



**DUM
SPIRO
SPERO**

Инна Мишукова

РОДЫ:

**ПРОЩАНИЕ
С ИЛЛЮЗИЯМИ**

**ХРОНИКИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
АКУШЕРКИ**

Я вижу своей целью одно —
чтобы стало всё понятно
и не страшно

DUM SPIRO SPERO

Инна Мишукова

**Роды. Прощание с
иллюзиями. Хроники
индивидуальной акушерки**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 618.4
ББК 57.16

Мишукова И.

Роды. Прощание с иллюзиями. Хроники индивидуальной акушерки
/ И. Мишукова — «Издательство АСТ», 2023 — (DUM SPIRO
SPERO)

ISBN 978-5-17-156802-3

«Роды — это очень больно, сделаем анестезию», «Пора вызывать роды, срок уже сорок недель», — стереотипы, которые давно стали нормой в акушерстве. Откуда и почему они возникли, вы узнаете из книги Инны Мишуковой — звёздной акушерки с большим опытом, ученицы гуру мирового акушерства Мишеля Одена. Она развеивает мифы о родах, делится историями самых разных рожениц и показывает, что этот день можно прожить как чудесное событие. • Возможны ли роды без мучительной боли? • Что действительно вредит беременности и родам? • Почему женщины так по-разному переживают это важное событие? • Как не попасть в капкан не всегда нужной в родах медицины и перестать бояться их процесса? Инна Мишукова помогла появиться на свет детям Валерии Гай Германики, Веры Полозковой, Регины Тодоренко и многих других знаменитостей. Вся информация, представленная в настоящем издании, является исключительно отражением личного мнения автора. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора. Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 618.4
ББК 57.16

ISBN 978-5-17-156802-3

© Мишукова И., 2023

© Издательство АСТ, 2023

Содержание

От автора	8
Обширное (вообще самое длинное из того, что есть в этой книге, но такого больше не повторится) авторское вступление	9
«Не мучиться родами»	9
Защита от «протокольных» врачей	10
Оставьте женщину в покое	12
«Скорбное бесчувствие»	14
Человечная профессия или «просто работа»?	16
К чему мы пришли?	19
Про майский град, умение рожать и синих куриц	20
Про роды и банку с пауками	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Инна Мишукова
Роды: прощание с иллюзиями.
Хроники индивидуальной акушерки



Вся информация, представленная в настоящем издании, является исключительно отражением личного мнения автора.

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.



Издательство
АСТ

© ООО «Издательство АСТ», 2023

© Мишукова И., 2023

Бесценная информация и талантливая, остроумная акушерская документалистика от человека, который принимал всех моих детей, – автора моего любимого курса для беременных.

Вечное и необъятное спасибо за то, каким чистым, беспримесным чудом может обернуться рождение человека!

Вера Полозкова

Лучшее признание профессионализма человека – когда ты обращаешься к нему снова и снова и рекомендуешь своим самым близким.

Эти слова от нашей семьи – Инне.

Очень важно, чтобы в такой ответственный, такой значимый в жизни момент, как роды, рядом был тот, в ком ты уверен.

Мы влюбились в Инну с первой встречи и счастливы, что именно она стала проводником наших детей в эту жизнь.

Александра Розовская и Денис Шведов

Каждая жизнь – бесценна. Сегодня это до боли понятно и ощущается остро как никогда.

Как с первого вдоха обрести человеческое достоинство и сохранить его на всю жизнь (а значит – жить без страха, ненависти и насилия)?

Как любить, сочувствовать и беречь то, что дано нам самой природой?

Автор этой книги прошла трудный и осмысленный путь и, кажется, знает ответ.

Стать читателем такой книги – особая привилегия!

Татьяна Друбич

Об авторе

❑ После средней школы собиралась в медицинский, но совершенно неожиданно – и прежде всего для себя – поступила в ГИТИС. После его окончания и года работы в театре с головой ушла в материнство, лишь через много лет вернувшись к детской мечте о служении медицине.

❑ После лёгкого и счастливого рождения всех своих четверых детей начала помогать готовиться к родам другим женщинам, впоследствии решив получить медицинское образование. В период обучения в акушерском колледже набиралась опыта в обычном роддоме в качестве волонтера и стажёра, затем перешла в сферу естественного акушерства. Работала в центрах, специализирующихся на домашних родах и индивидуальном сопровождении в медучреждениях.

❑ Сейчас – практикующая индивидуальная акушерка, ведущая авторских курсов Родить Легко и После Родов Легко; ученица и идейный последователь одного из общепризнанных грандов мирового акушерства, учёного и врача-новатора Мишеля Одена. Подготовила множество беременных к процессу природных родов, не потребовавших участия медицины. Ведёт акушерский блог для десятков тысяч своих подписчиков.

❑ Помогла появиться на свет детям Веры Полозковой, Влада Топалова и Регины Тодоренко, Валерии Гай Германики, Тимофея Трибунцева, Артёма Ткаченко, Александры Урсуляк, Дениса Шведова и Александры Розовской, Клим Шипенко и многих других известных людей.

❑ Центральный персонаж фильма «Переходный возраст» (режиссёр Елена Кондратьева), неоднократного призёра российских и международных фестивалей документального кино.

❑ Автор книги «Родить Легко. Как рождаются счастливые люди».

От автора

1. Предлагаемый вашему вниманию текст никоим образом не является научным (и даже около-) трудом. Поэтому я не сочла нужным сопровождать все встречающиеся в нём цифры, факты и цитаты прямыми ссылками на источники – тем более что их там совсем немного. На крайний случай предлагаю считать всё это моим сугубо личным субъективным мнением.

2. Имена и названия в большинстве случаев либо не указаны, либо изменены, а не относящиеся непосредственно к делу обстоятельства – намеренно искажены в целях невозможности точной идентификации. Любые прочие совпадения случайны.

3. Да простят меня ревностные блюстители орфографии: названия моих курсов Родить Легко и После Родов Легко даны именно так, со всех заглавных и без кавычек. Это вопиюще не соответствует канонам правописания, но прошу понимания. Дело в том, что я отношусь к своим курсам как к собственным детям – и потому попросту не в силах закавычить их имена: человеческое побеждает грамматическое.

4. Ввиду тематики и подачи текста от первого лица указание соавторства на обложке выглядело бы странным. Поэтому отдельно благодарю моего ближайшего друга и соавтора Дмитрия Глобачёва – без его литературного таланта, а также усилий по расшифровке и редактированию моих текстов (равно как и деятельного участия в их создании) эта книга не состоялась бы.

Обширное (вообще самое длинное из того, что есть в этой книге, но такого больше не повторится) авторское вступление

«Не мучиться родами»

Женщины почти перестали рожать.

Нет, не производить на свет новых членов общества – это они делать продолжают, и вполне себе регулярно.

Но родить – это не просто позволить людям в белых халатах тем или иным способом извлечь из себя ребёнка. А способов таких немало, вмешиваться в роды на ровном месте научились прямо-таки виртуозно.

Более того, медицина фактически монополизировала процесс рождения, в сущности заклеив его как патологический. А значит – подлежащий лечению: обязательному и неизбежному.

Медикализация родов нарастает с поражающей воображение скоростью.

В стране с первой экономикой мира – США – она приближается к ста процентам. В более, скажем так, долгоживущих государствах с довольно (казалось бы) основательными семейными традициями – примерно та же ситуация. В тёплых странах, где (казалось бы) не редкость яркий темперамент, живость характера, природная страсть танцующих фламенко и обожающих карнавалы – то же самое.

Везде, где хоть как-то развита медицина, женщины предпочитают «не мучиться родами». Они довольны тем, что живут в двадцать первом столетии, и избавляются от родов как от несправедливого груза природы, явно по ошибке наложившей на них некое проклятие.

Я давно перестала тешить себя надеждой, что несу в массы какое-то просвещение и, возможно, изменю тем самым мир. Не изменю. Мир сделал свой выбор.

Сейчас утешает гораздо более скромный результат: пусть хотя бы несколько тысяч услышат, вникнут, перестанут бояться и попробуют. Да хотя бы несколько сотен... Что там – готова согласиться и на несколько десятков. Хотя порой кажется, что в глазах большинства те, кто призывает к естественным родам, выступают городскими сумасшедшими, которых лучше обойти соседними переулками и даже не прислушиваться – не говоря о том, чтобы слушать. А тем более слышать.

Остаётся надеяться, что пока ещё не исчезли окончательно те, кто искренне считает: лучшие роды, ради которых, собственно, и возникло само направление «мягкого» акушерства, – роды природные, естественные, без участия медицины и медикаментов (разумеется, за исключением случаев борьбы с естественным отбором).

Защита от «протокольных» врачей

Когда появились «официальные» индивидуальные акушерки, женщины стали приглашать нас, чтобы защититься с нашей помощью от «протокольных» врачей, не чувствовать себя одинокими, получить психологическую поддержку и непосредственное участие специалиста с медицинским образованием. Мы старались и спасали их как могли. И переживали вместе с ними, когда у нас не получалось. Или доктора оказывались хитрее – а то и коварнее.

Работая (уже как дипломированная акушерка) всего с полгода, услышала от врача на родах, которые сопровождала:

– Давайте разведём оболочки?

В колледже такая формулировка не звучала. Нарушение целостности плодного пузыря называли амниотомией, вскрытием, проколом; с определением «развести оболочки» я столкнулась впервые.

Устыдившись, что не очень понимаю, о чём говорит доктор – а говорилось очень по-доброму, – поспешно согласилась. Неловко было уточнять, боялась выглядеть недоучкой. И доктор сразу же вскрыл пузырь...

Сейчас с улыбкой вспоминаю свой неподдельный ужас. А тогда просто остолбенела от невероятной обиды, что развели не только оболочки, но и меня – как наивного буратину. Тяготило чувство огромной вины перед роженицей. Она же позвала меня, чтобы я ограждала её именно от таких вмешательств – без предупреждения, без согласия, без объяснения причин!

К счастью, ход тех родов не пострадал от совершенно ненужной амниотомии. Но я нарушила основной принцип индивидуальной акушерки – не допустить медицинского насилия. Отчитывалась потом на общем собрании в центре, где тогда работала, с поникшей головой – как школьница, которая не справилась с элементарным заданием.

У моей коллеги был случай гораздо хуже.

Она приехала к своей роженице, когда та уже находилась в роддоме – причём весьма дорого и комфортабельном, – и обнаружила её подключённой к капельнице. Женщина сказала, что поставили какие-то витамины.

Ни в каких родах ни витамины – «укрепить иммунитет» (он не может укрепиться от однократной дозы), ни глюкоза – «чтобы сил побольше», не требуются! Если применяется капельница – это, скорее всего, либо физраствор перед эпидуральной анестезией, либо синтетический окситоцин.

Коллега пошла на пост, где ей доверительно сообщили, что женщина воспротивилась предложению «родить побыстрее», и её уговорили на «витамины». А на самом деле в капельнице – синтетический окситоцин... Блокирующий выработку собственного, эндогенного гормона, необходимого в родах и маме, и особенно ребёнку – для активации множества принципиально важных рецепторов мозга!

Что прикажете делать акушерке? Бежать к находящейся в схватках и выдёргивать катетер? Говорить роженице, как гнусно её обманули, вводя в дичайший стресс и фрустрацию? Обличать персонал? Скандалить?

Коллега тоже оказалась жертвой ситуации. И одновременно – невольным соучастником самого настоящего преступления. У неё не оставалось иного выхода, кроме как продолжать поддерживать этот бесчеловечный фарс.

Тогда мы выполняли ещё одну важную функцию – помогали найти по-настоящему дружественные роддома, где приверженность натуральным родам не только декларируют на днях открытых дверей, но и осуществляют на практике.

Сколько беременных искренне и безусловно верят, слыша: «Конечно же, мы не против естественных родов».

Ещё бы кто-нибудь заявлял противоположное! Все говорят правильные слова, обещают высокопрофессиональный подход, квалифицированную медицинскую поддержку, отличную реанимацию и всё такое.

Но как только наступает момент, когда уже сложно что-то поменять, найти новых докторов и новый роддом, включается тумблер давления, запугивания, преувеличения рисков, наконец – абсолютно бессовестного вранья. И женщина никогда не увидит изнанки этой подлой кухни, порой настолько циничной, что невозможно осознать.

Один хороший доктор, много лет проработавший в лучшем (когда-то) столичном роддоме, ещё до его закрытия перешёл в другой – там ему обещали карьерный рост. Привыкший на прежнем месте к честной, человечной и профессиональной атмосфере, он с недоумением и ужасом рассказывал, с чем пришлось столкнуться на новом.

Например, при заключении контракта менеджеры отдела платных услуг сообщали: ни ночью, ни в праздничные дни доктор не приедет, а передаст роды дежурной бригаде. Почему? Да потому что доктору с того контракта от силы четверть перепадёт, а то и меньше. Если хотите, чтобы точно приехал, нужен ещё конверт лично ему.

В порядке вещей считалось и такое. Женщина отказывается от родовозбуждения в сорок недель, предполагая (между прочим, совершенно справедливо), что роды должны начаться сами, – чем очень раздражает своего доктора. Ему же так удобно вызвать их с утра и закончить до вечера, чтобы успеть домой к ужину! А женщина самым возмутительным образом смеет иметь какие-то нелепые фантазии, нарушающие его планы. И доктор отправляет её на УЗИ – мол, надо ещё раз всё проверить. Даже сам с ней идёт – как бы тревожится и всячески принимает участие. А когда беременная ложится на кушетку, перед глазами врача УЗИ возникает клочок бумаги с наспех нацарапанным «Скажи, что тазовое». Женщину ошарашивают новостью: плод неожиданно перевернулся, лежит головой вверх, роды нижним путём фатально опасны, и как спасение ей предлагается операция. На кесаревом сечении момент извлечения ребёнка не виден, операционное поле закрыто от глаз пациентки.

Не поверила бы, если бы не слышала своими ушами чудовищные вещи, за которые по-хорошему надо отдавать под суд.

Я больше не питаю иллюзий. Знаю, что подобное в той или иной мере творится в каждом роддоме. Но рассказанное мне на личных приёмах по разбору прошедших родов не перестаёт поражать: система старательно подминает под себя живую природу рождения, помимо прочего ссылаясь на появившиеся относительно недавно протоколы.

Раньше индивидуальные акушерки служили женщинам, а не системе.

Оставьте женщину в покое

Одной из основных целей акушерской помощи Мишель Оден видит защиту рожаящей от внешних воздействий, которые разрушают её природные рефлексy, управляющие процессом натуральных родов.

Убрать провоцирующие стресс факторы: яркий свет, обращённую непосредственно к роженице речь, любые громкие звуки, холод, агрессию персонала – как физическую, так и моральную, неоправданные медицинские вмешательства, ощущение, что за рожаящей пристально наблюдают, и так далее. То есть практически всё социальное вокруг.

Даже акушеркам Оден рекомендует всего лишь тихо и незаметно находиться рядом, не проявляясь без особой надобности. В его многочисленных трудах не найти образа акушерки как помощницы, «спасителя от родов», на схватку рассказывающей роженице, «как дышать», и достающей из акушерской сумки всякие утешающие и отвлекающие штучки.

Когда я впервые попала на конференцию Одена, всё виделось кристально ясным. Есть они и мы, чёрное и белое. Кто на какой стороне – вопросов нет. Непрошенная медицина, наловчившаяся рулить совсем нечасто требующим того процессом, стала агрессором. Женщины искали тех, кто станет буфером и защитником: доул, домашних акушерок, которые наконец получили доступ в роддома. Перед акушерками стояла задача найти вменяемых, неагрессивных докторов, готовых не управлять, а оставаться в роли «Я тут исключительно на случай какой-либо патологии».

Мы все, и прежде всего сам Оден, придерживались казавшегося в то время полностью исчерпывающим тезиса: оставьте природу рожаящей в покое, и она справится лучше и быстрее нас.

Но я уже тогда горела идеей: нужна подготовка, нужна информация, а не только «предоставить женщину самой себе». В советское ещё время у нас её часто оставляли одну – просто равнодушно не замечали.

Запомнилось мамино напутствие, которое сегодня звучит так забавно.

– В роддоме главное, чтобы про тебя не забыли! Если видишь, что внимания не обращают, кричи, маши руками, бегай по коридору, всё что угодно!

Сейчас, к сожалению, никого не забудут. И ничего. Ни пузырь проколоть, ни капельницу поставить, ни веско и авторитетно уверить: «Без эпидуральной не родите».

Тогда, на первой для меня конференции, где о каких-либо курсах вообще ни одного слова не звучало, я робко спросила:

– А какую информацию стоит давать женщинам перед родами? Как их учить рожать?

Оден снисходительно-добро улыбнулся:

– Разве надо учить рожать, например, козу? Когда что-то идёт не совсем гладко, когда женщина не может найти ключа к собственной природе, её просто нужно оставить одну в тёплой ванне, в полумраке. Акушерке необходимо тихо и незаметно находиться где-то рядом, являя собой образ материнской фигуры. И природа обязательно сделает своё дело, потому что у рожаящей отключится неокортекс.

Я вспомнила, как трудно пришлось с одной роженицей – не хотела меня отпускать даже в туалет на пару минут! Больно вцепляясь на каждую схватку в мой локоть, она требовательно повторяла:

– Инна! Инна! Инна, сделай же что-нибудь! Спаси меня, пожалуйста! Не отходи ни на секунду! Инна, ты же можешь что-то сделать? Инна, ради бога!

Твердила и твердила умоляюще моё имя, которое благодаря ей в результате напрочь мне опротивело – некоторое время слышать его не могла.

Вот как такую оставить? Будет помнить себя в родах одинокой и брошенной...

Особенно подобное поведение удивляло на контрасте с тем, что было необходимо в родах мне самой. Какие-то рекомендации, как дышать? Или в какой позе находиться? Нет, нет и нет! Мне никто не был нужен. И даже акушерка. Во всех своих родах я общалась только со своим телом, с собственным внутренним миром.

Я понимала, что имеет в виду Оден, предлагая предоставить женщину самой себе. Но акушерская практика снова и снова показывала, что далеко не все готовы остаться наедине с собой в этот момент. Более того – таких единицы.

Когда-то я это увидела и неоднократно убеждалась в этом потом. А ещё увидела разницу восприятия у тех, кого учила. Именно поэтому с таким удовольствием вела – и продолжаю вести – свои лекции. Потому что смысл и необходимость обучения родам для меня как были, так и остаются абсолютно очевидными.

Но спорить с великим доктором не посмела. Просто продолжала копать свою грядку.

«Скорбное бесчувствие»

Когда я только начинала работать, столь востребованная нынче процедура, как эпидуральная анальгезия, далеко не всем анестезиологам давалась с первого раза: женщины интуитивно побаивались уколов в область спинного мозга, импортные (тонкие) спинальные катетеры ещё оставались в дефиците – как, впрочем, и многое другое, а соответствующие препараты берегли на случай действительно необходимых операций.

За всеми сопровождающими обезболивание действиями и процедурами тщательно следили. Например, за тем, чтобы предварительно прокапали пол-литра физраствора для предупреждения коллапса из-за неизбежного снижения кровяного давления, или за рядом параметров: рост и вес пациентки, степень раскрытия шейки матки и т. п.

Но запрос на «скорбное бесчувствие» нарастал. Доктора набирались опыта, набивали, что называется, руку; женщины всё больше входили во вкус, с удовольствием узнавая, что так пугающая всех родовая боль теперь не включена в «обязательную программу»; на физраствор, вес и прочее стали частенько закрывать глаза.

Если прежде любой стандартный родблок столь же стандартно кричал-завывал, на разные голоса требуя «спасения», и порой смахивал на самую настоящую пыточную, то теперь, по меткому выражению моей ученицы, там стало «слышно, как пыль падает».

А главврач одного роддома без лишних сантиментов распорядилась: пусть или обезболиваются, или, если такие сознательные, рожают стиснув зубы.

Некоторое время назад изменилась и документальная часть процедуры.

Раньше, когда измотанная родами просила обезболивание, ей сначала вручали на подпись лежащую наготове распечатку: так называемое информированное согласие с перечнем возможных осложнений, подробно (и довольно пугающе) расписанных по пунктам – вплоть до летального исхода.

Чаще всего не умеющая и боящаяся рожать либо подмахивала этот документ не вникая, либо от силы пробежала по диагонали – лишь бы скорее избавиться от схваток.

Сегодня всё перевернулось – буквально с ног на голову.

Роженица в ванне, абсолютно спокойна, на лице ни тени даже малейшего дискомфорта. Она словно спит или медитирует.

Доктор ласково гладит её по плечу и тоже неким будто потусторонним голосом (демонстрируя тем самым якобы чуткость и осознание момента):

– Анестезиолога звать? Планируем эпидурал?

Последнее слово звучит как противно чмокающий выстрел из пистолета с глушителем.

Женщина медленно поднимает веки:

– Вы о чём?..

– Тогда подпишите отказ.

Такой же вопрос (уже после родов) задаю и я – правда, гораздо более экспрессивно:

– Не понимаю вас, доктор! Зачем отвлекать? Вы же видели, как она спокойно и беспроblemно рождает!

– Обязательное предложение эпидуральной отныне включено в протокол.

И всё. Теперь женщины нигде не могут прочесть о возможных осложнениях (если не озаботятся поиском информации до – но они, конечно же, не озаботятся). Распечатки с их описанием больше не используются. В ходу уже другие бланки – неинформированного отказа: так, мол, и так, в положенном мне обезболивании не нуждаюсь.

А это, как понимаете, совсем другое дело...

Появилась (и активно используется большинством «беременяшек») компромиссная формулировочка: хочу родить естественно, сама, но просто обезболиться – чтобы роды были «комфортными»!

Просто? Действительно ли просто?

Говоря откровенно – настолько непросто, что жуть порой берёт. Но чтобы понять, что творит с родами и с ребёнком эпидуральная анестезия, нужны не «широко закрытые глаза» (с какими сегодня идут в роды почти все), а нечто кардинально иное – принципиально отсутствующее у тех, кто думает только о себе и о своём «комфорте».

Слыша нелепое, на мой взгляд, словосочетание «комфортные роды», всегда так и тянет спросить:

– Скажите, а вот лично вам хотелось бы аналогичного «комфортного» секса? Тихого, спокойного, бесчувственного, без гормонов и оргазмов? Вы назвали бы такое сексом? Так почему же этот выхолощенный процесс вы называете родами?

Увы, но приходится с огромной грустью и разочарованием признать: естественное акушерство со всеми его здоровыми и гуманными идеями в борьбе с эпидуральной анестезией проиграло.

И вовсе не из-за озвученного одним известным академиком тезиса: по его мнению, индивидуальные акушерки выступают против эпидуральной анестезии, потому что у них, во-первых, отсутствует материальная база, во-вторых – нет профессиональных навыков.

Истинная причина иная: современные женщины не видят необходимости, пользы и смысла в природных родах. К чему рисковать? Зачем терпеть? Ради чего?

Человечная профессия или «просто работа»?

Через четыре года, на третьей для меня конференции Мишеля Одена, я снова – только уже гораздо смелее и конкретнее – спросила:

– Вы по-прежнему считаете, если оставить женщину в одиночестве, её неокортекс сразу же заснёт, и она будет рожать как коза?

(«Как кошка» мне нравится больше, но Оден всегда почему-то приводит в пример именно козу.)

Мишель опять – только уже немного грустно – улыбнулся:

– Да, что-то изменилось. Теперь, оставшись в одиночестве, рожаящие не расстаются с мобильным телефоном... Они ищут рецепты спасения от родов в сети.

Подумала тогда (а потом и ввела обязательное подробное разъяснение приведённого ниже сравнения в курс Родить Легко): а этой козе какая-то другая коза рассказывала какие-то ужасы про свои роды? Разве уже рожавшая кошка передаёт другим кошкам сведения о «невыносимых» в них мучениях? Или, может, грузит дурацкими советами типа «Больше думайте о своих будущих котятках, ждите скорой встречи, разговаривайте с ними, пока они у вас в животике, гладьте его лапками»?

Сегодняшняя беременная, имея доступ к любой информации, ознакомится со множеством примеров чужого опыта, проанализирует его с позиции собственных ценностей и сделает выбор.

У кого-то это будет ценник – чем выше, тем, значит, и надёжнее.

У кого-то – имя и статус медучреждения.

Кто-то пойдёт «по знакомству»: это друг/брат/сват мамы, папы, дяди Васи и далее по списку – значит, сделают всё как своей.

Кто-то изучает статистику, полагаясь на бездушные (и не имеющие ни малейшего отношения к конкретным родам – вспомните анекдот про вероятность появления динозавра на Красной площади) цифры и показатели. Гласящие, например, что средняя оценка по шкале Апгар¹ у детей после кесарева сечения на один-два балла выше, чем у прошедших нижним путём.

Вот только шкала Апгар не может оценить будущие психические функции, способность гипоталамуса и гипофиза синтезировать гормоны, которые во многом и определяют нашу жизнь.

Понимающих истинный смысл, безусловную пользу и насущную необходимость естественного рождения всё меньше.

Мало того, что это на руку докторам, так уже и многие индивидуальные акушерки, отвечая на запрос потребителя услуги, сразу озвучивают что-то вроде:

– Как рожать – это ваш свободный выбор. Я буду поддерживать вас во всём.

Однажды спросила у коллеги, с которой много лет работали бок о бок:

– Почему ты не призываешь своих женщин готовиться, ходить на курсы или заниматься индивидуально? Ты же не можешь не видеть, насколько легче рожают те, что вникли, разобрались!

– Мне всё равно. Это просто работа, я деньги зарабатываю.

Так рассыпалась ещё одна моя иллюзия насчёт нашей «человечной» профессии.

Я увидела, что естественные, «домашние» роды в роддоме становятся не нужны не только докторам – это ясно уже давно; не только женщинам – тут, казалось бы, как раз наше дело про-

¹ Шкала Апгар – система быстрой и простой оценки состояния новорождённого с целью выявления необходимости реанимационных процедур, получившая имя разработавшего её американского врача-анестезиолога Вирджинии Апгар.

свещения, сопровождения и той самой защиты; но и акушеркам – тем самым «защитникам». Которые уже непонятно за кого... Или против?

Знаю, что насильно заставлять рожать природно – тоже не метод. Не пойдут природные процессы гармонично и здорово в зажатом, испуганном, сопротивляющемся теле.

И я вовсе не собираюсь кидать камни в коллег, у которых обезболивание и капельница прочно вошли в повседневную практику. И у меня случаются роды, где вижу: ну не может эта женщина изменить восприятие и мышление, хоть какой тут самой волшебной феей акушерства ни выступи. Не может и всё тут! Я ли не пробилась к её сознанию, она ли оказалась какой-то иной, нежели большинство моих слушателей, – не понять. Радует только, что таких попадает не больше трёх-четырёх за год. Так и сформулировала для себя: раз в квартал терплю педагогическую неудачу.

Если вдумчиво проанализировать причины практически тотального истребления родов, проходящих согласно природе, и честно, открыто посмотреть в лица их «врагов», нужно признать: нет, не медицина, не врачи тут нынче главные. С их же слов, они, может, и не лезли бы. Но подавляющее большинство беременных приходят именно с таким – вы же доктор, у вас же опыт и знания, вы же спасёте от страшного и опасного процесса родов?

Что делать сегодняшнему акушеру-гинекологу с подобным массовым запросом?

Даже если в глубине души (хоть это и крайне редко) он согласен с Оденом, с Лебойе, да что там – с самой природой! – доктор всё равно между Сциллой и Харибдой. С одной стороны жёсткий, зачастую противоречащий природе протокол; с другой – женщина, которой нужно только одно: чтобы ей не дай бог в какой-то момент не стало больно.

Не выполнишь протокол – отчитают как школьника у главврача, а то и в департаменте в порошок сотрут. Не угодишь рожавшей – исход тот же.

Индивидуальная акушерка внутри похожего бутерброда: надо и не нарушить правил системы, и чтобы клиентка осталась довольна. Которая потом, может быть, порекомендует её подруге, а то и не одной. Как говорится, ничего личного – чистый бизнес...

Как-то пришла ко мне пара раскрученных блогеров: и у неё, и у него своя популярная тема, свой аккаунт, сотни тысяч подписчиков. Молодые, яркие, активные. Рассказали, как им какие-то друзья меня порекомендовали, как они что-то у меня посмотрели, как я им понравилась, и они выбрали меня на роды. Так и веяло всяческим позитивом.

Предложили бартер. С меня – бесплатные курсы и роды, с них – после родов от каждого пост и сторис в обоих многосоттысячных блогах (дорогое, несомненно, удовольствие): забавное сочетание современных реалий с архаичным натуральным обменом.

Безусловно, с точки зрения продвижения моих идей полезно (а лично мне – конечно, ещё и приятно) получать позитивные отзывы о курсах и сопровождении родов, в придачу от столь известных личностей. Но – только когда всё уже состоялось, причём состоялось хорошо, правильно, и чувство благодарности – настоящее, искреннее.

А так вот заранее... Вдруг роды окажутся сложными и разочаруют? И не захочется писать восторженный пост? Нет, что-то не то. И я отказалась, предложив им самый обычный и самый простой способ расчёта: утром деньги, вечером стулья.

Наиболее важную, вторую лекцию моего курса – о схватках и родовой боли – ребята пропустили из-за каких-то неотложных дел. Я предупредила, что без разбора этой определяющей темы в родах придётся очень сложно, не говоря уже о том, что без неё с ними туда просто не пойду. Упросили встретиться на часок и рассказать «конспективно». Пришлось со скрипом втиснуть основное и главное из четырёхчасовой лекции в часовой приём.

А в родах, как только они перешли в активную фазу, женщина испугалась и больше не пожелала естественного процесса. Не понимая, как совладать с энергией, словно океанская

волна поднимающей её тело, она запаниковала и потребовала помощи. Нарушив – вернее, не до конца соблюдая – собственный железобетонный принцип не брать роды не усвоивших тему схваток и боли, я не успела научить её плавать в шторм.

– Всё! Больше не могу! Сделайте что-нибудь, давайте уже эпидуральную! Я передумала! Хватит!

Обычная картина. Сначала – благие намерения. Потом – неготовность к происходящему, непонимание, как справиться с такой невероятной силой внутри собственного тела. Попытки получить помощь у тех, кто на самом-то деле тоже не знает иного способа «выручить», кроме медикаментозного (доктора сегодня прекрасно делают операции, но не понимают – особенно молодые, – что делать с живой стихией). «Спасение» эпидуральной и...

А дальше – как пойдёт. Крутой, с пробуксовкой и заносом поворот на дорогу со многими неизвестными. «Поворот не туда».

Но этой девушке повезло.

Её вытащила великолепная осознанная команда (речь не обо мне: в тот день у меня была лекция, а их я никогда и ни при каких обстоятельствах не отменяю, потому передала роды коллеге).

Акушерка на все «Не могу!!!» спокойно отвечала:

– Сможешь, всё сможешь.

Слыша причитания «страдающей» – почему же не зовут анестезиолога, – доктор (работающий не по протоколам, а по учебникам и здравому смыслу), отстранённо глядя куда-то в стену, повторяла:

– Вы пришли ко мне с запросом на естественные роды. Я выполняю ваш запрос.

Браво, доктор. Брависсимо!

Коллега:

– Ну покричала минут двадцать, смирилась и шикарно родила. Зато сколько потом гормонов, слёз счастья и благодарности, что не послушались её!

Но так почти никто не делает. Протокол, видеокамеры, жалобы, шаг в сторону – всё.

Немногие доктора сейчас понимают, что женское «Я больше не могу» не является прямым отображением происходящего в родах и отнюдь не требует вызова бригады анестезиологов.

Женщина ведь и в постели может сказать: «Ох, я сейчас умру...» И что, партнёру сразу хвататься за телефон звонить в «скорую»?

К чему мы пришли?

Сегодня главным врагом естественных родов стала сама женщина.

Она или совсем не хочет рожать самостоятельно, или хочет сделать это нижним путём, но под обезболиванием, или полагается на авось, сразу же денонсируя все свои благие намерения, когда не понимает, как справиться с нахлынувшими ощущениями.

Основные антагонисты естественных родов – страх боли и неизвестности заодно с поразительным нежеланием брать на себя какую-либо ответственность. И делегировать её медикам (им же виднее!), вследствие чего практически гарантированно свернуть на вымощенный благими намерениями путь, ведущий по известному адресу...

И я не о конкретных родах, не о конкретных детях. Многим удаётся «проскочить» моментальные, наглядные последствия медицины в родах (подчеркну – только очевидные). Или не связывать проблемы последующего развития ребёнка с медицинскими родами – это же так просто, ведь после не значит вследствие.

Рецепт Мишеля Одена «Оставьте женщину одну, и её неокортекс затихнет» больше не актуален. Даже при всём моём преклонении перед великим врачом, который когда-то познал природу родов лучше самой женщины. Но это была ещё та, прежняя женщина, ещё находившаяся гораздо ближе к природе, ещё не ушедшая от неё так далеко, как сегодняшняя.

Все открытия и откровения Одена не то чтобы устарели – как никогда не устареет, например, классическая ньютоновская механика, – но область их применения существенно сузилась.

Человечество давно вступило в зону эйнштейновской теории относительности, где нужно знать и учитывать порой совсем иные законы. И это касается всех сфер жизни. В том числе – и процесса рождения.

Защитить роды.

Сегодня я вижу это так: защитить их от главного врага – от самой женщины.

Что, несмотря на возникающее иногда отчаяние, и продолжаю делать.

Про майский град, умение рожать и синих куриц

Комната-буфет для персонала в одном московском роддоме.

Родблок не сказать чтобы заполнен. Три из четырёх дежурных акушерок могут позволить себе одновременно перекусить и поболтать, параллельно поглядывая на давно привычную картину во дворе: выписка; встречающие маму с ребёнком на руках родственники с шариками и цветами; машины, разукрашенные разной степени милоты наклейками про еду из роддома и спасибо за сына/дочь.

Начинается ливень с мелким градом, да ещё сквозь яркое солнце, лаково бликующее на свежей весенней листве – красота!

Такая сильная и противоречивая, казалось бы, природа. Но настолько всех радующая, что даже выходящие из роддома останавливаются под козырьком, улыбаются, смотрят с удовольствием. Акушерки подходят к окну, снимают на телефоны.

Присаживаюсь почистить апельсин – быстренько перекусить и снова убежать к своей роженице, которая уже вступила в активную фазу.

Дай, думаю, спрошу, как тут вообще дела – может, изменилось что-то:

– Девочки, так, навскидку – сколько у вас здесь за последние год-два родили без всего?

Сначала не понимают, как это – без всего.

– Ну, натурально, как раньше рожали – без лекарств, без любой медицины. Когда приехала и сама справилась.

Две отвечают одновременно:

– Нисколько.

– Вообще так не рожают!

Третья задумалась:

– Ну вот на прошлой неделе у меня парочка таких побывала... Правда, обе повторки. Но, в принципе, да, роды без всего сегодня редкость. Разучились совсем девки рожать!

Вот она, наглядная, реальная, «от сохи» статистика...

Вдруг первую как прорвало:

– Я с одной тут с самого утра вожусь! И никак не пойму, вот что бы ей самой-то не родить? Двадцать восемь лет! Молодая, сильная, никаких проблем со здоровьем. Всё бы уже закончилось – приехала на двух сантиметрах, из неё вот прямо пёрло. Так нет же, давай с порога визжать: «Уберите из меня это всё!!!» Пять раз ей обезболивание добавляли. Пять! Роды, понятное дело, еле ползут, а так-то уж давно бы родила. Вот сейчас опять хнычет, на попу ей давит! Я и говорю – так это ж хорошо, значит, подтуживает тебя, выходит, родишь скоро. Так нет же, лежит, ноет. Ну не хочешь, боишься рожать – не рожай, какие проблемы! Предохраняйся, не беременей, живи в своё удовольствие, никто дурного слова не скажет. А так вот, на ровном месте, глушить ребёнка эпидуралкой... Ладно на активную фазу обезболить – понятно, не все могут потерпеть, а тут от горла до пяток! Забеременела, решила родить, сказала «а», говори и «б» – делай это сама. Вот она у меня уже где! – (Характерный жест ребром ладони по шее...)

Дальше все стали горячо вспоминать:

– Вот мы раньше рожали сами и ничего!

– Какие сейчас детки слабенькие!

– Какие женщины эгоистичные!

Правда, слушать было уже некогда, меня ждала роженица.

Хотя удивилась, конечно. С четырёхкратной анестезией однажды столкнулась. Но чтобы пять? Это же как нужно не хотеть, как нужно не любить всё с тобой происходящее?

Всегда казалось, что роддомовским акушеркам всё равно, что они вне каких-либо идей.

Если женщина обезболена, лежит под кардиотокографией² и с капельницей – это же гораздо удобнее, спокойнее. Пей себе чай, заходи раз в двадцать минут на запись глянуть...

Но и у них есть своё мнение насчёт происходящего сегодня в таком неоднозначном вопросе, как именно рождается человек.

И я с ними согласна: рожать разучились. Что само по себе не вызывает особого удивления – мир стремительно меняется.

Была однажды на очередном сеансе реабилитации неудачно сломанной руки у своего старинного друга Саши – выдающегося врача олимпийской сборной, тренера, массажиста и целителя. Стала ныть и плакаться – как же долго заживает, не потому ли, что возраст уже и всё такое?

Тот отвечает:

– У молодых ещё хуже.

Не поверила, но Саша доходчиво разъяснил:

– Помнишь, раньше в магазинах продавались советские, синие такие куры? Жилистые, прямо железные – не угрызёшь, сколько ни вари! Вот мы с тобой такие. А нынешние нежные да рассыпчатые цыплята-бройлеры, вскормленные на антибиотиках и пищевых добавках – пальцем ткни, сразу развалятся.

Да, мир меняется. Только вот должно ли подлежать подобным «изменениям» рождение человека?

Особенно с учётом того, что дело-то, если хорошенько разобраться, простое. Но многим легче прыгнуть с парашютом или построить успешный бизнес, чем родить так, как это задумано природой.

Зато майский ливень с градом при ярком солнце – божья благодать.

Хоть здесь что-то настоящее, природное.

² Кардиотокография – регистрация частоты сердечных сокращений, или ЧСС плода; далее – КТГ.

Про роды и банку с пауками

Я шла в профессию в первую очередь с огромным желанием развеять стандартный миф «Роды – ад и ужас».

Потому что пребывала в полном и радостном шоке от того счастья, которым оказалось практически всё в них происходящее. Очень хотелось донести до каждой испуганной девочки, что там, где – как она думает – подстерегают драконы, на самом деле обретается одно из самых поразительных приключений женской жизни.

Часто сталкиваюсь на своих курсах Родить Легко со «стартовым» мнением многих слушателей про ощущения в родах – «переехал трактор», «перелом всех костей одновременно», «сгорание заживо» – как с абсолютной демонизацией происходящего в них.

Давно веду свой блог, где произвожу разъяснительную и просветительскую работу. По мере сил – вернее, изо всех – стараюсь донести до аудитории: роды это не про боль, роды это про любовь. Но комментарии порой поражают.

Одна сильно возмущённая пропагандой натурального способа родоразрешения особа, категорически не согласная с моей точкой зрения, сравнила естественные роды с воображаемой (надеюсь) ситуацией, когда на страдающего арахнофобией высыпает банку с пауками!

Вся работа, все усилия – мои и моих коллег по индивидуальному акушерству – всего лишь капля здравого смысла в океане ужаса перед «мучениями в родах», с головой захлёстывающего нынешний социум. И демон всё растёт и крепнет...

Так и хочется спросить – а есть ли вообще место для любви в рождении человека? Или там только пауки?

Страх родов – это не фобия типа боязни высоты или замкнутых пространств. Родов боится каждая женщина, и к патологии это не имеет ни малейшего отношения.

На встрече с моими беременными талантливейшая поэтесса Вера Полозкова, с которой мы рожали всех её детей, на вопрос, боялась ли она первых родов, ответила: «И вторых, и третьих тоже!»

И это нормально, потому что не может такое мощное событие, как приход нового уникального Я, явление ещё одной вселенной, выглядеть каким-то проходным, обычным событием.

Уверена, что исповедь и причастие раньше считались в приближении родов обязательными не столько оттого, что боялись умереть от осложнений. А потому, что чувствовали, знали: требуется особое состояние психики, духа, ума. Назовите как хотите – возвышенное, патетическое. Но никак не бытовое.

Прозвучавший от возмущённой особы призыв «Сделайте кесарево, а не относитесь к женщине как к куску мяса» просто сразил.

Желать женщине природно родить – это про мясо?!

От неё же: «Прокесарите, ведь сегодня чаще всего это единственный раз в жизни, одно кесарево не проблема!»

Не проблема? Правда? Полостная операция с возможными более чем серьёзными осложнениями – не проблема? Нарушение отлаженного миллионами лет эволюции гормонального процесса – не проблема? Видели когда-нибудь экстренную остановку железнодорожного состава с помощью стоп-крана? Если не видели – полюбопытствуйте. Аналогию можете развить и продолжить сами.

А у ребёнка только раз в жизни есть возможность получить от матери ничем не заменимые, не имеющие аналогов гормоны. Окситоцин, эндорфины, катехоламины, эндогенные морфины и опиаты.

(Уточню: я больше и лучше многих знаю, что есть кесарево, которое спасает жизнь! И всеми руками *за* честное кесарево. Речь только о здоровых ситуациях.)

Уж не к ребёнку ли на самом деле относятся словно к «куску мяса», игнорируя всё это?

Сегодня запрос другой – на «быстро, легко и просто».

Люди хотят секса, но не хотят детей. Хотят детей, но не хотят их рожать. Хотят рожать (если поняли смысл и пользу естественного рождения), но не хотят боли.

Подобных «точечных», узконаправленных желаний множество. Так устроено повседневное человеческое: наковыряйте-ка мне изюму из булочки. В сопровождении множества самооправданий – мы же в двадцать первом веке! Мы не пользуемся голубиной почтой, у нас есть мессенджеры. Мы не лечим зубы без анестезии и т. д. и т. п.

А ведь больше всего на свете люди желают чувствовать!

Это незаменимо, это и есть настоящее счастье. Этим измеряется весь кайф жизни, её глубина и полноценность, её подлинность и сила. Какие бы ни имел человек достижения в карьере, положение в обществе, деньги и славу – если нет чувства счастья, внутреннего, глубоко личного, ему так и будет пусто и одиноко.

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.