

Психологическая роль партнерской поддержки во время родов

Понятие партнерских родов подразумевает присутствие при родах беременной женщины ее мужа, мамы, сестры, подруги или другого близкого ей человека. Вопрос выбора партнерства в родах неоднозначен, поскольку имеет свои плюсы и минусы.

Итак, плюсы. Присутствие партнера в родах может оказать неоценимую помощь роженице в родах: психологическую и физическую. Психологическая помощь подразумевает оказание моральной поддержки роженице – ободрение, одобрение действий, забота и постоянное мысленное и голосовое обращение к рождающемуся малышу и, ни в коем случае, не жалость. Физическая помощь выражается гораздо более широко: это и приемы массажа, которые могут помочь снятию или уменьшению чувства дискомфорта у женщины в родах, раздражение болевых точек, которое уменьшает ощущение родовых болей, помощь и подсказка приемов правильного дыхания по этапам первого и второго периодов родов. Кстати, правильное дыхание в родах может существенно сократить продолжительность родов физиологическим путем, уменьшить или «свести на нет» и материнский, и детский травматизм в родах.

Другая положительная сторона партнерских родов состоит в том, что в случаях, когда в роли партнера выступает муж роженицы (а это бывает чаще всего), совместное пребывание в родах помогает семье еще больше сплотиться. Мужья, присутствовавшие на родах жены, часто относятся затем к своим женам с большим трепетом, заботой и любовью, тонко чувствуют своих детей, активно участвуют в их воспитании.

Но все эти положительные моменты могут превратиться в крайне отрицательные, если партнер не подготовлен соответствующим образом. В таких случаях все плюсы тут же обращаются в минусы. Неподготовленные партнеры, будь то муж или мама роженицы, часто в самый ответственный момент начинают метаться по палате, нервничать, постоянно теревить и отвлекать врача, ведущего роды по поводу и без такового, в конце концов, расстраивая и саму роженицу. Иногда партнеры начинают жалеть и сочувствовать рожаящей, тем самым, расхолаживая ее: женщина начинает жалеть себя сама, раскисает, вследствие чего может замедлиться, а иногда и измениться правильное течение родов. Уже не говоря о случаях, когда не в меру нервные мужья «падают в обморок» и врач вынужден оказывать помощь еще и «пострадавшему» мужу. Конечно, в таких случаях, ни о какой пользе партнерских родов говорить не приходится.

Что же все-таки подразумевает правильную готовность партнера к присутствию в родах? В первую очередь, это решение о присутствии на родах и должно оно приниматься, обязательно, совместно, при

обоюдном согласии мужа и жены или другого близкого беременной женщине человека. Только при таком условии помощь партнера будет очевидной. Во-вторых, это теоретическое знание родового процесса: на какие периоды делятся роды и что происходит в каждом из них. В-третьих, это знание и освоение практических навыков помощи в каждом периоде родов, а их немало. Всему этому можно научиться на курсах подготовки к родам, чем собственно говоря, мы и занимаемся.

И даже если, по тем или иным причинам, оказывается, что партнер на родах присутствовать не может, теоретические и практические навыки, приобретенные в специализированных центрах подготовки к родам, никогда не бывают лишними, а иногда могут сослужить прекрасную службу – например, в случаях, когда роды неожиданно застают женщину в дороге или дома.

Муж на родах. Женский взгляд

Как справедливо заметила одна из рожениц, почему-то, когда пишут о присутствии мужа на родах, то обсуждают чувства мужчин, а про женщин забывают. Ведь это женщине нужна моральная и физическая поддержка мужа. Получается, что мужья решают, помогать или не помогать своей жене, поддержать или нет в трудную минуту?! Согласитесь, в этом вопросе первично желание женщины. Есть женщины, которые сами принципиально против присутствия мужа на родах и - наоборот.

Чтобы исправить однобокость рассмотрения ситуации, предлагаем вам женский взгляд на проблему присутствия или не присутствия мужа при родах. Мы не собираемся делать окончательный вывод - нужно или нет присутствие мужа при родах. Приведем только несколько наиболее распространенных аргументов "за" и "против", чтобы оценить ситуацию с разных углов зрения.

5 аргументов против присутствия мужа на родах

1. Не вижу смысла. Еще десять лет назад женщину в положении не спрашивали о том, берет ли она кого-то на роды. Зачем? Вот раньше члены королевских семей собирались на сие грандиозное событие, дабы удостовериться, что наследник подлинный. А сейчас присутствие мужа при родах многие считают бессмысленным. Никем еще не доказано, что, увидев жену в родах и только что родившегося ребенка, муж будет любить их больше (как впрочем, и меньше).

Алина 27 лет, сыну 1 год.

Роды - не театр и не кино, ничего интересного в них нет. Обычно женщина ведет себя в крайней степени неадекватно, плюс не особенно привлекательно выглядит. Если кто-то хочет смотреть на чужие

страдания, пусть, конечно, смотрит, но зачем? Я помню первые минуты, после того как отошла от наркоза после зашивания: мне было просто не до кого, и совершенно никого не хотелось видеть. Мужчина на роды не способен: ремонт делать, пилить, строгать, делать что-то героическое и не очень - это да, мужчина может. Но родить... Нет, мужчина на это не способен. И не надо его привлекать лицезреть то, что он сделать не в состоянии - ни психически, ни физически. Роды это физиологический акт - не более того. Он привязан к определенному полу. Я уверена, что роль мужчины в рождении и воспитании детей заключается в другом.

2. Я буду стесняться мужа. Часто люди больше всего стесняются именно любимого человека. Здесь все зависит от воспитания женщины и от отношений между супругами. Если женщина не может полностью расслабиться в присутствии мужа и не беспокоиться о том, насколько прилично она в данный момент выглядит, муж ей будет только мешать.

Ольга 31 год,

скоро станет мамой. Мой муж присутствовал на родах первой жены. Говорит, целый год пребывал в шоковом состоянии. Ничего прекрасного и удивительного в родах он не увидел. По его словам, все происходящее напоминало смесь фильма ужасов с кадрами из хроники происшествий. Он говорит, что несколько раз пытался покинуть родблок, но жена настаивала на его присутствии. Единственный заметный плюс его присутствия при рождении первого сына - это его серьезное отношение к ребенку и своим отцовским обязанностям. Сейчас мы ждем малыша, и муж ни в какую не хочет рожать со мной. Но я и не настаиваю. Считаю, что рождение должно оставаться тайной. Я думаю, что в женщине должна быть загадка - не стоит грузить мужчин анатомическими подробностями. Я видела несколько видеофильмов с реальными родами, и не понимаю, зачем там нужен муж. Лично я в присутствии мужа буду стесняться, и отвлекаться на свой внешний вид. Пусть лучше подождет в коридоре и войдет, когда все закончится.

3. Он не сможет помочь, а будет только мешать. Во время родов иногда возникают нештатные ситуации, когда требуются быстрые и квалифицированные действия профессионалов, а не дилетантов наблюдателей да еще с эмоциями. Для некоторых врачей присутствие мужа в подавляющем большинстве случаев тоже нежелательно - скажем так, персонал приобретает некоторую скованность в действиях. В экстренных ситуациях (не дай Бог, конечно) это может делу повредить - там зачастую решают секунды, и оглядка на самого главного родственника не добавляет персоналу решительности в действиях.

Мария 36 лет, дочери 3 года, сыну 2 месяца.

Первого ребенка я родила одна и на вторые роды мужа даже не подумала звать. Единственное, чем может помочь муж при родах - это оказать моральную поддержку. Но мне его поддержка в критический момент абсолютно не нужна. Я привыкла рассчитывать только на собственные силы и на поддержку профессионалов. Чтобы подчинить машину, мы отвозим ее в сервис, а не полагаемся на мужа (если он ничего не смыслит в автомобилях), делать в квартире ремонт мы также приглашаем профессионалов, так зачем же в таком важном деле как роды рассчитывать на помощь дилетанта? Хороший врач или акушер в этой ситуации принесет гораздо больше пользы, чем дилетант, пусть и любимый. К тому же врачам придется постоянно отвлекаться на мужа, а это может неблагоприятно отразиться на их работе. Уж лучше потом, когда все будет сделано, можно и мужа позвать, чтобы вместе радоваться, глядя на ребеночка.

4. Я не смогу расслабиться. Есть категория женщин, которые в присутствии близкого человека раскисают и теряют способность сконцентрироваться и выполнять указания врачей. И вместо того, чтобы помогать ребенку появиться на свет, женщина плачет и причитает о том, как ей тяжело. А как только близкий человек пропадает из поля ее зрения, она концентрируется и уже не отвлекается от процесса.

Наташа 24 года, сыну 7 месяцев.

Я опасалась, что при муже не смогу, вести себя адекватно, раскисну и буду просить помощи. В схватках тебе так плохо, что нет дела вообще ни до кого, до мужа в том числе, а когда потуги идут, то ты работаешь, тужишься и тоже ни до кого дела нет. Кроме того, я терпеть не могу, когда кто-то из близких присутствует, когда мне больно. Я начинаю вдвойне жалеть себя, а, следовательно, мне становится вдвойне больней. И - наоборот: когда при моей слабости присутствуют профессионалы своего дела (чужие люди!), я мобилизуюсь. Поэтому кроме хороших врачей и акушерки мне на родах никто не был нужен. Если решусь на второго, опять буду рожать одна.

5. Это приведет к ухудшению отношений в семье, в том числе и интимных. В силу специфичности "процесса" иногда мужья очень неадекватно реагируют психологически. Роды для них серьезная встряска и отношение к жене может стать несколько другим. А если отношение хорошее - стоит ли что-то менять? Ведь лучшее - враг хорошего!

Ирина, 28 лет, дочке 1,5 года.

Лично я рожала с мужем, и он мне, действительно, помог, но это вовсе не значит, что я начну всех агитировать поступать так же. Для меня просто было важно, что человек, на которого я привыкла всегда и во всем опираться, и в этот не самый легкий момент был со мной. Но роды вдвоем - это большая психологическая нагрузка, и каждая пара должна подходить к этому вопросу индивидуально. Поверьте, как бы быстро акушерки не убирали, все равно некоторые неэстетичные вещи вашему мужу придется увидеть. Я понимаю, что вам необходима его поддержка, но неужели вам будет лучше, если после родов у вас разладятся сексуальные отношения? Именно так произошло у нас. Секс - материя тонкая, а сексуальное влечение - это не только физиология, но и психология, а роды - огромный стресс. У нас с мужем отношения стали налаживаться лишь пару месяцев назад. После родов уже прошло полтора года, а секс у нас теперь превратился в супружеский долг... Серо, редко, скучно. Причем я отнюдь не превратилась в обрюзгшую клушу - в норму вернулась уже через три месяца, да и жилплощадь позволяет - три комнаты, живем втроем - я, муж и сын... Иной причины охлаждения мужа я не вижу, он даже называет меня теперь не "любимая" или "жена", а "мать моего ребенка". А до беременности у нас был потрясающий секс...

5 аргументов за присутствие мужа на родах

1. В родах зарождается отцовский инстинкт. После того, как мужчины "рождают" вместе со своими женами, они чувствуют себя настолько же необходимыми для детей, как и матери, и нянчатся с детьми не хуже чем мамы. Обычно все мужья после появления наследника/наследницы на подъеме счастья ходят кругами по палате и без остановки рассказывают жене, которую приводят в порядок, какой у малыша замечательно курносый нос или осмысленные глаза. Для полноты ощущений вовсе необязательно самому перерезать пуповину- это лишь атрибут совместных родов. Муж горд и счастлив, что у него родился ребенок. Он разделяет эйфорию счастья вместе с женой и ощущает себя "настоящим" отцом. Узнав о рождении ребенка по телефону или из уст врача, мужчина не способен до конца осознать произошедшие изменения и свою роль в новой ситуации. А при совместных родах он с первой секунды погружается в состояние отцовства и уже не выходит из него. У мужчин, присутствовавших при родах, отцовский инстинкт развит не меньше, чем у их жен - материнский.

2. Он может оказать жене реальную помощь. Многим женщинам очень важно, чтобы рядом был близкий человек (а кто может быть роднее мужа?). Но муж должен быть готов к родам и морально, и на уровне знаний и навыков. Только если муж понимает, что происходит с его

женой в каждый момент времени, он может оказать ей посильную помощь (следить за дыханием, делать массаж, оказывать моральную поддержку и т.д.). Существует большая разница, между присутствием на родах и участием в родах. В первом случае, когда муж в течение нескольких часов просто наблюдает, как мучается близкий ему человек, сложно, прежде всего, мужчине: никак не может облегчить страдания близкого человека, бессилён, "отстранен" от хода событий. Для женщины же оказаться в трудную, решающую минуту, без родного человека - настоящий психологический стресс: она испытывает глубокое чувство одиночества. Напротив, когда муж активен, то одним своим присутствием или действиями облегчает состояние жены, особенно на самых длительных первом и втором периодах родов, когда идут схватки. Помощь оказывается физическая (например, массаж для обезболивания) и психологическая (поддержание разговора, отвлечение, при необходимости обращение к медперсоналу). В конце концов, именно он способен принять решение за женщину, когда та не в состоянии (о необходимости эпидуральной анестезии, внепланового кесарева и так далее).

3. Пусть знает, как мне тяжело. Большинство мужчин не осознают, насколько тяжело дается женщине рождение новой жизни. Они воспринимают роды как нечто само собой разумеющееся - "все рожали и ты родишь", и не понимают, почему вокруг обычного физиологического акта поднимается такой шум. Подобная позиция вызвана не мужской черствостью и равнодушием к жене, а лишь недостатком информации. Мужчина понятия не имеет, что такое роды, что испытывает женщина, и ждет лишь окончательного результата, то есть появления ребенка. Все эти проблемы автоматически снимаются после совместных родов (конечно, при условии, что муж пришел на них подготовленным). Только увидев собственными глазами страдания любимой жены, мужчины осознают, насколько тяжело дается женщине рождение новой жизни и какой это важный процесс. Обычно после совместных родов мужчины начинают еще сильнее любить, уважать и жалеть свою жену (даже, если кажется, что сильнее уже некуда).

4. Это укрепит семью. Очень часто можно встретить мнение, что участие мужчины в родах может быть причиной ухудшения взаимопонимания в семье и даже разводов. Это возможно, но только в двух случаях: первый - отношения в паре и так были в кризисном состоянии; второй - мужчина не был подготовлен к родам. Если же мужчина психологически готов к родам, обладает достаточными знаниями, то роды в его жизни становятся явлением, дающим ему не только сильные впечатления, но и колоссальный опыт и по-новому открывающим мир. Рождение любого ребенка - грандиозное событие, в том числе и эмоциональное. Что уж говорить о появлении на свет своего ребенка, появление которого папа ждал наравне с женой!

Рождение - вовсе не безобразное зрелище: это таинство появления новой жизни, чудо природы. Впрочем, совместные роды - это настоящее испытание на прочность чувств супругов. Готовы ли будущие родители к столь серьезному шагу подойти вместе? Ответ "да" прозвучит только от любящих. Кстати, мужу вовсе не обязательно смотреть туда, в самый зев событий: можно довольствоваться позицией у изголовья роженицы, откуда он помогает придерживать жену, повторяет команды акушерки. В большинстве семей после совместных родов взаимоотношения только крепнут, переходя в другое качественное состояние.

5. Все новое - хорошо забытое старое. Присутствие мужа на родах это не модное нововведение, а обращение к старым традициям. Из книги Н. Константиновой "Как понять младенца": "В старину крестьянки рожали, сидя на руках у мужа. Тот помогал жене тужиться, придерживая за плечи. Муж должен стонать вместе с ней, а то и вместо нее, кричать во весь голос, корчиться, кататься по земле, изображать нечеловеческие мучения. Бывало, муж "рожал" куда громче и выразительнее "главной героини" события. Любопытно, что, войдя в роль, мужья и на самом деле начинали чувствовать спазмы и боли "в нутре", от чего жене "наступало послабление". Если женщина не была уверена в добровольном согласии мужа взять на себя, ее страдания в родах, обращалась к знахарю, совершался так называемый "поддел" - ворожба, от которой родами мучится муж, а не жена. Колдовство свершали прямо на свадьбе, и счастливый жених, пируя и предвкушая улады брачной ночи, зная, не знал, что уготовила ему красавица-жена.". Во многих странах (США, Канада, Израиль и т.д.) принято рожать вдвоем: таких родов куда больше, чем "одиночных". Вместо мужа врачи разрешают "прихватить" близкую подругу, маму - того человека, к кому есть доверие. Во многих странах вопрос, присутствовать мужу при родах или нет, вообще не стоит. Там все мужья присутствуют при рождении своего ребенка и относятся они к этому по-другому, они считают, что их долг быть с женой в этот момент, поддержать ее, хотя бы просто поглаживая по головке, а после рождения ребенка их "мужское дело" - перерезать пуповину.

Естественно окончательное решение следует принимать только вам. Если муж настаивает на своем присутствии при родах, а вы сомневаетесь, не идите у него на поводу. Еще раз основательно взвесьте все "за" и "против" и принимайте свое решение. Последнее слово должно оставаться за женщиной. Если вы жить не можете без поддержки мужа - так тому и быть. В противном случае - роды - это не поле для экспериментов.