Автор: Е.Свирская, врач акушер-гинеколог, г.Минск

Роды с мужем — наиболее распространенный и естественный вариант партнерских родов, ведь появление общего ребенка — важнейшее событие в жизни обоих родителей.

Каковы преимущества совместных родов и как к ним правильно подготовиться?

Практика "семейных" родов широко распространена в Европе и Америке, но в нашей стране она все еще воспринимается как новшество, хотя и очень популярное. Мнение, что муж на родах не нужен вообще, все еще существует и среди супружеских пар, и среди медицинского персонала . Сделать однозначный вывод о том, нужен ли отец ребенка в родильной палате, не представляется возможным; в конце концов, решить этот вопрос могут только сами супруги. Но, ставя его перед собой, нелишне уточнить, зачем нужны совместные роды и что надо сделать, чтобы присутствие папы на родах было действительно полезным.

Принимаем решение

Причины, по которым женщины хотят, чтобы будущий папа присутствовал на родах, разные. Одни нуждаются в моральной поддержке со стороны близкого человека, другие не хотят оставлять мужа "за бортом" важного семейного события, третьи исходят из соображений практического характера (муж может оказать физическую помощь, вовремя позвать персонал, что-нибудь подать или принести). Действительно, **роженица в присутствии мужа чувствует себя более комфортно, поскольку ощущает его сочувствие и участие.**
А ее позитивный настрой способствует благополучному течению родов. Еще одна причина, ради которой семьи рожают вместе, — контроль над действиями медиков. Обычно это бывает важно для тех родителей, которые хотят родить как можно более

"естественным" путем, без необязательных медицинских вмешательств.

К родам готовимся вместе

Врачи настаивают на том, чтобы во время родов присутствовали только те мужья, которые действительно могут помочь женам и которых не удивят медицинские тонкости предстоящего процесса. Только в этом случае муж не будет чувствовать себя лишним. Причем участие может заключаться как в простом держании за руку, вытирании пота со лба, словах любви и ободрения, так и в обезболивающем массаже, поддержке при схватках и потугах.

Поскольку необходимые знания не появятся сами собой, к совместным родам нужно готовиться. Как можно больше узнайте о течении и стадиях родов, чтобы ничто не было для вас неожиданностью. Для этого на сегодняшний день существует масса возможностей: журналы и книги о беременности и родах, информация из Интернета, видеофильмы о родах и внутриутробном развитии ребенка.

Лучше всего пройти специальную подготовку к семейным родам при каком-нибудь специальном центре для супружеских пар, где расскажут обо всем в деталях, продемонстрируют фильм о совместных родах, а мужу покажут, как делать обезболивающий массаж при схватках. *(Например, в Речицком родильном доме есть курсы для родителей, выбравших совместные роды)*

Желательно также предварительно побеседовать с врачом, который будет принимать роды. Очень важно помнить, что **вы с врачами — одна команда**, и вести себя соответственно.

Возможные варианты

Партнерские роды бывают разные, поэтому женщине надо заранее обсудить с мужем и врачом возможные варианты присутствия супруга на родах. Чаще всего **пары проходят весь путь родов вместе от начала до конц**
а. Есть вариант, когда
будущий отец присутствует во время первого периода родов (при схватках): делает роженице массаж, засекает время между схватками, следит за ее дыханием, но не находится в родзале во время потуг
, когда проходит второй период родов (период непосредственного рождения ребенка). Обсудите также, будет ли муж присутствовать при влагалищных осмотрах.

Надо заметить, что роды — такой захватывающий процесс, что многие папы, которые первоначально хотели ограничиться присутствием при первом периоде родов, не выходят и во время второго. Что же касается медицинских мероприятий в третьем периоде родов (когда рождается послед) и раннем послеродовом периоде (когда производится послеродовый медицинский осмотр), то чаще в это время **папа находится не в родзале, а рядом с новорожденным малышом в детской комнате.**
В любом случае, даже если отдельная комната для новорожденного не предусмотрена, папа в это время всецело поглощен процедурами, которые акушерка проделывает с малышом.

Довольно часто у будущих родителей формируется определенное представление о предстоящих родах. Некоторые даже составляют план того, как это должно произойти. Все это важно, потому что является неотъемлемой частью уже упомянутого позитивного настроя. Тем не менее, в родах возможны любые отклонения от намеченной последовательности событий. Рождение малыша может занять больше или меньше времени, чем вы предполагали. Возможны ситуации, когда при запланированных полностью естественных родах внезапно возникает потребность в медикаментозной поддержке (например, если женщина очень устала). Или папа готовился делать массаж, а в родах женщине оказалось неприятно любое прикосновение. Бывают и случаи, когда для спасения жизни мамы или младенца необходимо экстренное кесарево сечение. Поэтому очень важна готовность пары принять любой ход событий, независимо от своих ожиданий.

Заранее уточните в клинике перечень анализов, необходимых для присутствия мужа на родах. Как минимум, это данные в обменной карте женщины о том, что будущему отцу сделана флюорография. Но в некоторых клиниках могут требоваться и другие анализы,

которые нужно сдать заранее по месту жительства или в поликлиническом отделении роддома. Если роды проходят в рамках обязательного страхования (бесплатно), то при начале родовой деятельности муж роженицы с заявлением, подписанным главным врачом, обращается в приемное отделение. Понятно, что такое заявление лучше подписать заранее; сделать это можно только в том роддоме, где присутствие папы на родах разрешается правилами лечебного учреждения. Если вы заключаете контракт на роды, то в нем может быть оговорено присутствие мужа. В приемном отделении муж переодевается в выданный ему медицинский костюм, чистую сменную обувь, после чего его проводят в родильное отделение, где он находится вместе с женой до конца родов. Как правило, роды — довольно длительный процесс. С начала первых схваток до рождения плаценты может пройти 12-24 часа.

Будущему папе нужно взять с собой сменную обувь, бутылочку с водой и пару бутербродов, чтобы выдержать родовой "марафон", а также фотоаппарат или видеокамеру, чтобы сделать несколько снимков первых минут жизни ребенка.

Практическая помощь во время родов

Как известно, **роды делятся на три этапа:** открытие шейки матки, появление малыша и рождение последа. Расскажем о каждом из них подробнее.

Первый период родов. Этот период чаще всего начинается дома. **Есть два основных признака родов:**

- **появление схваток** — регулярных сокращений мускулатуры матки;
- разрыв плодного пузыря и отхождение вод. При разрыве плодного пузыря боли не чувствуется. Околоплодные воды обычно прозрачны, но могут быть слегка кровянистыми или иметь желтоватый или зеленоватый оттенок. Следует поторопиться в роддом, если воды очень темные либо густо окрашены кровью или если они отошли до появления

регулярных схваток.

Обычно первые схватки будущая мама переносит довольно легко: они длятся по 15-20 секунд и повторяются каждые 15-20 минут. В это время женщина еще может говорить с мужем о чем-нибудь отвлеченном, шутить и мечтать о будущем. У нее есть время, чтобы принять душ, надеть чистое белье, подстричь ногти и смыть с них лак. Если в клинике, которую вы выбрали, требуют бритье промежности, то можно выполнить эту процедуру дома самостоятельно.

Постепенно схватки будут нарастать. Важна не сила болезненных ощущений, а их ритмичность. Когда вы насчитаете 3-4 схватки за 30 минут, собирайтесь в роддом.

Для роддома у вас уже должна быть готова сумка с вещами, к ней можно приложить список и после начала родов сверить содержимое со списком.

На данном этапе муж помогает женщине определить регулярность схваток и собраться в роддом.

После поступления в родильное отделение **будущий папа может позаботиться о том, чтобы жене было комфортно** , например, если возможно, сделать свет неярким, включить негромкую музыку; важно, чтобы вас не тревожили телефонные звонки.
Муж должен оказывать жене моральную поддержку:
внушать ей уверенность в своих силах и в том, что ее организм знает, как и что надо делать.

Хорошо, если во время схватки муж помогает жене подключить воображение. Пусть она представит, что схватка — это волна, которую надо преодолеть. Также необходимо дышать вместе с женой, особенно если она сбивается с ритма. Чтобы на строить роженицу на правильное дыхание, для начала надо копировать ее дыхание, а потом постепенно менять частоту своего дыхания, и тогда женщина неосознанно начнет дышать правильно.

Дышать надо учиться заранее, чтобы этот процесс не вызывал напряжения. Во время схваток надо дышать медленно, глубоко и ритмично (вдыхать воздух через нос и выдыхать через рот). Глубокое дыхание помогает насытить кислородом организмы мамы и рождающегося малыша, успокаивает, снижает напряжение и боль. Партнеру в родах необходимо следить, чтобы у роженицы не зажимались губы и было расслаблено лицо (губы связаны нервами с маткой и влагалищем, и поэтому, расслабляя лицо и губы, мы помогаем расслабиться матке и влагалищу, что способствует их хорошему раскрытию). Когда схватки станут очень сильными, поможет частое поверхностное дыхание, при котором вдох также производится через нос, а выдох — через рот. В период сильных схваток муж должен напоминать роженице о приемах, которые снимают боль, а лучше, если он сам попробует избавить супругу от неприятных ощущений при помощи массажа. Прикосновения стимулируют рецепторы кожи, которые, в свою очередь, посылают множество импульсов к коре головного мозга. Эти импульсы, распространяясь более быстро, с успехом конкурируют с болевыми сигналами и таким образом уменьшают боль.

Самые простые приемы массажа, применяемые во время схваток:

- Поглаживание нижней половины живота.
- Поглаживание кожи в пояснично-крестцовой области. Его можно проводить как ладонями, так и кулаками. Такое поглаживание может быть более интенсивным, чем поглаживание живота.
- Прижатие кожи у боковых углов крестцового ромба. Боковые углы на коже контурируются в виде двух небольших ямочек, расположенных выше межъягодичной складки симметрично с двух сторон. Для обезболивающего эффекта на кожу в этой области надо надавливать кулаками.
- Прижатие кожи к внутренней поверхности гребней подвздошных костей. В боковых отделах нижней половины живота можно без труда прощупать выступающие косточки (ости), которые являются своеобразными уголками костей таза. В стороны от них к крестцу тянутся плотные гребни подвздошных костей. Надо положить ладони вдоль бедер пальцами вниз, при этом большими пальцами прижимать кожу живота к внутренней поверхности выступающих остей.
- В конце первого периода родов хорошим обезболивающим эффектом обладает массаж внутренней поверхности бедер.

Желательно уговорить роженицу походить по комнате, предложив опереться на руку мужа: ходьба ускоряет процесс родов. Это особенно важно на начальном этапе родов. **Двигаться надо даже в том случае, если женщине кажется, что она не может этого делать**
. Если позволяют условия больницы, помогите жене воспользоваться ванной или душем: вода — прекрасное обезболивающее средство; она должна быть теплой, но не горячей.

Доверие к врачу не избавляет будущего папу от обязанности, не вмешиваясь в процесс родов, адекватно оценивать со стороны действия медперсонала. Если вызывают сомнения некоторые манипуляции (анестезия, стимуляция, введение каких-либо препаратов), всегда можно задать врачу вопрос по существу и попросить разъяснений.

При этом тон должен быть доброжелательным: спросите, можно ли обойтись без какой-либо процедуры, каковы варианты развития событий, если процедура будет выполнена и если не будет. Узнайте, нет ли какого-либо альтернативного метода. В конце первого этапа схватки повторяются каждые 1-2 минуты, длятся по 60-90 секунд и становятся гораздо болезненнее. К этому моменту женщины устают и начинают беспокоиться. Значит, мужу, напротив, нужно быть собранным, выдержанным и спокойным. Необходимо хвалить жену, напоминать ей о ребенке, которого она так скоро увидит. Говорите, какая она молодец, как все хорошо делает, повторяйте это снова и снова. Если супругу что-то беспокоит, попытайтесь это устранить. Например, можно сменить вымокшую рубашку или простыню, поправить подушку, затемнить помещение.

Помогите жене найти удобное положение и менять его время от времени (приподняться, ходить, встать на четвереньки, опуститься на корточки, на колени). Во время схватки дышите с ней вместе. Не разрешайте будущей маме тужиться, пока не разрешит акушерка, поскольку это может навредить и ей, и малышу.

Продолжайте делать массаж, потрите жене плечи, руки, ноги. Обычно в больнице роженицам не разрешают пить, но можно влажной салфеткой протереть лицо, смочить губы водой, дать пососать кусочки льда. Не стесняйтесь лишний раз поинтересоваться у персонала, чем вы можете еще помочь жене.

Второй период родов. На этом этапе ребенок начинает продвигаться по родовым путям, а женщина — тужиться. В этот момент роженицу переводят в другое помещение (**родильный зал**) или перекладывают на специальное кресло в этом же помещении. В это время **папы, которые решили присутствовать только при схватках, уходят.**
Если же парой было принято решение, что муж останется с супругой до конца родов, то он становится в изголовье и поддерживает жене голову так, чтобы она была максимально наклонена к груди.

Необходимо очень внимательно слушать акушерку, четко и вовремя выполнять все ее команды.

Обычно за время потуги будущая мама должна потужиться три раза. Главное — делать это правильно: сначала набрать полную грудь воздуха и направить усилия на нижнюю часть тела так, чтобы расправленные легкие давили на диафрагму, а та, в свою очередь, — на матку. Муж может следить, чтобы у роженицы не было напряжения в мышцах ног, бедер, плеч, лица. Напряженное лицо — признак неправильной потуги. В этом случае надо плавно говорить: "Вы-ы-дохни!" — и делать наглядный шумный выдох. Обсудите с врачом заранее, что вы будете помогать роженице дышать. Часто женщины воспринимают слова мужа лучше, чем команды медперсонала. В этом случае муж должен внимательно слушать врача и акушерку и точно передавать все сказанное жене. Если женщина что-то делает неправильно, то следует четко говорить ей об этом, ведь времени очень мало.

Когда все благополучно завершится, муж может попросить, чтобы ему дали возможность участвовать в разрезании пуповины.

Третий период родов. После рождения ребенка кладут к маме на грудь — так происходит первая встреча и первое знакомство родителей и малыша. Потом **новорожденного уносят на первый медосмотр и водные процедуры.** При этом лучше, чтобы мужчина находился рядом с женой — он еще успеет познакомиться со своим чадом. Обычно в этот момент женщина ничего вокруг себя не замечает: малыш родился, и ей кажется, что роды уже позади. Однако через некоторое время (10-40 минут) после двух-трех схваток должен выйти послед (плацента, пуповина, плодные оболочки). Если жена слишком расслабится, напомните ей, что роды еще не закончились. А когда у нее снова появится желание тужиться, помогите ей, поддерживая голову.

После рождения последа врачи будут осматривать родильницу и восстанавливать возможные разрывы или разрезы. **В это время папа сможет пообщаться со своим малышом.** Когда все манипуляции будут завершены, женщина с малышом останется в родильном отделении еще на два часа, а затем всех переведут в послеродовую палату. Сейчас во многих родильных домах существуют

семейные палаты, где при желании может постоянно находиться и отец ребенка. В этом случае он сможет помочь в уходе за малышом, взять на себя все "организационные вопросы", особенно в первые дни, когда только что родившей женщине трудно вставать.

Еще раз напомним, что решение о совместных родах должно быть взвешенным, желание — обоюдным и оба супруга должны быть подготовлены к этому событию.