

Татьяна ВАНТУРИНА

так рождается любовь...

Сборник
позитивных
рассказов
о родах



Татьяна Вантурина
Так рождается любовь...
Сборник позитивных
рассказов о родах

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71993407

Татьяна Вантурина «Так рождается любовь...». Сборник позитивных рассказов о родах: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2025

ISBN 978-5-4461-4280-4

Аннотация

Многие мамы во время беременности не представляют, какой путь им предстоит пройти в родах и какие перемены их ожидают после. Часто беременные не хотят погружаться в изучение вопроса, как помочь своему телу и ребёнку. Но то, как пройдут роды, окажет влияние не только на здоровье мамы и малыша, но и на их последующие взаимоотношения, отразится на стиле воспитания и на климате в семье.

Автор предлагает Вам посмотреть на роды как на марафон, забег на дистанцию, где ведущую роль будут играть Ваши мысли, практические навыки расслабления и дыхания. Важен будет контакт с телом, доверие телу и ребёнку – поддержка его на всех этапах рождения. Готовиться к родам и материнству – значит уже любить своего ребёнка. Значит сделать все, чтобы избежать

ошибок, которые мы совершаем из-за отсутствия достоверной информации.

Позже безусловная любовь полностью и навсегда поселится в вашем сердце.

9 месяцев беременности даны нам для того, чтобы начать изучать тему: «Как родить и воспитать здоровую личность».

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие. Предвестники родов	13
Рассказ 1	25
Рассказ 2	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Татьяна Вантурина

Так рождается любовь...

Сборник позитивных рассказов о родах

ISBN 978-5-4461-4280-4

© ООО Издательство «Питер», 2025

© Татьяна Вантурина, 2025

* * *

Спасибо всем мамам и папам, которые готовятся к рождению ребенка!

Спасибо мамам, которые приняли решение подготовиться к материнству и родам на нашем курсе «Семья».

Спасибо мамам, которые решили изменить опыт предыдущих родов и прошли подготовку на курсе «Дышу и расслабляюсь».

Спасибо, что нашли время поделиться своей историей. Уверена, что ваш опыт будет полезен!

Спасибо коллегам, которые влюблены в свою работу.

Спасибо врачам, которые понимают важность подготовки женщины к рождению ребенка и рекомендуют наши занятия.

Спасибо всем, кто верит в женщину и бережно поддерживает ее на пути материнства!

Спасибо моей дочери, которая изменила мою жизнь.

Читайте рассказы о родах подготовленных мам, вдохновляйтесь и дарите жизнь новым людям...

С любовью, Татьяна Вантурина

Татьяна, добрый вечер! Я вчера родила прекрасного мальчика Ярослава:). В ночь 7 января отошла пробка и сразу появились ощущения продолжительностью 40 секунд и интервалом в 2,5–3 минуты. Я решила, что «это не оно», но на всякий случай помыла голову, а то вдруг мне день рождения сына праздновать. Набрала ванну, дышала, отдыхала, но ощущения не затихали. После ванны прошел час, и ощущения начали нарастать. Тогда я уже разбудила мужа, созвонились с врачом и потихоньку начали сборы в роддом. В 6 часов утра я поступила к ним, а в 15:25 у меня на ручках уже лежал мой малыш. При этом ощущения не затихали вообще, а раскрытия не было до 12 часов дня. Мне предложили эпидуральную анестезию и за эти 2 часа, что она действовала, мы получили полное раскрытие. Скажу вам честно, я кайфанула в родах! Особенно потуги мне легко дались, и для меня чувство распираания от головы ребенка, наоборот, было дико приятным и я чувствовала, как мы с ним стали одной командой. В итоге роды прошли прекрасно, в целом за 13 часов. Теперь я тоже убедилась в том, что роды – это не

про боль! Я очень счастлива, что прошла такую качественную подготовку у вас и что теперь мой опыт первых родов вот такой:).

** * **

Татьяна Борисовна, добрый день! С наступающим вас Новым годом! Хочу закрыть для себя этот год и наконец поделиться историей своих родов.

После первых родов, которые произвели неизгладимое впечатление (госпитализация с давлением, воды без схваток, 16 часов, температура, эпидуралка, потуги 1,5 часа, зеленые воды – думаю, если бы не гениальная команда и не моя подготовка и знание процесса, все могло быть не так позитивно), хотелось другого опыта. На закрытии родов я вам сказала, что после первых родов чувствовала себя выжившим героем, так вот, после вторых я чувствую себя всемогущей женщиной:).

Наш малыш (пол которого мы решили оставить для себя сюрпризом) к нам особо не спешил, ПДР прошла, на сроке 41 неделя врач дала мне еще 4 дня до стимуляции! Уговаривали нашего малыша всей семьей. И вот 31. 10, я дома, через два дня планируется стимуляция, я в своих мыслях, окончательно мирюсь с таким исходом и тут...

19:00 – первое ощущение, яркое, но дышу легко, через 7 минут еще и еще.

Зарождается надежда, что это оно, но вчера было что-то похожее, поэтому заранее не радуюсь. Первый час проживаю легко, потом понимаю, что пора в душ. Ощущения сразу приходят каждые 5–4 минут, я лью горячую воду на живот, мама и муж по очереди массируют мне поясницу, а моя дочка играет с массажером и поет смешные песни. Где-то в 20:30 я уже громко выдыхаю и перебираюсь в кровать. Меня начинает морозить, подташнивает, хочется темноты и тишины...

Тут я уже разрешила себе порадоваться, что я рожаяю! Моя мечта начать рожать дома сбылась! И это было очень классно – мои домашние запахи, старшая дочка меня отвлекала и веселила, мама делала горячий чай и гладила по голове, а муж кутал в одеяло и шутил. Жалко идилию прервало ощущение, что меня начинает подтуживать, я понимала, что это не потуги, но также понимала, что мне еще предстоит полчаса проживать ощущения в машине, поэтому решили одеваться, было уже очень мощно.

** * **

Татьяна, добрый вечер!

Благодарю вас от всей души за ваш вклад, за знания, которые передаете и даете пищу для размышления на разные темы по родительству!

Я вчера родила дочку:). Очень быстро все началось и

быстро все закончилось.

Я была в каком-то трансе и на автопилоте в моменте, но в голове регулярно всплывал ваш голос и «заклинания».

Муж отлично справлялся, даже врачи похвалили его за такую вовлеченность и отметили, как он реагировал и действовал.

Я вообще ни о чем не думала, была в максимальной поддержке и шла без каких-либо страхов в каждое ощущение.

Рада, что подготовку проходила у вас, да еще и попала на несколько занятий. Это было одним из лучших вложений! Я оцениваю это и по тому, как зашла в роды и прошла этот путь, и по тому, как легко воспринимается информация от медперсонала, хотя ее просто немислимо много.

Роды – это и правда не про боль!

А про работу либо над сильнейшим расслаблением, либо над физическим телом во имя новой жизни и новой любви.

Все это – яркие ощущения и особенный, усиленный вид напряжения.

Больно сейчас. В мышцах от перенапряжения.

Муж счастлив, что пошел. И сказал, что в следующий раз обязательно бы пошел снова.

** * **

Татьяна Борисовна, здравствуйте!

Хочу еще раз выразить вам свою благодарность и свое

восхищение вами, вашей школой!

Спасибо большое за ваш труд, поддержку, помощь и знания.

Когда я пришла к вам второй раз на дыхание перед вторыми родами, вы были максимально уверены, что у меня все получится суперкомфортно и быстро, так что после этого я ни капли не сомневалась, что так и будет! Вы дали силу!

Сегодня Родиону 1,5 месяца, я вспоминаю роды и понимаю, как все прошло, это было очень стремительно: 53 минуты после лопнувшего пузыря – и малыш у меня на животе (7 см меньше чем за час, а вес сына на 500 гр больше). И тут я вспомнила, что вы мне сказали на занятиях по аффирмациям: мое тело готово родить малыша любого размера.

Так оно и вышло.

А на осмотре в послеродовом отделении одна из дежурных медсестер сказала мне, что я единственная в отделении без швов и осложнений и что такие роженцы уже редкость – это очень приятно.

Сын набирает стремительно, молока у нас много, режим – наше всё.

Спасибо за всё!

Надеюсь, мы еще увидимся!

** * **

Татьяна, здравствуйте! Вот и мой черед настал поде-

литься хорошими новостями: сегодня на 38-й неделе родилась прекрасная Мария, смотрю, что у нас в группе у каждой из девочек своя история, мы вот начали с отхождения вод, к ночи прибыли в роддом и утром, после пары КТГ, меня перевели в родзал с раскрытием всего 3 см, наверху была уже в душе на фитболе. Когда проверили, было уже 7–8 см, но хотелось немного себе облегчить процесс, и уже когда начали готовить инъекцию ношпы, чтобы снять спазм, каким-то чудом раскрытие за пару минут стало полным, в итоге так и пришлось с Божьей помощью и представлением вашего успокаивающего голоса в голове довести самое дело до конца. Спасибо за то, что даете возможность весь «пугающий и болезненный» процесс обернуть в приятное и лучшее событие в жизни!

* * *

Татьяна, здравствуйте! 5 декабря я родила дочку!

Роды были не из легких, так как шейка была не готова, и поэтому приняли решение стимулировать родовую деятельность, так как вес дочки был уже достаточно большой и срок тоже.

Но все пошло как надо дальше, рожала в Скандинавии, врачи на высшем уровне сделали все правильно, вес – 4330 граммов и рост – 54 см, родила сама, небольшой разрывчик наружный, но уже все максимально хорошо зажило.

Сейчас налаживаю ГВ, перечитываю все конспекты, они, конечно, очень помогают, знаю, чего примерно можно ожидать и чего точно не нужно пугаться.

Спасибо большое за ваше дело, вы делаете жизнь новоиспеченных мам намного понятнее!



Предисловие. Предвестники родов

Рождение ребенка – это *физиологический процесс*.

Не болезнь, не кошмар, а самый светлый момент в жизни – рождение *нового* человека!

Что же предшествует началу этого события? Поговорим о предвестниках родов.

– Первым предвестником является опускание живота. В 36–38 недель беременности дно матки находится высоко, женщина может чаще ощущать сердцебиение, одышку, изжогу, ей немного тяжелее дышать. Потом становится легче, и это означает, что живот опустился. Как правило, это происходит за две недели до родов, но иногда и за два-три дня. У повторнородящих данный предвестник может отсутствовать.

– Второй предвестник – возникновение ложных родовых ощущений. Родовое ощущение – это периодическое напряжение мышцы матки, в ответ на которое хочется замереть. Дыхание становится поверхностным, учащается. Необходимо расслабиться и дышать медленно и спокойно.

Папы! Если будущая мама ночью вас толкает или днем звонит на работу и кричит: «Началось!», отвечайте: «*Спокойно! Дыши* медленно и тихо». В ответ на любое напряжение в теле надо дышать. Почему? Когда матка напрягается, пережимаются сосуды, которые несут малышу кровь. И если

женщина не дышит, она перекрывает ребенку доступ к кислороду. Поэтому при появлении родового ощущения первой должна быть мысль о том, что надо дышать, чтобы дышал малыш!

Ощущения могут быть и ложными. Часто женщины спрашивают, как не перепутать, не пропустить начало родов. Если ощущения возникли ночью, но при этом вы можете дремать, это не роды. Когда наступят роды, спать не получится. Если ощущения начались днем, можно выпить две таблетки но-шпы, встать под душ, правильно подышать. Если после этого все прошло, то это не роды. Если же ощущения нарастают, несмотря на предпринятые действия, то начались роды.

– Третий предвестник – отхождение слизистой пробки. Она находится в шейке матки всю беременность и предохраняет малыша от инфекции. За несколько дней до родов пробка отходит. Это означает, что шейка начала укорачиваться, то есть идет подготовка к процессу рождения. Чаше отхождение происходит за два-три дня до начала родов (в роддом ехать не надо!), но бывает и за неделю или непосредственно перед родами. Выглядит пробка как слизистое образование, может быть темно-красной, коричневой или прозрачной с прожилками крови.

– Четвертый предвестник – пробуждение инстинкта «гнездования». Ожидая потомство, птицы выют гнездо, кролики дергают пух. Активность повышается и у нас – пример-

но за 12 часов до начала процесса.

– Пятый предвестник – расстройство желудка («крутит» живот). Бывает нечасто, порой этот признак путают с отравлением. За два-три дня масса тела может снизиться на 500–1000 граммов. Организм «чистится», естественным путем готовится к родам.

Как могут начинаться роды?

Первый вариант – возникают ощущения¹. Если их периодичность – каждые пять минут на протяжении двух часов, надо выезжать в родильный дом.

Второй вариант – отходят или подтекают воды. Если они светлые, в течение двух – четырех часов собираемся в родильный дом. Если воды зеленого или коричневого цвета, то едем туда сразу.

Третий вариант – кровотечение. Ложимся и вызываем скорую помощь!

Роды делятся на три периода.

Первый называется *периодом раскрытия*. Признаками его начала являются регулярные ощущения, приводящие к изменениям шейки матки – укорочению, сглаживанию, рас-

¹ Слово «схватка» бессознательно ассоциируется с борьбой или сражением. Поэтому, чтобы каждое слово помогало женщине хорошо рожать, на наших занятиях мы говорим «ощущение» или «волна». Родовое ощущение. Что стоит за этим словом? Сила вашего рода! Чувствуйте поддержку женского рода. Ощущение – это просто работа мышцы матки, на которую можно влиять правильным дыханием, расслаблением ума и тела. По этой же причине вредными для роженицы словами будут «боль», «не бойся», «трудно», «тяжело», «тебе не страшно».

крытию. Это самый продолжительный период родов. У первородящих он продолжается 10–11 часов, а у повторнородящих – 6–7 часов. Под воздействием сокращений мышцы матки происходит ее раскрытие.

На основании оценки длительности, частоты, интенсивности ощущений, темпа раскрытия шейки во время первого периода родов выделяют три фазы. Первая – неактивная, начинается с регулярных родовых ощущений и продолжается до раскрытия маточного зева на 4 сантиметра.

Вторая фаза – активная, характеризуется усилением родовой деятельности. Продолжается от 1,5 до 3 часов. Шейка матки открывается до 8 сантиметров.

Третья фаза – фаза замедления. После открытия шейки матки на 8 сантиметров происходит незначительное снижение силы ощущений и увеличение интервалов между ними. Продолжительность этого периода – от 40 минут до 2 часов. Отдельно рассматривать третью фазу мы не будем, так как поведение мамы в этот период не меняется.

Шейка матки должна раскрыться на 10 сантиметров. Скорость раскрытия меняется в зависимости от фазы. На это влияют разные факторы: положение тела, сила ощущений, правильное дыхание, эмоциональное состояние роженицы.

В неактивной фазе родов ощущения слабые, по 15–20 секунд, интервал – 7–10 минут. В это время шейка матки укорачивается и сглаживается. При возникновении ощущения *дышим* спокойно, медленно, тихо. Выдох должен быть длин-

нее вдоха. Закончилось – отдыхаем.

В этот период лучше отдыхать и накапливать силы. Врач проводит влагалищный осмотр – проверяет, на сколько сантиметров открылась шейка матки. Раскрытие измеряется пальцами: каждый палец соответствует 2 сантиметрам, два пальца – 4 сантиметрам, три – 6 сантиметрам и т. д. У врача на кончиках пальцев находятся «глаза», и задача женщины – полностью расслабиться и спокойно дышать.

Если муж роженицы рядом, то во время осмотра врача ему лучше выйти и отдохнуть.

Постепенно ощущения усиливаются, а интервалы между ними сокращаются. Когда шейка открывается на 4 сантиметра, начинается активная фаза родов. Родовая волна – 40–50 секунд, интервал – 3–4 минуты. Делаем глубокий вдох и медленный, длинный, плавный и шумный выдох через рот.

В активной фазе родов обычно изливаются околоплодные воды. Если это произошло до начала родовой деятельности, то отхождение вод считается преждевременным, если в латентной фазе – ранним. Роль папы в этом периоде: когда начинается ощущение, следить, чтобы будущая мама дышала правильно, при необходимости напоминать ей об этом и дышать вместе. В перерывах между ощущениями необходимо следить за тем, чтобы роженица максимально эффективно расслаблялась, *отдыхала*, сэкономила силы.

Подготовленная к родам женщина часто спит между ощущениями. Если у будущей мамы напряжена спина, муж при

помощи специального массажа может помочь ей расслабить мышцы.

Не стоит жалеть жену, смотреть на нее сочувствующим взглядом. Все эти эмоции, как бы вы ни переживали, необходимо держать при себе. В противном случае женщина перестает эффективно работать, сдается, а страдает от этого в первую очередь малыш. *Нужно* будущую маму хвалить, подбадривать, поддерживать, работать вместе с ней!

Если ощущения сильные, частые, родовая деятельность хорошая и есть возможность использовать в родах воду (ванну, джакузи или душ), обязательно сделайте это. На волне направляем душ на живот, на отдыхе льем на плечи. Если муж рядом, то делать это может он. Вода способствует более быстрому открытию шейки матки и вместе с дыханием является хорошим средством естественного обезболивания родов.

В воде женщина проводит от 30 минут до 1,5 часа, и при поддержке правильного дыхания шейка раскрывается. В родильном зале можно включить знакомую спокойную мелодию. Если будущая мама привыкла слушать ее во время беременности, это будет дополнительно помогать ей расслабляться в родах.

Если вы устали стоять, можно расположиться на кровати в коленно-локтевом положении. Можно сесть на мяч, бинбэг. Если хочется пить, пьем. Если жарко, можно смочить полотенце холодной водой и в перерывах между ощущения-

ми обтирать им лицо, грудь. Может появиться озноб, так как тратится большое количество энергии. Если губы пересохли, увлажните их гигиенической помадой. Если сил совсем мало, можно дышать лежа на боку.

Иногда в конце первого периода родов могут возникнуть рефлекторная тошнота и рвота. Это означает, что шейка матки открывается и совсем скоро мы перейдем ко второму этапу родов.

Второй период – период изгнания. К ощущениям присоединяются потуги – рефлекторные сокращения мышц брюшного пресса, диафрагмы, тазового дна. Сила потуг может произвольно регулироваться правильным дыханием. Малыш начинает поворачиваться и опускается вниз по родовым путям, этот процесс длится от 20 минут до 2 часов.

Почему же такая большая разница во времени? Это зависит от нескольких факторов.

– **Размеры таза женщины.** В женской консультации его измеряют специальным инструментом – тазомером. Если таз узкий, период может затянуться.

– **Размеры малыша.** Малыш с большим весом опускается медленнее.

– **Сила ощущений.** Родами управляет гормон окситоцин, его называют гормоном любви, привязанности, доброты и сострадания. Именно эти эмоции, испытываемые будущей мамой, будут помогать ее телу хорошо рожать. Гормон эндорфин, вызывающий чувство радости и счастья, помога-

ет легче встречать и пропускать сквозь себя родовые волны. Окситоцин-эндорфиновое состояние мозга роженицы – ключ к комфортным и спокойным родам. К такому состоянию можно прийти на грамотных занятиях по подготовке к материнству.

– **Вставление малыша.** Хороший вариант – когда ребенок опускается затылком кпереди, а лицом и наименьшим своим размером к крестцу. Подбородок малыша лежит на груди, а голова вытягивается по форме родового канала, кости черепа заходят одна на одну. Если происходит незначительное разгибание головы или ребенок идет лицом кпереди, то процесс опускания затягивается.

– **Положение тела.** Лучше всего в этот период присесть, широко раздвинув ноги, и не отрывать пятки от пола. В таком положении малышу максимально комфортно опускаться. Можно также опереться на мужа, сидеть на судне или родовом стульчике. Какое положение лучше занять в данное время, подскажет врач или акушерка, или роженица сама интуитивно сможет себе помочь.

– **Правильное дыхание.** На медленном и длинном выдохе необходимо *максимально* расслаблять ягодицы, промежность, влагалище. И если мы дышим правильно, животом, делая хороший глубокий вдох, то диафрагма сверху начинает подталкивать малыша, помогая ему опуститься. Если в конце длинного выдоха непроизвольно захотелось тужиться, это хорошо, но специально тужиться *нельзя!*

Как же понять, что начались потуги?

Опускаясь, ребенок головой начинает давить на прямую кишку, поэтому во время ощущения хочется в туалет. Акушерка по выдоху понимает, что начались потуги, – на выдохе вырывается характерный звук, происходит непроизвольное подтуживание (женщина кряхтит). Это время можно сравнить с *мари-броском*: финиш уже виден, и надо *работать*! Итак, начинается ощущение – приседаем, делаем глубокий вдох и длинный выдох, и на нем малыш постепенно опускается все ниже и ниже, продвигаясь к выходу.

Если с ощущениями стало непросто справляться, начинаем петь букву «А» низким голосом. Это помогает отвлекаться от процесса и способствует лучшему расслаблению мышц тазового дна.

Роль будущего папы в этом периоде очень важна. Он помогает жене приседать, дышит вместе с ней. Между ощущениями поднимает, чтобы она могла облокотиться на спинку кровати и отдохнуть. Если женщина хочет, можно обтереть ей лицо холодным полотенцем, подать воды.

В какой-то момент ребенок опустится на тазовое дно и начнет показываться из влагалища. В этот момент врач обычно спрашивает будущего папу, хочет ли тот остаться. Далее супруги должны решить это между собой. И если мужчина говорит, что хотел бы уйти, женщина не должна задерживать его, как бы ей ни хотелось, чтобы муж остался. И наоборот, если она просит мужа выйти, то, как бы ни хотелось

ему остаться, он должен выполнить просьбу жены. Если будущий отец остался, стоять он должен за головой у роженицы.

Начинается *самый главный момент родов*. Именно его чаще всего показывают в художественных фильмах, и там, по сценарию, обычно женщине положено кричать. Но с теми, кто прошел курсы или хорошую подготовку, этого чаще всего не происходит. Здесь кричать уже некогда, надо продолжать работать – выдыхать или тужиться, выталкивая ребенка. А чтобы к этому моменту остались силы, их надо было беречь и очень экономно расходовать.

В определенный момент, когда у ребенка происходит прорезывание головки, акушерка говорит маме не тужиться, дышать часто, поверхностно, как собачка. После рождения головки она сама поворачивается в одну или другую сторону. Дальше надо длинно выдыхать или тужиться, чтобы родить плечики. Акушерка подскажет, как лучше. Обязательно смотрите, как рождается ваш ребенок, это очень помогает и придает силы.

И вот она, та самая встреча и награда за труд – акушерка кладет вам на грудь ваше маленькое долгожданное чудо! Малыш начинает знакомиться с этим миром. Рождение – тяжелый труд для ребенка. Родившись, он кричит, и не думаю, что это радостный крик: он устал, не понимает, что с ним происходило и где он сейчас находится. Ему было хорошо в уютном домике. Где его теплая норка? И почему здесь так

светло и шумно? Это мы с вами радуемся окончанию родов, а ребенку еще надо почувствовать, что мир, в который он пришел, добрый.

И задача родителей – создать ему условия, максимально похожие на те, что были у мамы в животе. Малыш привык к звукам сердца, к теплу и защищенности. Очень важно положить его к маме на грудь, к знакомым звукам, согреть. Поговорите с ним, поздравьте с днем рождения, ведь голоса его родителей для него уже родные. Немного отдохнув, новорожденный ребенок сам будет способен найти мамину грудь с молозивом – эти первые капли необходимы для его будущего здоровья и успешного естественного вскармливания.

Через минуту после рождения врач-неонатолог оценивает состояние здоровья ребенка и ставит ему первую в его жизни оценку. Здоровье малыша оценивается по шкале Апгар по пяти параметрам: дыхание, сердцебиение, мышечный тонус, цвет кожных покровов и реакция на раздражители (рефлексы), по 2 балла на каждый. Наивысший балл равен 10 и ставится редко. Хорошей считается оценка от 7 до 9 баллов. Вторая оценка ставится через пять минут после первой. Но роды еще не закончились. После рождения малыша начинается третий период родов – рождение последа. Акушерка попросит подышать или потужиться. Это самый легкий период родов.

Слово «плацента» переводится как «лепешка», она и по внешнему виду похожа на нее. Весит около 500 граммов. Че-

рез плаценту ребенок дышал и питался во время беременности. Рождение плаценты – простой для женщины момент в родах, и часто роженицы в дальнейшем про него вообще забывают.

На этом роды заканчиваются – и начинается новая глава в жизни семьи.

Рассказ 1

Я до последнего была уверена, что получится пройти до конца курс «Семья». ПДР у меня был 15.08, занятия – до 12.08. Но Вселенная и малыш решили по-другому.

С 35-й недели я начала заваривать и пить малину.

Наступила 37-я неделя. Я съездила в подстраховочный роддом, познакомилась с командой и успокоилась.

Вспомнила, что на курсе рекомендуют с 37 недель смотреть видео, как распускаются цветы. Мы с мужем перед сном включили, посмотрели, а ночью начались новые ощущения, в туалете увидела розовые выделения. Написала сразу акушерке, предположили, что отходит пробка. Утром поехала на осмотр, сказали, что шейка готовится и скоро все случится. Может, сегодня, а может, и через неделю. Ждем.

Оформила договор и поехала домой.

Ночью отошла пробка, а на следующую ночь начались схватки. Все предвестники ожидали меня ночью.

На схватках (волнах) дышала первым типом, и это очень помогало. Фиксировала волны. Утром поехали в роддом на осмотр. Надеялись, что отпустят домой, помечтали, что заедем на завтрак в кафе и муж отвезет на занятие, я ведь выполнила все ДЗ, нарисовала рисунок.

На осмотре сказали, что раскрытие – 3 сантиметра, мы вступаем в роды, отправили оформляться. У нас были парт-

нерские роды, муж успел пройти занятие «Роды» и «Воскресную школу для пап». Это придало уверенности, интереса и спокойствия. А до занятий он отказывался идти на роды из-за того, что имел недостаточно информации.

Акушерка и врач очень хвалили мужа за его подготовку.

Когда зашли в родзал, было такое спокойствие! Акушерка нам сказала: «Делайте что хотите, буду иногда заходить на КТГ, и ждем, когда приедет врач». Мы прошлись, осмотрелись: фитбол, стульчик, кровать, душ – все было. Тишина, за окном – природа, лес. Муж сразу сделал коктейль из цветов Баха.

В группу девчонкам и Татьяне Борисовне сообщила, что на занятие не приеду. Включила медитацию, удалось погрузиться в расслабление.

Через 1–1,5 часа приехала врач, сделала осмотр и сообщила, что у малыша головка низко опустилась и пузырь сам не лопнет, там только пленка. Предложила убрать. Мы согласились. Воды были чистыми. Ощущения стали нарастать. Вот тогда я слышала и проговаривала слова Татьяны Борисовны: волна пришла – шумим, волна ушла – отдыхаем. Отдыха я очень ждала.

Акушерка зашла и говорит: «Слышим, слышим, как звучишь». На втором осмотре сообщили, что полное раскрытие.

Поза лежа на спине меня вполне устроила, было удобно. На волне я звучала и помогала малышу опуститься, для потуг использовали дыхание через трубочку без звучания, да-

ли потрогать головку малыша.

На потугах, конечно, пришлось прям потрудиться, устала, вспотела.

Как только вышла головка, малыш сразу закричал. И родился наш богатырь, наш сынок, 3650 граммов, 29.07. На УЗИ говорили, что 3200.

Зашивали, потому что крупный оказался. Сказали, если бы рожала после 37-й недели, то не смогла бы сама. Удивительная природа, все продумала за нас.

И как же это здорово – знать, что с тобой происходит в родах. Готовиться к родам обязательно нужно, всем, в «Аистенке» подготовят и мам, и пап, и бабушек/дедушек/сестер/братьев...

Огромная благодарность вам, Татьяна Борисовна, за интересные занятия, полезную информацию, правильный настрой, помощь, поддержку.



Рассказ 2

Кратко описать историю моих родов можно так: я настолько усердно готовилась к ним как к самому главному экзамену, что Вселенная поставила мне «автомат»!

Накануне дня X мы ездили в небольшое путешествие на машинах, дорога была длинная – шесть часов в пути, и у меня стал периодически каменеть живот. Я себя ругала – все-таки не надо так долго сидеть, нужно постоянно разминаться, у ребенка там уже, наверное, гипоксия...

Тем временем завтра должна была начаться 38-я неделя, и я все пыталась отследить какие-нибудь предвестники... Но тишина, только перманентная усталость, которая по нарастающей усиливалась с каждой неделей.

Итак, 22 августа я просыпаюсь в 5 утра от бурления в животе – расстройство желудка у меня уже последние 2–3 недели, поэтому не обращаю особого внимания! Живот по-прежнему то схватывает, то отпускает (это было совершенно безболезненно). Я все еще ругаюсь, что так долго ездили на машине вчера. В 6:40 просыпается муж, и я ему говорю, что хочу на всякий случай съездить показаться врачу, поскольку переживаю, не навредила ли дорога нашему пузожителю. При этом шевеления малыша я ощущаю, пробка никакая не отошла, живот не опустился, то есть никаких предвестников – которых я так жду! В 7 утра муж уезжает на работу, я

спокойно его провожаю без единого намека на праздничный день.

В 7:30 замечаю у себя коричневатые выделения... Вот тут становится волнительно, понимаю, что точно нужно съездить к врачу и снять КТГ хотя бы. Пишу своему врачу в роддоме с просьбой найти окно в течение дня для приема. Она предлагает подъехать к 10! Я прошу свою сестру свозить меня в РД на машине и спокойно в 8 утра сажусь завтракать, параллельно перечитываю конспект «Аистенка», читаю урок по родам – обновляю теорию в голове!

И тут бац... В 8:30 я понимаю, что живот то сильно тянет, то отпускает! Вау, думаю, это же волны! Включаю счетчик схваток – и опа! Что-то идет не так. Схватки каждые 3 минуты (слишком часто, не по конспекту идем)! Ладно, собираю сумку в РД, иду в душ! Ощущения становятся ярче! В душе я пытаюсь дышать первым типом, но это сначала не помогает, добавляю голос – а вот так супер заходит!

Одна в квартире – вою в свое удовольствие!

Для себя я почему-то определила, что как первородка буду рожать обязательно часов двенадцать! Поэтому пишу мужу, что у меня начались схваточки, но ты не торопись, пусть меня сначала осмотрят в РД и подтвердят, а то вдруг я перепутала тренировочные схватки с реальными. Тем временем каждая следующая волна накрывает сильнее предыдущей. Время на часах – только 9 утра, то есть всего 30 минут (!), как я ощущаю волны, а мне уже слишком больно, я уже

не вою, а кричу на каждой волне! В голове только: «Да что происходит?! Мне еще 12 часов такое не выдержать! Неужели я такая неженка! Кажется, с категорическим отказом от анестезии я погорячилась!»

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.