

18+

Елена Усова

**9 месяцев
и 1 день**

*Руководство
по подготовке
к родам*

Елена Усова

**9 месяцев и 1 день. Руководство
по подготовке к родам**

«Издательские решения»

Усова Е.

9 месяцев и 1 день. Руководство по подготовке к родам /
Е. Усова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507665-6

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** В
книге вы найдете историю родов автора, общую информацию о родах,
сведения о родовой боли, ее причинах и способах преодоления, рекомендации
по физической подготовке к родам, описание типичных ситуаций и ошибок
на каждом этапе родов, упражнения и специальные техники дыхания,
рекомендации по поведению во время родов.

ISBN 978-5-00-507665-6

© Усова Е.
© Издательские решения

Содержание

О чем эта книга	6
Обратная связь	7
Представление о родах сформированное книгами и фильмами	8
Как я готовилась к родам	9
Естественные роды или кесарево сечение	11
Как прошли мои роды	12
Что такое роды	15
Как мы устроены внутри	17
Как проходят роды	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

9 месяцев и 1 день

Руководство по подготовке к родам

Елена Усова

© Елена Усова, 2019

ISBN 978-5-0050-7665-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О чем эта книга

Эта книга рассказывает о том, как я готовилась к своим первым родам и как они прошли.

Один человек назвал ее моими мемуарами. Я сначала обиделась, потому что мне казалось, что это больше, чем просто мемуары, но потом поняла, что он прав, ведь так оно и есть и ничего плохого в этом нет. Опыт даже одного человека, рассказанный честно, как есть, может быть полезен.

Это была моя первая беременность и я очень волновалась. У меня было много вопросов и я искала надежные источники информации, спрашивала врачей, читала книги по акушерству, психологии, анестезиологии, ходила на занятия для беременных, спрашивала уже рожавших женщин, разговаривала с другими беременными, готовилась физически и психологически. В результате – полное обезболивание родов естественным путем без использования медикаментов, отсутствие травм, быстрое восстановление после родов, и что самое главное, отсутствие родовых травм у малыша. Хочу добавить, что ко вторым своим родам я готовилась по собственной книге и они также прошли хорошо.

У меня нет медицинского образования, небольшой опыт (двое детей) и я никогда не писала книг, но успех от прошедших родов так меня удивил и вдохновил, что я решила поделиться опытом с другими. Однако хочу отметить, что книга не содержит универсальной методики, гарантирующей легкие и безболезненные роды, да такой и не может существовать, потому что каждые роды, как и все естественное, уникальны и требуют индивидуального подхода. Книга лишь описывает, какими они могут быть, если подготовиться к ним.

Здесь вы найдете историю моих родов, общую информацию о родах, сведения о родовой боли, ее причинах и способах преодоления, рекомендации по физической подготовке к родам, описание типичных ситуаций и ошибок на каждом этапе родов, упражнения и специальные техники дыхания, помогающие справиться с ними, рекомендации по поведению во время родов.

Одной этой книги скорее всего будет недостаточно для того, чтобы хорошо подготовиться к родам, потому что через книгу невозможно все объяснить, да и это не входило в мои планы. Я всего лишь хотела указать на важные моменты, обратить ваше внимание на основные темы для размышления и указать путь по которому нужно двигаться, а результат будет зависеть только от того как вы пойдете по этому пути.

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

Обратная связь

Ваши замечания, предложения и вопросы отправляйте по адресу электронной почты Usova-9-1@yandex.ru.

Мы будем рады узнать ваше мнение!

Представление о родах сформированное книгами и фильмами

В современном мире нас окружает множество источников информации, к сожалению, не всегда достоверной. Неверная информация создает ложное представление о действительности, влияет на наше поведение, губительным образом воздействует на нашу жизнь. В частности, это касается процесса родов и отношения к ним. В фильмах и книгах часто изображают рожаящих женщин кричащими от боли, страдающих и зовущих на помощь. Все это художественный вымысел. Не исключено, что это целенаправленная политика по сокращению населения планеты. Такое изображение родов неизбежно накладывает свой отпечаток на формирование отношения к процессу родов у общества в целом. Молодые нерожавшие девушки с юных лет представляют себе роды очень болезненными и подсознательно не хотят иметь детей.

Этим не ограничивается запугивание родами женщин. Под воздействием страха происходят изменения в организме женщины и рождение ребенка действительно проходит тяжело и болезненно. Страх заставляет женщину концентрироваться на своих внутренних ощущениях, и малейший дискомфорт воспринимается как боль. Этих неприятных последствий можно избежать, если женщина будет расслаблена.

Здравый смысл подсказывает, что роды – это естественный процесс и не должен вызывать не то чтобы страданий, даже дискомфорта. Природа – самый мудрый творец: поощряя организмы к размножению, она сделала роды безболезненными. Достаточно посмотреть на животных – они рожают детенышей довольно легко. Стоны, возникающие при родах, подобны стонам, которые возникают при перетягивании каната (ведь, как известно, роды – это большой физический труд), они не являются криками от боли, как это показывают в фильмах.

Роды – это такой же физиологический процесс как переваривание пищи или работа кровеносной системы. Более того, женский организм предназначен для этого: форма тела женщины, гормональные особенности ее организма, нервная система отличаются от мужских. На протяжении всей беременности организм под воздействием гормонов готовится к этому важному событию – увеличивается подвижность поясничного отдела, костей таза, размягчается шейка матки...

Ключом к легким родам является полное расслабление тела и ума. Необходимо дать своему телу совершить этот физический труд. Для того чтобы роды прошли успешно, животным достаточно довериться своим инстинктам, человеку же мешает «здравый смысл». Но и человек способен пройти через это безболезненно, стоит лишь специально подготовиться перед родами.

Женщине нужно знать, что ее ожидает, и быть уверенной, что все идет хорошо. Для этого ей необходимы сведения о том, что такое роды, как они проходят, каких ощущений ожидать, как помочь своему телу подготовиться к родам, как вести себя во время родов, что можно и что нельзя делать, чтобы не навредить себе и ребенку.

Как я готовилась к родам

Я не могу назвать себя терпеливым или смелым человеком. Наоборот, я настоящий паникер. Я, как и большинство людей, боюсь боли. Я не прыгала и не собираюсь прыгать с парашютом, всегда отворачиваюсь, когда у меня берут кровь, и никогда ни за что не соглашусь лечить зубы без обезболивания, даже если «это совсем маленькая дырочка, вы ничего не почувствуете». Однако я ответственный человек, и чувствуя свою ответственность за своего ребенка, я многое могу.

Родов, как и любая женщина, я очень боялась. У меня была возможность сделать их безболезненными, используя для этого самый современный и, как считается, самый эффективный и безопасный метод – эпидуральную анестезию, однако я твердо решила, что делать этого не буду. На это у меня было несколько причин:

Во-первых, обезболить – значит перестать чувствовать, отключить голову, заблокировать, временно разорвать связи между нервами, а я не хотела переставать чувствовать, не хотела выключаться, не хотела отвлекаться, не хотела бросать своего ребенка одного в этом первом для него испытании.

Роды – это испытание не только для матери, но и для ребенка. Голова ребенка, проходя через родовой канал, сжимается на треть! Тело тоже испытывает давление и скручивание. Т.е. дискомфорт испытывает не только мать, но и ребенок. Более того, считается, что человек до определенного возраста помнит свои роды. Если ребенка трех лет спросить, как он родился, он подробно расскажет. Мать и ребенок связаны не только посредством пуповины, они испытывают глубокую психологическую связь. Ребенок чувствует или не чувствует поддержку со стороны матери. Как же я буду знать, что ему больно, если сама не буду ничего чувствовать?

Во-вторых, мне бы самой не хотелось что-либо проспять или забыть. Рождается мой ребенок. По-моему, это большое и важное событие в жизни любой матери, такое нельзя пропустить.

В-третьих, на сегодняшний день нет такого вида обезболивания, у которого не было бы побочных эффектов. Нет безвредного волшебного укола или таблетки. Это либо наркотические вещества, либо введение иглы в позвоночник. У беременных и так непредсказуемая реакция организма на все, зачем еще рисковать в такой момент?

Мне стало понятно, что к родам, как и к любому важному событию в жизни, необходимо готовиться. Сейчас существует множество курсов, на которых учат не только как правильно тужиться и дышать во время родов, но и как ухаживать за новорожденным. На мой взгляд, неважно, насколько полные эти курсы или сколько часов вы этому посвятили. Важно осознанно подходить к этому вопросу. Каждая девушка только самостоятельно может определить, когда она готова к родам. Она это почувствует, когда выяснит все непонятные для себя моменты, когда всему научится, когда приобретет уверенность в себе.

Мне хватило двух посещений кабинета ЛФК для беременных, где мне показали, какие упражнения нужно делать для подготовки мышц к родам, как правильно дышать и посоветовали вдохновляющую книгу Грентли Дик-Рид «Роды без страха и боли», и одной лекции о том, как проходят роды, когда ехать в роддом, что взять с собой. Дальше я уже занималась дома, каждый день делала упражнения и могла задавать вопросы своему доктору.

Не могу сказать, что я была абсолютно спокойна и уверена что все пройдет гладко. Некоторые вещи, которые я прочитала в книге и услышала на лекции, меня немного напугали: «Суть естественных родов в том, что женщина испытывает дискомфорт, не превышающий тот, который она способна вынести», «Во время первого периода родов можете заниматься чем хотите, можете молиться», «Если вы тужитесь и вам становится больнее, значит вы тужитесь правильно». Но страх за свое здоровье и здоровье своего ребенка победил, и я убедила себя, что если это и будет больно, то только терпимо.

В результате я получила огромное удовольствие от процесса родов, это было настоящее приключение! Доктор смотрел на меня с восхищением, а потом сказал мне: «Вы такая собранная, вы такая молодец!».

Мне очень весело и приятно вспоминать о своих родах, надеюсь, мой пример вдохновит вас.

Естественные роды или кесарево сечение

Прежде всего хочу предостеречь вас: без острой необходимости не стоит прибегать к кесареву сечению. Я достаточно много общалась с беременными женщинами, и некоторые из них были настолько напуганы предстоящими родами, что были согласны рожать только под наркозом и сами просили докторов сделать им операцию, хотя она им не требовалась. Тогда я не могла ничего им возразить. Теперь, имея хоть и небольшой, но все же опыт, могу.

Естественные роды – это не всегда страдания. Многие женщины считают, что рожать с помощью кесарева сечения лучше, легче, безопасней. Думают, что они уснут, доктора все сделают, и они проснутся свежими, счастливыми, не будут ничего помнить, а на руках у них будет спать ребенок. На самом деле все не так.

Кесарево сечение – это полосная операция, после которой предполагается разрез на животе, реанимация, различные ограничения и множество осложнений. Медицина – наш помощник, но во многих случаях безопасней наблюдать со стороны и лишь поддерживать в трудные моменты. Природа мудрее в этом вопросе.

Я не пытаюсь убедить вас в том, что кесарево сечение вредно и нужно его всеми способами избегать. В некоторых случаях только оно может помочь сохранить жизнь вашего ребенка. Я лишь прошу вас быть благоразумной и слушать врачей, которые гораздо компетентней в этом вопросе.

Как прошли мои роды

Беременность длится около 40 недель. Именно столько времени необходимо для полного развития ребенка и подготовки организма матери к родам. День, когда истекают эти сорок недель, называется предполагаемой датой родов (ПДР). Если ребенок не рождается до этого дня, он считается переношенным, организм матери уже не может снабжать его питательными веществами и кислородом в нужном объеме, и роды вызываются принудительно. Я очень боялась и не хотела этого, так как читала, что дети, рожденные таким образом, не могут самостоятельно дышать, рождаются очень беспокойными и много болеют. Не знаю, насколько это правда, но в любом случае, слаженная работа организма, когда роды наступают естественно, и принудительный вызов сокращений матки – это большая разница.

Тем не менее, назначенный день наступил, а роды все не начинались. Я ждала их весь день, схватки были, но слабые и нерегулярные, а этого недостаточно, чтобы малыш родился. Я перепробовала все известные мне методы немедикаментозной стимуляции родов (разумеется, в разумных пределах): закончила все дела, которые планировала сделать до родов, уговаривала своего малыша, но роды все не наступали. Я ждала схваток, но были только схваточки, а под вечер и они совсем утихли.

Когда мы с мужем легли спать, я постаралась максимально расслабиться. Я чувствовала, что шейка матки слишком напряжена (упражнения Кегеля научили меня чувствовать эти мышцы), и я стремилась максимально отпустить их. Тут мне начало казаться, что схватки появились вновь, но я даже не была уверена, есть ли они или это я сама напрягаю живот. Знакомые и незнакомые рожавшие девушки говорили, что схватки – это очень больно. Доктора говорили, что я сразу пойму, что рожая. Но я не поняла.

В роддоме мне сказали, что я рожая. Я радовалась каждой схватке, я очень боялась, что они прекратятся. Боли никакой я так и не ощущала. Мне сделали УЗИ и отвели в родовую палату, где меня ждал одетый по-больничному муж. Надели на меня аппарат КТГ (прибор, показывающий силу схваток и частоту сердцебиения малыша), положили на кровать и оставили нас вдвоем с мужем. В положении лежа схватки ощущались немного болезненно, но совсем немного – палец шкафом прищемить больнее.

Я встала и начала ходить, чтобы сделать схватки не такими болезненными, но из меня слишком сильно лилась вода и мне пришлось сесть. Сидеть на кровати было неудобно, все также ощущалась эта тупая боль при каждой схватке, терпимо, но неприятно, как будто каждую минуту прищемляешь палец шкафом, и это тянется часами. Потом я села на фитбол (резинový мяч) и начала совершать круговые движения бедрами. Через несколько минут боль ушла, схватки я опять перестала чувствовать, пришлось следить по аппарату КТГ, когда они начинаются и когда кончаются, чтоб правильно дышать в это время. Аппарат показывал, что схватки очень сильные, стопроцентные. Все мое внимание было устремлено на шейку матки, я следила, чтобы она не напрягалась, расслабляла, расслабляла ее, мне казалось, что она совсем расслаблена, как кисель. Сидя на фитболе, я могла свободно двигать бедрами, и вода не вытекала.

Мы говорили с мужем обо всем на свете, я решила написать книгу о подготовке к родам и о родах. Я переживала, что он сидит тут голодный. Отправляла его поспать, отдохнуть. Хорошо, что он не послушался и остался со мной. В соседней палате девушка долго и громко кричала, а потом закричал ребенок, как лягушонок расквакался. Посмеялись с мужем. Шел пятый час схваток. Аппарат КТГ показывал все те же стопроцентные схватки.

Примерно через девять часов схваток начались потуги. Очень сильно хотелось тужиться, мой живот самопроизвольно начал сокращаться, пытаюсь вытолкнуть ребенка. Но доктор мне сказал, что еще рано, что шейка матки еще не до конца раскрылась и моя задача из всех

сил препятствовать этому. Это оказалось сложно, мне приходилось внутренне сжиматься, что приводило к напряжению и появилась боль. Болела поясница и что-то в спине.

Это была знакомая боль, она стала появляться у меня по утрам в конце беременности. Это была не такая боль, от которой хочется кричать, но та, от которой кончаются все силы. Я знала множество методов, как помочь себе, но не смогла их испробовать, т.к. текли воды. Сходила в душ, не очень помогло. Ходила, опиралась на стены, стала уже бояться этих схваток. Села на мяч, стала раскачиваться и мычать, стало гораздо легче. Устала, хотела есть, по-моему, впала в какой-то транс, качалась и мычала, может быть спала. Муж растирал сил мне поясницу, это отвлекающий маневр, и он помогал, думаю, если бы он стучал мне по пальцу молотком, тоже бы помогало.

Потом меня уложили на кровать, чтоб осмотреть, и стало не так весело. Потуги были очень сильными, мне приходилось напрягаться, чтобы сдерживать их, и от этого мне было больно. Пожаловалась на это какой-то женщине, она посоветовала расслабить попу, я так и сделала, помогло. Доктор сказал, что шейка еще не до конца раскрылась, нужно еще потерпеть. Было тяжело и больно, чего таить. Но я не кричала – не настолько больно, чтобы кричать. Попросила повернуть ко мне аппарат КТГ, смотрела по нему, когда начинаются и когда кончаются схватки. Там цифрами написано, насколько процентов напряжена матка, а цифры, они как-то успокаивают. Появилась неизвестно откуда моя мама.

Еще несколько минут терпения – и я позвала доктора. Он посмотрел, сказал «пора» и началось. Схватки к этому моменту стали слабыми и редкими, доктор предложил мне простимулировать их. Я согласилась. Начался этап рождения ребенка. Во время схватки мне нужно было набирать побольше воздуха в легкие и с его помощью, сгруппировавшись, выталкивать ребенка наружу. У меня возникла проблема, которая, по-моему, обескуражила медперсонал – я расслабилась и опять перестала чувствовать схватки. Попросила доктора следить, когда у меня схватки и командовать. Он вроде немного удивился, но согласился.

Оказалось, что я не умею тужиться, набираю воздух в щеки, а не в легкие, слабо упираюсь ногами и мычу. Так что первые две схватки были совсем неэффективными. Сил у меня совсем не осталось, прошло почти двенадцать часов схваток. Потом я разобралась, собралась, и мой ребенок родился очень быстро.

Мой малыш, завернутый в одеяло, грелся под лампой и, как мне потом сказали, сосал палец. Я рыдала от радости, я была самой счастливой на свете! Мой малыш родился! Вовремя! Он получил максимальный балл по шкале Апгар. Доктор подумал, что мне больно, но я ничего не чувствовала.

Когда я думаю о том, как мой ребенок родился и как он мог бы родиться, мне кажется, что я все сделала правильно. На протяжении всех родов я знала, что со мной происходит, знала, как и в какой момент я могу помочь себе, была уверена, что все идет как надо. Это позволило мне сохранять спокойное и расслабленное состояние – то, что надо, чтобы роды прошли безболезненно и легко.

Конечно, было бы лучше обойтись без стимуляции и лучше, если бы я тужилась более эффективно, однако двенадцать часов схваток совершенно вымотали мой организм и на заключительном этапе мне элементарно не хватило сил. Единственное, о чем я действительно жалею, так это о том, что не перекусила на первом этапе родов, возможно, тогда бы я чувствовала себя лучше. В любом случае, неизвестно, чем бы обернулся мой отказ от стимуляции схваток. Очевидно, что мои потуги были бы еще слабее и тогда появление моего малыша на свет затянулось бы слишком сильно и последствия могли быть куда серьезнее. Поэтому я думаю, что смогла найти золотую середину между естественными родами без вмешательства и родами с использованием медикаментов, проявить благоразумие и заботу о своем ребенке.

Вовсе не редкость, что в первые месяцы жизни малыша беспокоит животик, он плохо спит по ночам и много плачет. Бессонные ночи молодых родителей являются скорее нормой,

чем жалобой. Однако в нашей семье и мама, и папа, и ребенок спят всю ночь с самого рождения. И дело тут не в том, что у нас не было проблем с животиком, вовсе нет – ни газики, ни колики не обошли нас стороной, – а в том, что наш малыш очень терпеливый: требует, кряхтит, тужится, ворчит, но не плачет и не кричит.

Педиатры говорят, что нам повезло, но мне кажется, что это не только везение, хотя немалая доля его несомненно есть, а дело в заботе и любви к своему ребенку до и во время рождения. Когда все усилия родителей направлены на то, чтобы ребенок родился здоровым, когда мама делает все, что от нее требуется: где-то перетерпеть, где-то согласиться на медицинское вмешательство, найти золотую середину и быть благоразумной, ни на секунду не забыть о ребенке, не перестать дышать, когда дыхание перехватывает, а папа поддерживает маму во все тяжелые моменты, вот тогда-то ребенок входит в этот мир по-настоящему желанным, в мир, где его ждут мама и папа, и ему не страшны ни газики, ни колики, ни больные животики и никакие другие неприятности.

Что такое роды

Я сторонник того, что любому делу можно научиться и роды не являются исключением. Кто-то может поспорить, сказать что это неуправляемый процесс, но я на собственном опыте ощутила что это не так. Для успеха нужно понимать как мы устроены внутри и как протекает процесс родов, знать что от нас зависит а что происходит без нашего участия чтобы правильно и вовремя реагировать на сигналы организма. Но для начала полезно понять, в чем сущность процесса обучения?

Все неизвестное кажется нам сложным, а иногда даже – невыполнимо сложным. Причиной тому являются как недостаток информации (что именно требуется от меня?), так и осознание ограниченности своих возможностей (не забуду ли я что-нибудь сделать? успею ли вовремя среагировать?). Ясное понимание того, что от тебя потребуется, на чем следует сконцентрироваться, как себя вести и чего ожидать, придает уверенности и делает любое дело более плодотворным. Отсутствие же этого понимания приводит к тому, что ситуация становится непредсказуемой, что является причиной тревожного состояния, неуверенности в своих силах. Чрезмерное волнение, напряжение а также страх негативно влияют на результат любой работы, они отвлекают, создают излишнюю нагрузку на организм, что в свою очередь ведет к быстрому утомлению и увеличению количества ошибок. Теоретическая подготовка и овладение каким-либо навыком позволяет почувствовать уверенность в себе, избежать излишнего напряжения и сконцентрироваться на главном.

Утолить информационный голод в наше время не является проблемой, а что делать с ограниченностью возможностей? Чтобы что-то сделать хорошо и без ошибок, нужно этому научиться. Многократное повторение одних и тех же действий ведет к автоматизации, человек начинает совершать эти действия не осознанно, легко и не принужденно. Если сначала ему необходимо *сознательно* контролировать каждый свой шаг, то потом контроль за выполнением этого действия берет на себя *подсознание*, а сознание освобождается для других задач. В этом и состоит сущность обучения. На уровне подсознания все операции выполняются плавнее, быстрее, четче. Примером этого может служить вождение автомобиля. Так, новичок полностью концентрируется на дороге, ни на что не отвлекается, но совершает гораздо больше ошибок, в отличии от опытного водителя, который все делает автоматически и держится непринужденно, может разговаривать за рулем и при этом успевает следить за дорогой.

Наше подсознание также контролирует деятельность всех наших внутренних органов. Дыхание, сердцебиение, переваривание пищи – всего этого мы не осознаем и не замечаем, если нет сбоев в работе этих процессов. Лишь встретив препятствие на пути функционирования систем организма подсознание посылает сигнал сознанию, для того, чтобы мы помогли организму справиться с возникшими трудностями. Таким сигналом может быть ощущение нехватки воздуха, чувство голода, боли. Наша задача заключается в том, чтобы не создавать помех на пути функционирования систем организма и обеспечивать организм достаточным количеством ресурсов (воздух, пища). С этой точки зрения роды являются совершенно обычным, нормальным физиологическим процессом, который при благоприятных условиях остается для нас незаметным. Также необходимо понимать, что нет универсального порядка действий во время родов, каждые роды уникальны. Женщина чувствует, когда ей не хватает воздуха, и тогда ей необходимо дышать глубже, или, когда она чувствует боль, ей необходимо расслабиться или поменять положение тела.

Однако вернемся к вопросу обучения родам. Так что же такое роды и что необходимо знать и уметь женщине, чтобы они прошли благополучно? Прежде всего необходимо понимать, что течение ваших родов будет контролировать не ваш врач, не вы, а ваше подсознание. От вас же потребуется стабильное настроение, расслабление, глубокое дыхание, принятие

соответствующего положения тела. И всему этому необходимо научиться на этапе беременности, чтобы когда придет время чувствовать себя уверенно. Когда и как себя вести, подскажет ваше тело, нужно лишь научиться слушать себя.

Как мы устроены внутри

Женщина создана природой для того, чтобы быть матерью, а ее органы предназначены для того, чтобы она имела возможность зачать, выносить и родить ребенка. Как же природа создала нас? Что есть в нас для того, чтобы стать матерью?

По расположению женские половые органы можно разделить на внутренние (располагающиеся внутри брюшной полости) и наружные (располагающиеся снаружи).

Давайте сначала рассмотрим внутренние органы, к ним относятся матка, ее придатки, яичники и влагалище.

Новая жизнь начинается в *яичниках* – двух яйцевидных органах, располагающихся внизу живота женщины. Именно в них до поры до времени дремлют яйцеклетки, готовые при благоприятных условиях стать маленьким человеком. С самого рождения в яичниках девочки содержится около двух миллионов яйцеклеток. По достижении девушкой половой зрелости и на протяжении всего детородного возраста каждый месяц одна из этих яйцеклеток созревает, выходит из яичника (этот процесс называется овуляция) и по маточной трубе продвигается к матке. В это время внутренняя поверхность матки готовится принять оплодотворенную яйцеклетку – начинается активный рост ее слизистой оболочки (эндометрия). Яйцеклетка живет недолго, около 24 часов, и, если она за это время не будет оплодотворена, она выйдет из полости матки. Разросшийся эндометрий также будет отслаиваться и выходить из организма вместе с небольшим количеством крови в виде менструального кровотечения. Если же яйцеклетка встретит на своем пути сперматозоид, она оплодотворится, прикрепится к внутренней стенке матки и начнется развитие нового человека. Яичники также выполняют эндокринную функцию, т.е. отвечают за выработку женских гормонов.

Матка позволяет нам выносить и родить ребенка. Она представляет собой непарный полый орган, имеющий форму перевернутой груши. Матка состоит из тела (5 см) и шейки (2,5 см). Внутри матка представляет собой слизистую оболочку, а снаружи покрыта мышечными волокнами. Мышцы матки – самые сильные в теле женщины, ведь природой они предназначены для выталкивания ребенка во время родов. Это одна из важнейших функций матки. Также толстые мышцы матки защищают ребенка во время беременности от внешних ударов. С ростом плода мышцы тела матки значительно растягиваются – в течение беременности они могут увеличиваться раз в десять в длину и раз в пять в ширину.

Шейка матки – это своего рода «коридор» в саму матку, она располагается в нижнем отделе матки и сообщается с влагалищем. Во время беременности стенки шейки остаются сомкнутыми, а вход в матку закрыт слизистой пробкой. Все это позволяет избежать преждевременных родов и не допустить возможности проникновения болезнетворных микробов в матку. Незадолго до родов слизистая пробка отходит, а сама шейка укорачивается. Во время самих родов мышцы матки сокращаются, а шейка матки раскрывается, давая возможность ребенку родиться.

Влагалище – трубчатый орган, напрямую сообщающийся с внешней средой. Проходит от входа во влагалище до шейки матки. Слизистая оболочка влагалища имеет продольные и поперечные складки, которые делают влагалище растяжимым, что позволяет ребенку свободно проходить по нему во время родов. Влагалищный канал также имеет циркулярные и продольные мышцы. Они слабы, и во время родов действуют довольно неэффективно. Во время родов внутренняя слизь влагалища становится обильной смазкой, что облегчает рождение ребенка.

К наружным половым органам относят лобок, большие и малые половые губы, клитор, преддверие влагалища, девственную плеву и промежность. Они выполняют защитную и сексуальную функции, а также принимают участие в родовом акте.

В успешном протекании родов важную роль играет состояние родовых путей. *Родовые пути* – это анатомические структуры, через которые должен пройти ребенок во время родов. Они имеют две составляющие: кости таза и мягкие ткани.

Таз женщины отличается от мужского. Его кости более тонкие, гладкие и менее массивные, чем кости мужского таза. Женский таз ниже, шире и больше в объеме. Размер таза должен быть достаточно широк, чтобы голова ребенка могла пройти через него. Мягкие ткани обрамлены костями таза и включают в себя шейку матки, тазовое дно, влагалище, и внешние половые органы.

Во время беременности родовые пути готовятся к предстоящим родам. Размягчается и укорачивается шейка матки, повышается эластичность и растяжимость мягких тканей. Кости таза также готовятся, происходит размягчение сочленений между костями, что приводит к небольшому расхождению между ними и увеличению подвижности копчика. Все это позволяет ребенку легче пройти через костное кольцо и избежать разрывов мягких тканей.

Таким образом в нас есть все для зачатия, вынашивания и рождения ребенка, нужно лишь научиться доверять своему телу и верить в свои силы.

Как проходят роды

Роды являются естественным завершением беременности. Что же запускает механизм родов?

Роды – это сложный многозвеньевой процесс, возникающий и завершающийся под управлением нервной системы и гормонального фона женщины. Во время беременности гормональный фон сильно меняется, а нервная система готовится к родам.

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.