

Рождение

<http://book.zehinli.info>

Для женщины нет более значительного и незабываемого события в жизни, чем рождение ребенка.

"Я думаю, что женщину, родившую ребенка, можно приравнять к мужчине, прошедшему через войну, - говорит Дебора Гауэн, дипломированная акушерка, работавшая в больницах в Молдене и Бригеме и в гинекологической клинике Бостона. - Когда солдаты возвращаются с войны, они чувствуют, что никто не может понять, как это было, кроме тех, кто сам прошел через это. Даже если военные судьбы складывались совершенно по-разному, они могут понять друг друга. То же самое с родами. Когда я посещаю частные лечебницы, я встречаю там 80-летних женщин, которые не помнят почти ничего, однако могли рассказать мне, как они рожали".

Но если роды похожи на военные действия, то это война без Женевской конвенции. Нет таких правил и установленных норм, с помощью которых женщина могла бы "измерить" или прогнозировать, что ее ожидает. Не бывает двоих родов, похожих друг на друга, даже у одной и той же женщины.

Бывают легкие роды, и бывают трудные роды, но ни у кого не бывает безболезненных родов. Некоторые женщины испытывают меньше боли, другие больше по причинам физического и психологического свойства. Хотя исследования показали, что тревожное состояние может влиять на ход родов, даже делать их более болезненными, нет никаких гарантий, что у женщины, которая чувствовала себя очень уверенно, роды будут легче, чем у той, которая появилась в больнице, кусая губы и заламывая руки.

Как бы различно ни протекали роды, физический процесс в своей основе один и тот же. В определенный момент беременности организм

женщины и плод подают матке сигналы начинать сокращения, и начинаются роды. Хотя врачи могут временно приостановить или ускорить роды, это неотвратимый и мощный, как Джагернаут, процесс.

Боль, страх, потеря самообладания - все это обычные чувства рожениц. Как женщина будет справляться со всем этим, зависит от ее индивидуальности и не повторяется, как отпечатки пальцев. Подобно беременности, роды - кризисное для психики состояние. По предшествующему опыту противостояния кризисам с большой точностью можно судить о том, как вы поведете себя во время родов.

"В общем, женщина рожает так, как она живет", - отмечает Кристиана Нортруп, доктор медицины, частнопрактикующий гинеколог из Ярмута, штат Мэн, которая также является сопредседателем Американской ассоциации врачей-холистов.

ПЯТЬ ФАКТОРОВ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО СУДИТЬ, НАСКОЛЬКО БОЛЕЗНЕННЫМИ БУДУТ РОДЫ

Научные исследования показали, что по этим пяти факторам - некоторые из которых физические, некоторые психологические - часто можно судить о том, насколько болезненными будут роды.

МЕНСТРУАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ. В целом, у женщин, жалующихся на очень болезненные менструации, боли во время родов бывают сильнее, возможно, по той причине, что их организмы вырабатывают больше простагландинов, химических веществ, которые стимулируют сокращения матки и обуславливают боли.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ. Женщины с более высоким доходом и более образованные в целом меньше страдают от болей в роды основном по той причине, что они используют возможность обучиться способам облегчения болей (например, особой технике дыхания) и получают большую поддержку от мужей, а это уменьшает степень их беспокойства.

ВОЗРАСТ. У женщин более старшего возраста роды бывают менее болезненными, чем у молодых женщин, возможно, по той причине, что они лучше владеют собой, а это уменьшает стресс, и получают большую поддержку, тогда как молодые женщины во время родов более напряжены.

СТЕПЕНЬ ТРЕВОГИ. Исследователи обнаружили, что если на 32-й неделе женщины проявляют заметное беспокойство, то для первородящих это означает, что во время

родов понадобятся лекарства для снятия болей.

ОЖИДАНИЯ. Первородящие женщины испытывают большую боль, чем те, у которых уже есть дети, вероятно, из-за того, что первородящие ожидают какой-то страшной боли. Повторнородящие женщины знают, что их ожидает, поэтому меньше беспокоятся и менее напряжены.

ВЛАСТЬ БОЛИ

Насколько сильна боль при родах? В одном из отчетов о проведенном исследовании есть лаконичный ответ на этот вопрос: "В ходе опроса 115 рожавших женщин назвали их "очень неприятными" на ранней стадии, "ужасными" во время схваток и "мучительными" во время последнего периода родов".

Конечно, у части женщин роды проходят относительно легко. Ева Марголис и Луис Дженеви, обе доктора философии, в своем докладе сообщили, что из 1100 опрошенных ими женщин 8 процентов описали свои роды как легкие и почти безболезненные. Но независимо от того, были ли роды безболезненными или нет, 6 из 10 женщин считали, что это самое важное положительное событие в их жизни.

По-видимому, решающее значение имеет установка, общий настрой.

Беки Стерн, 32-летняя мать двоих детей, перед рождением своего первого ребенка наслушалась много ужасных историй и была приятно удивлена тем, как протекали ее роды. "Для некоторых роды действительно очень, очень мучительны. Но со мной было не так, - говорит она. - Я имею в виду, что это было больнее, чем то, что мне приходилось испытывать раньше, но боль во время схваток приходит и уходит. Это не такая боль, как если бы вас подвесили за волосы и оставили висеть 35 часов". Одной из причин, по которой боль во время родов нельзя сравнить, скажем, с болями, причиняемыми сломанной рукой, является то, что ее не воспринимают как угрожающую. Она служит хорошей цели. Один из специалистов службы обезболивания считает, что боль, которую не считают вредной, легче переносится.

КАК ВЫБРАТЬ ВРАЧА

Совершенно очевидно, что, если вы будете меньше беспокоиться, ваши шансы на непродолжительные, легко переносимые роды

увеличатся. Но как вы можете не беспокоиться, если вас ожидает то, что для большинства женщин связано с самыми сильными болями, какие им когда-либо приходилось испытывать?

Возможно, самое важное, что вы можете сделать, - это выбрать лучшего для вас врача. Вам нужен врач-акушер или опытная акушерка, с которыми вы почувствовали бы себя в безопасности и окруженной вниманием, которые присутствовали бы во время родов и учитывали ваши желания и нужды. У вас не только будет меньше боязни, но и, как показали исследования, значительно увеличатся ваши шансы иметь хорошие роды, родить здорового ребенка при меньшей вероятности медицинского вмешательства и осложнений, если принимающий роды врач будет внимателен, терпелив и готов оказать всяческую поддержку.

"Казалось бы, совсем немного, - говорит Кэти Скотт, мать двоих дошколят, - но, когда я рожала первого ребенка, мой врач использовала свое влияние и сделала так, что у меня была отдельная палата, потому что она знала, как я нервничаю. Ее внимательность очень много значила для меня. Я волновалась по-прежнему, но чувствовала себя в безопасности".

Кэти повезло. Она нашла чуткого врача, которая не только шла навстречу ее пожеланиям, но и сама улавливала их. Такого врача надо еще поискать. Так как роды переместились из домов в больницы, они, по словам одного из авторитетных врачей, стали "слишком медицинскими".

"Вам нужно контролировать происходящее, - говорит д-р Нортруп. - Очень приятно, когда ребенка с еще не перерезанной пуповиной кладут полежать вам на живот при неярком освещении, но не везде принято так делать, возможно, вам придется настоять на этом. Нужно внести определенные изменения в систему родовспоможения. Женщины должны научиться доверять себе, а принимающие роды медики - так же доверять им".

К сожалению, часто роды происходят по схеме, когда женщину окружают медики, которые говорят ей "тужьтесь, не тужьтесь, дышите, не дышите". То есть женщине навязывают последовательность действий, а не помогают ей родить, как ей положила природа.

"Добавьте сюда еще угнетающие, негуманные медицинские процедуры, такие, как частые осмотры вагины, наблюдения за состоянием плода с помощью монитора, лишение беременных женщин пищи и питья, и вы получите "атмосферу кризиса", - говорит д-р Нортруп, - которая только

увеличивает беспокойство женщины и может даже повлиять на процесс и исход родов".

В ходе исследования, выполненного на медицинском факультете Колорадского университета в 1989 году, были проанализированы видеозаписи родовой деятельности и родоразрешения; в результате исследователи пришли к выводу, что от качества обратной связи между роженицами и медиками может зависеть здоровье ребенка после его появления на свет. Джойс Роберте, доктор философии, дипломированная акушерка, и ее коллеги обнаружили, что здоровье и матери, и ребенка после родов было лучше, если принимающий роды персонал чутко реагировал на поведение женщины - позволял ей выбирать такое положение, которое ей было удобнее, тужиться тогда, когда она чувствовала позыв, а не "регулярно". Навязывание женщине такого поведения д-р Роберте определяла как попытку ускорить роды.

НИКАКИХ ПРАВИЛ ИГРЫ

Поскольку рожаете вы, а не кто-то другой, совершенно очевидно, что инструктор, имеющий наготове правила игры, - совсем не то, что вам нужно. "В чем вы действительно нуждаетесь, - говорит Дебора Гауэн, - так это в человеке, готовом прийти на помощь, который находится рядом с вами не для того, чтобы диктовать вам свою волю, но чтобы идти навстречу вашим пожеланиям. Даже если вы рожаете в первый раз, ваши инстинктивные побуждения могут оказаться правильнее несмотря на то, что они вступают в противоречие с тем, что принято в больнице, с тем, чему вас учили на курсах для беременных, и с вашими собственными привычками.

В нашей практике, - продолжает д-р Гауэн, - мы приспособляемся к женщине. Если она хочет поспать, мы даем ей поспать. Если она выражает желание походить, мы даем ей походить. Если она хочет быть пайнкой или, напротив, ведет себя ужасно - пусть будет так. Она может плакать, как маленький ребенок, заявить, что хочет домой, запереться в темной ванной комнате и ни с кем не разговаривать - и никто не возмутится. Это такой момент в ее жизни, когда, что бы она ни сказала, что бы ни сделала, как бы ни вела себя, ей все дозволено".

Женщина, которой позволяют во время родовой деятельности вести себя так, как она хочет, рядом с которой все время находится помощница, часто испытывает меньшую нужду в обезболивающих

средствах. Действительно, ряд исследований показал, что у женщин, пользующихся услугами помощниц - не обязательно из числа медицинского персонала, - все проходит значительно легче. Роды у них в целом прогрессируют быстрее, реже требуется медицинское вмешательство, включая кесарево сечение, и у матерей, и у новорожденных реже встречаются осложнения. Исследователи предполагают, что присутствие помощницы помогает в значительной мере снять беспокойство, а это - в силу неизвестных пока механизмов - оказывает положительное воздействие на течение и исход родов.

ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ

Опытные врачи-акушеры говорят, что вы будете спокойнее, если сумеете следовать двум советам, которые, на первый взгляд, могут показаться противоречивыми: подготовить себя и ждать неожиданностей.

Многочисленные исследования показали, что обучение беременных может уменьшить беспокойство и страх, подготовить к позитивному отношению к процессу родов. Прежде всего, уменьшается страх перед неизвестным. Если вам еще не приходилось рожать, при посещении курсов, организуемых при большинстве больниц, у вас появляется возможность расспросить других - от проводящих занятия медиков до опытных мам - о том, как это все бывает.

"Общение с другими женщинами может принести большую пользу, - говорит д-р Гауэн. - Конечно, всегда существует опасность, что вы услышите много ужасных историй. Но я думаю, что, поскольку женщины слышат разговоры о родах с самого детства, это не слишком их пугает, потому что они уже наслушались массу всяких историй. Иногда роды бывают легкими. Но для 98 процентов женщин, у которых роды были трудными, настает следующий день, когда они ходят, и разговаривают, и живут, и они расскажут вам, какое бывает чувство удовлетворения от того, что они прошли через это и все кончилось хорошо".

МЕДИЦИНСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО ПРИ РОДАХ

"Роды проходят очень по-разному даже у одной и той же женщины. Трудные первые роды не означают, что вторые будут такими же, - говорит д-р Гауэн. - А по хорошим первым родам нельзя прогнозировать такие же вторые". Лоис Бернсгаард своего первого

ребенка родила быстро и почти безболезненно. Она ожидала, что второй раз родит так же легко. "Только быстрее, так как я слышала, что вторые роды обычно короче, - рассказывает она. - К моему удивлению, Люк не спешил появляться на свет, и мне пришлось изрядно помучиться. Ну, совсем как в рассказах старых женщин".

Наблюдения показали, что роды редко обходятся полностью без медицинского вмешательства. Как минимум, вы покинете больницу или родильный дом с рассеченной промежностью, вам сделают эпизиотомию, чтобы предотвратить разрывы. Эпизиотомию делают девяти из десяти американок. Как бы тщательно вы ни готовились к родам, в последнюю минуту в силу разных обстоятельств врач может прийти к выводу, что требуется введение лекарственных средств или вам необходимо кесарево сечение. Помните, что самым прекрасным планам не всегда суждено осуществиться. Вам надо постараться установить взаимопонимание с врачом, принимающим роды, и вынести положительный опыт несмотря на медицинское вмешательство, поскольку прежде всего надо подумать о вашей безопасности и безопасности вашего ребенка.

Даже самые ревностные сторонники естественных родов соглашаются, что использование лекарственных средств - особенно эпидуральной анестезии для некоторых женщин лучший способ облегчить роды. Если обезболивание делает опытная акушерка или врач, роды перестают быть мучительными, женщина испытывает радость, причем отрицательное воздействие на роженицу и ребенка или очень незначительно, или отсутствует.

Существующие методы снятия болей, хотя и оказываются очень эффективными для многих женщин и повсеместно рекомендуются, не являются панацеей. И, если вы будете ожидать, что они гарантируют вам безболезненные роды, ваши надежды вряд ли сбудутся.

Дыхательные упражнения, которым обучают почти на всех курсах для беременных, по существу, дают возможность расслабиться, помогают адаптироваться, но не снимают боль полностью, хотя и могут до некоторой степени облегчить ее. "Я никогда не говорю женщинам, что правильное дыхание нужно, чтобы уменьшить боль, - говорит Диана Курни, ведущая в медицинском центре Техасского университета в Сан-Антонио курс по проблемам подготовки к родам и определению беременности. - Я пытаюсь объяснить, что оно позволяет правильно оценивать боль и то, как надо на нее реагировать. Я говорю женщинам:

"В какой-то момент, может быть, не один раз, а несколько, вам покажется, что это не помогает, и вы захотите перестать дышать по этой методике. Но очень скоро вы поймете, что так было лучше, и должны будете возобновить прежний тип дыхания". Но не вините себя, если вы будете вынуждены обратиться за лекарством. Если вы настроитесь на то, что должны стоически держать себя во время родов, это может привести к разочарованию. Мими Коуэн решила родить своего первенца в родильном доме под присмотром акушерок, потому что она хотела, чтобы роды непременно были "естественными", подразумевая под этим, что она не будет принимать никаких лекарственных средств. Боясь не оправдать ожиданий окружающих, а также своих собственных, Мими выдержала трудные роды, но впоследствии сожалела, что не попросила облегчить их с помощью каких-либо лекарственных препаратов. Когда она рассказывала о том, как рожала дочь, слова ее были полны горечи: "То, что я перенесла, было ужасно, и теперь, хотя прошло уже два года, я все еще думаю, что вряд ли когда-нибудь захочу повторить это. У меня сложилось мнение, что все эти штучки с дыханием придумали люди, которые находятся рядом с вами, пока вы рожаете, и которые пытаются сделать так, чтобы вы были чем-нибудь заняты, а не только кричали. Я должна была дышать как предписывалось каждый раз, когда начинала кричать".

У Кэрол Такер, напротив, был "блаженные" роды. "Конечно, не без медицинского вмешательства, - весело говорит она. - Они сделали мне эпидуральную анестезию, в родовой палате мне сказали, когда надо тужиться, и через 15 минут моя дочь появилась на свет. Все произошло быстро и легко, у меня даже волосы не растрепались. Наблюдая в зеркало за тем, как появлялась на свет моя дочь, я словно наблюдала за чужими родами. Боли не было. Все было великолепно".

Большинство авторитетных специалистов единодушны в мнении, что во время родов лучше забыть все слышанное о том, "как это должно быть". Приготовьтесь "предоставить себя своей судьбе", потому что многое зависит от вашей матки.

Некоторых женщин пугает мысль, что во время родов они не смогут контролировать свое поведение, будут кричать, ругаться, может быть, даже испачкаются калом, - все это может произойти и происходит. Женщины очень боятся этого, некоторые просто впадают в панику. "Я как-то слышала, что бывают случаи, когда женщину прямо на столе, на

котором она рождает, везут в душевую, и я подумала: "Боже мой, если такое случится, я просто умру", - вспоминает Кэти Скотт, которая признается, что очень волновалась перед родами. - Я даже боялась спросить об этом у своего врача и была просто счастлива, что ничего такого не произошло".

"Для некоторых женщин потеря контроля над своими действиями означает удар по самолюбию. Особенно это относится к деловым женщинам, привыкшим контролировать почти все в своей жизни", - говорит д-р Нортруп на основании собственного опыта. Она рассказывает, что при первых родах ей представлялось, что она родит без всякого медицинского вмешательства и даже не вспотеет. Но вместо того, чтобы отдалиться естественному ходу вещей, она сражалась с ним.

"Я была поражена тем, как это было больно. Я наблюдала сотни родов, в течение четырех лет каждую третью ночь я принимала роды, вам не может не прийти в голову мысль, что я должна была знать, как это трудно. Но, видите ли, я знала, что это трудно - для них. Но я-то была суперженщиной. Ко мне это не могло относиться. А оказалось, во время родов тело берет верх над вами, поэтому именно в этот момент вам действительно нужно держаться наилучшим образом. В наше время многим женщинам, особенно тем, кому за тридцать и кто привык контролировать свои поступки, приходится очень тяжело во время родов", - размышляет она. Она убеждена, что ее настрой повлиял на течение родов, которые были мучительно болезненными и некоторое время не прогрессировали.

Вот почему она рекомендует женщинам физическую активность - йогу, массаж, физические упражнения, которые помогут им подстроиться под работу своего тела (см. "Физическая подготовка к родам"). "Вам надо использовать возможность почувствовать свое тело, научиться доверять мудрости природы, - говорит она. - Акушеры всегда признавали, что женщины, склонные приходить с готовыми планами - "это может случиться со мной, а это исключено, давайте сделаем это, а этого не надо", - чаще других попадают в беду. Они не доверяют себе и хотят, чтобы все было так, как спланировано заранее. Однако существуют такие вещи, которые нельзя заранее планировать, и роды - одна из них. Причем самая главная".

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ

Вы должны прийти к родам в хорошей физической форме, и для этого вам не надо обращаться в гимнастический клуб. Существует ряд простых упражнений, которые помогут вам научиться расслабляться в моменты, когда вам будет плохо, и подготовят вас к некоторым ощущениям, которые могут появиться во время родов. Они также помогут избежать разрывов и принесут пользу впоследствии, после рождения ребенка.

Ваш врач или акушерка, по всей вероятности, посоветуют вам выполнять упражнения по системе Кегеля. Каждый день как можно чаще сжимайте и расслабляйте мышцы тазового дна. Вы можете проделывать это сидя, стоя, в лежачем положении, в ванной комнате, в автомобиле, в супермаркете. Просто сжимайте мышцы ануса и мочеиспускательного канала. Ощущения при этом будут те же, как если бы вы удерживали мочеиспускание или дефекацию. Некоторое время удерживайте мышцы в сжатом состоянии, а затем расслабляйте.

Эти упражнения помогут вам научиться расслаблять мышцы, работающие во время родов, а это уменьшит вероятность разрывов тканей. "Если вам не удастся почувствовать мышцу, сначала попытайтесь отыскать ее рукой, - предлагает дипломированная акушерка Дебора Гауэн из Бостонской больницы.

- Напрягите мышцу, а затем расслабьте ее. Некоторые специалисты считают, что таким упражнениям надо уделять как можно больше времени, потому что они помогут вам расслабиться в самое трудное время родов. Занятия йогой также помогают научиться напрягать и расслаблять определенные мышцы и полностью расслабляться".

После родов упражнения по системе Кегеля помогают сохранить тонус мышц тазового дна и избежать проблем с мочеиспусканием.

<http://book.zehinli.info>