролировать позывы к мочеиспусканию и дефека-

ции. Благодаря им мы не ходим в подгузниках, а четко знаем, когда надо прекратить работу и дойти до туалета;

- Мышцы тазового дна помогают нам удерживать равновесие и менять позу. Ходьба, повороты, плавание – во всех движениях участвуют МТД;

- Отвечают за либидо – при их слабости наблюдается снижение полового влечения.

В беременность МТД находятся в состоянии напряжения с одной стороны и сильного перерастяжения с другой. Напряжение возникает от того, что на мышцы возрастает нагрузка: увеличенная матка, плацента, околоплодные воды и сам ребенок давят на них. Эти же составляющие растягивают мышцы. А затем наступают роды. Если малыш рождается через естественные родовые пути, мышцы играют огромную роль в его рождении – ведь он должен пройти через них. А значит, МТД должны быть достаточно эластичными для избежания разрывов.

Мышцы тазового дна можно и нужно тренировать во время беременности, делая особый акцент на расслаблении. Тренировки запрещены при следующих состояниях: первый триместр беременности, угроза прерывания беременности на любом сроке, угроза преждевременных родов, полное предлежание плаценты, истмико-цервикальная недостаточность.

Самый простой и приятный способ тренировать МТД – это тренировать их во время секса. Здесь в плюсе оказыва-



ются все участники процесса: будущая мама готовит мышцы промежности к родам, а партнер получает более яркие ощущения. В зависимости от позы, мышцы можно сокращать с меньшими усилиями (поза «наездницы») или с большими (поза «догги-стайл»).

## Сексуальность

Во время беременности вы можете чувствовать себя то невероятно сексуальной, то совершенно асексуальной, причем как в своих глазах, так и глазах партнера. Виной всему изменения гормонального фона и вашего тела. Некоторые женщины пугаются, когда вдруг во втором триместре просыпается такое сексуальное желание, какого не было никогда до этого момента. Бывает наоборот: секса не хочется ни в одном из его проявлений, потому что вы кажетесь себе неуклюжим бочонком. Облегчить ваши муки может разговор. Поговорите с партнером: расскажите ему о ваших чувствах, сомнениях, страхах. Бывает, что вы стесняетесь своего нового тела, а мужчине оно кажется невероятно сексуальным. Будет довольно обидно потерять время ставя себя на место партнера приятно провести это время из-за недомолвок.



## Подготовка шейки матки к родам

Наверняка вы слышали о народных методах простимулировать роды в тех случаях, когда все вокруг уже родили, а одна ты все еще ходишь круглой, как воздушный шарик. Тогда в дело идут мытье полов, окон, ходьба по лестнице и, пожалуй, самый приятный способ – «муже-терапия».

В мужской сперме содержатся специальные вещества – **простагландины** – которые способствуют созреванию шей-

ки матки. С момента, когда беременность считается доношенной (37 недель), можно практиковать секс без презерватива и помогать шейке матки готовиться к родам.

Помимо действия мужской спермы, само занятие сексом и оргазм также полезны: происходит тренировка мышц тазового дна, их глубокое расслабление, сокращение матки во время оргазма. При готовности малыша к рождению эти факторы могут дать небольшой толчок для развития родовой деятельности. И это намного приятнее, чем выманивать ребенка мытьем окон, согласитесь?

Секс во время беременности – это праздник. Это новые ощущения, новые позы, новый уровень доверия. Это секс без детей (или с меньшим количеством детей) за стенкой, в конце концов! Секс во время беременности – это максимально безопасный и добровольный секс, это откровенные разговоры и познание друг друга. Очень надеюсь, что у вас он именно тот, который нужен в данный момент: страстный, нежный, долгий, стремительный, взрывающий все мосты. Тот, которого вы хотите с партнером в настоящий момент.

# Глава 4

## Подготовка шейки матки

Уверена, эта глава вас удивит.

Методы подготовки шейки матки, которые распространены в обиходе как среди перинатальных специалистов, так и среди будущих и состоявшихся мам, следующие:

1. Секс без предохранения.
2. Употребление в пищу фиников.
3. Употребление в пищу ананасов.
4. Употребление в пищу растительного масла.

Мы провели анализ исследований на тему подготовки шейки матки.

И что же мы увидели?

Что ни один из вышеприведенных способов не имеет доказанной эффективности.

Но существует один способ, который все же зарекомендовал себя как эффективный и может быть использован. Помимо подготовки шейки матки этот способ также снижает риски послеродового кровотечения.

И это **стимуляция сосков**.

Исследователи говорят, что этот способ не должен использоваться у женщин из высокой группы риска.

Мы считаем, что организм знает, как рожать, поэтому слишком озадачиваться подготовкой шейки матки не стоит.

Все же роды – это не математическая задача, где нужно проделать ряд определенных шагов, чтобы прийти к знаку равенства.

Подготовка шейки матки – гормональный процесс, зависящий от правильной работы родовой доминанты, расслабленности роженицы, ее удовлетворенности и чувства безопасности.

**Наша основная рекомендация:** верить в себя и своего ребенка, любить партнера и наслаждаться ожиданием самого главного события вашей жизни.

## Глава 5

### Подготовка промежности к родам

Сегодня ведется много споров о необходимости подготовки промежности к родам для снижения риска разрывов и разрезов (эпизиотомии) в родах с помощью регулярного массажа в течение последних недель беременности.

Что же говорит нам доказательная медицина<sup>3</sup> на этот счет?

Согласно современным исследованиям, около 85 % женщин сталкиваются с травматизацией промежности в родах.

Научный обзор от 2018 года показал, что **дородовый массаж** промежности может снизить вероятность разрывов в родах.

В английском научном обзоре 2016 года приводилось исследование оптимальных поз в родах для сохранения целостности промежности. Было обнаружено, что роды в воде немного чаще сопровождаются разрывами, чем «на суше». Позиции на коленях и на четвереньках лучше всего защищают от травм промежности. Позы сидя на корточках,

---

<sup>3</sup> Доказательная медицина, или медицина, основанная на доказательствах, или evidence based medicine – это современный золотой стандарт лечения, диагностики и профилактики, основанный на результатах качественных исследований, потребностях пациента и клиническом опыте медика. – Прим. авт.

приседания и использование родильного стульчика провоцируют наибольшее количество разрывов.

Анализируя исследования, можно выделить факторы, на которые мы можем повлиять, а именно – на растяжение промежности до начала родовой деятельности.

Не каждая глубоко беременная женщина сможет сделать самомассаж, большой живот делает возможным самомассаж только в вертикальной позиции. Но наша задача в процессе массажа – максимально расслабиться, что не так просто сделать стоя, в попытках так добраться до промежности.

Поэтому подробную технику массажа мы разместили в разделе «ДЛЯ НЕГО» и очень надеемся, что ваш партнер примет участие в активной профилактике разрывов во время родов.

Для вас же мы написали о показаниях и противопоказаниях массажа.

## **Благоприятные факторы**

- Срок беременности от 36 недель. Мы не рекомендуем начинать раньше, чтобы не спровоцировать преждевременные роды;
- Доверительные отношения с партнером;
- Желание снизить риски травм промежности в родах;
- Наличие массажного масла. В целях экономии можно использовать обычные растительные масла, например, рост-

ков пшеницы или оливковое. Но для лучшего эффекта есть специальные масла для массажа промежности, обогащенные эфирными маслами. Их действующие вещества усиливают эффект от массажа, а аромат способствует более глубокому расслаблению.

## **Противопоказания**

- Рецидивирующий кандидоз (молочница), не поддающийся лечению. Массаж может спровоцировать обострение;
- Предлежание плаценты. Массаж может спровоцировать кровотечение;
- Вагинизм. Если массаж приносит вам болезненные ощущения, то лучше не продолжать.

## **Особенности**

- Массаж стоит делать ежедневно в то время, когда вы максимально расслаблены – например, в вечернее время перед сном;
- Перед началом проведения массажа рекомендуется принять душ, а лучше – расслабляющую ванну с морской солью;
- Самое удобное место для проведения массажа – ваша кровать. Займите положение полулежа, подложите под спину и голову побольше подушек. Разведите ноги как лягуш-



ка, но не слишком сильно: широко разведенные ноги спровоцируют спазм мышц тазового дна. Под колени подложите подушки, чтобы они не были на весу;

- Пусть ваш партнер выключит свет, включит музыку и аромалампу с вашим любимым эфирным маслом;
- Закройте глаза, расслабьтесь и доверьтесь вашему партнеру.

## **Глава 6**

### **Сумка в роддом**

Почти во всех развитых странах в родблок вы можете взять с собой все, что захотите. Однажды я проходила акушерскую практику в испанском родильном центре. Когда я впервые увидела, как заселяется пара в род-блок, моему удивлению не было предела: папа заходил в отделение в своей обычной одежде и обуви. В той самой, в которой только что пришел с улицы. Мама была переодета и переобута в халат и тапочки, а ее одежду и уличные сапоги партнер заносил в руках прямо в род-блок. Все многочисленные вещи, что они взяли с собой, он вез, как по аэропорту, по коридору святая святых отечественного СанПиН – коридору родблока.

# 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.