

Совместные роды: за!

Французы в шутку говорят, что беременная женщина представляет собой совершенно новый вид человека. И в какой-то мере они правы, ведь когда происходит это чудо, женщина волей-неволей становится другой. И не только физически, но и морально. Ведь ее одолевают столько сомнений и переживаний, тревог, ощущений и радостных мыслей. А в конце беременности у каждой будущей мамочки возникает один и тот же вопрос: что будет и как все пройдет? Чтобы все прошло успешно, женщине нужно знать на зубок не только свою роль, но и роль маленького партнера. И еще очень важно понять, что роды – ваша совместная работа.

Процесс родов можно сравнить с трехсерийным фильмом, где мама, папа и кроха – сильнейший тендем, в котором нет пассивных участников.

В каждой серии малыш и родители – главные действующие лица. Первый этап родов – схватки (основную работу в нем выполняет малыш) – самый длинный, так как именно в этот период шейка матки сокращается и начинает медленно раскрываться (1 см в час). Мышцы верхней ее части подталкивают плод по родовому каналу. Сильные схватки заставляют ребенка нервничать (это видно на мониторе во время УЗИ). Он старается расширить пространство: активно шевелит ручками и ножками. Однако нехватка места – не единственная проблема. В этот период родов ему мало воздуха. Дело в том, что при схватках сжимаются кровеносные сосуды плаценты, кровообращение замедляется, и к малышу поступает меньше кислорода. Врачи знают, как трудно приходится крохе, и внимательно следят за его состоянием: с помощью кардиотокографа слушают сердечко.

Совет - Постарайтесь расслабиться. Если вы напряжены, то боль будет острее. Не паникуйте, контролируйте свой страх. Лишняя порция адреналина малышке совершенно ни к чему. Чем меньше этого вещества поступает к плоду, тем легче для него процесс рождения.

В чем заключается помощь папы?

- ✱ **Считайте секунды.** Самой роженице не до этого, зато, если папа начнет засекаать время между схватками, оно пролетит незаметно для обоих.
- ✱ **Дышите вместе.** Таким образом вы поможете жене не сбиться с ритма и делать все правильно.
- ✱ **Делайте массаж.** Кулаком массируйте супруге область копчика. Массаж должен быть интенсивным.
- ✱ **Поддерживайте жену.** Женщина в родах ищет наиболее удобную позу, в которой боль не так чувствуется. Очень часто во время

схватки ей нужно повиснуть на чем-то (или на ком-то). Поэтому подставьте жене свои руки, плечи и шею.

✳ **Слушайте жену.** Сейчас не время высказывать свое мнение и свое видение ситуации. Все, что поможет вашему ребенку появиться на свет максимально комфортно, должно быть сделано. Поэтому выполняйте любой каприз любимой или то, что вам кажется прихотью. Безоговорочно и беспрекословно. Женщина лучше знает, что ей сейчас нужно.

✳ **Подбадривайте жену.** Спрячьте свое волнение — женщина сейчас не может тратить силы еще и на то, чтобы успокаивать вас. Вспомните все ласковые слова и не скупитесь на них.

Второй этап называется «период потуг». Он намного короче первого: тут мама с крохой стараются вместе, и мама активно помогает малышу. Родителям нужно знать: самое трудное позади, а впереди – встреча с малюткой. Схватки менее болезненные и повторяются реже. Именно сейчас мама может активно действовать (ускорить раскрытие матки было не в ее силах). Когда ребенок растягивает мышцы тазового дна и влагалища, рецепторы, которые находятся на тканях, вызывают желание тужиться. Не препятствуйте ему, напрягайте мышцы брюшины и таза. В это время в организме вырабатывается окситоцин, стимулирующий потуги.

Ребенок устал. Но открывается второе дыхание. Он чувствует, как мамино тело помогает ему открыть «дверь» в новый мир. Когда мама тужится, плод медленно, но уверенно продвигается вперед. Теперь он может рассмотреть новый мир, ведь его голова уже снаружи, а сразу за ней проскальзывают плечики, туловище, ножки. Кроха ошеломлен: ярко, шумно, беспокойно, холодно! Резкие звуки и прикосновения пугают, малыш реагирует на это громким криком.

Совет - Не забывайте правильно дышать. Помните, что глубокие вдох и выдох действуют на кроху успокаивающе, а частые и неглубокие – насыщают его организм кислородом. Кроме того, дыхание в такт схваткам уменьшает боль.

В чем заключается помощь папы?

Будьте рядом, дышите вместе, подбадривайте жену.

Третий этап – изгнание плаценты. Он занимает не более получаса. В это период трудится мама, ей помогают врачи, а малыш отдыхает и привыкает к новой обстановке. Рождение малютки не означает окончание родового процесса. Остался финальный этап – отторжение плаценты и оболочки плода. Он длится всего полчаса, и не требует от роженицы особых усилий. Болезненные ощущения пропали. Единственное, что ощущает женщина – огромное счастье и облегчение.

После рождения ребенка его кладут к маме на грудь - так происходит первая встреча и первое знакомство родителей и малыша. Потом ребенка уносят "обрабатывать", мыть, обмерять и

проверять рефлексy, и новоявленный папа обычно идет на это смотреть. Иногда даже врачи позволяют папам обрезать пуповину у собственного дитяти. Когда все эти манипуляции будут завершены, счастливому отцу вручат маленький сверток и отправят обратно к роженице, а потом всех переведут в палату. Только теперь роженица называется родильницей согласно роддомовскому сленгу.

Настоящая радость начинает распирать грудь папы, радость, до появления мужской слезы в уголках глаз. Словами трудно передать многообразие чувств и эмоций, но теперь Вы осознали самое главное: Мужчины! Вы нужны своим Женщинам именно там и именно во время родов! И если Вы оставляете ее одну, пусть даже с первоклассными врачами, не совершаете ли Вы предательства? Подумайте! Ведь Вы твердо должны знать, что в самый трудный момент Вы ее не бросили, не подвели и не струсили. А это главное!..