

ежемесячный журнал о том, как родить ребенка в России

# беременность & РОДЫ

16+

№2 2019

издается с 2004 года

тема  
номера:  
роды –  
как это  
бывает

## БЕРЕМЕННОСТЬ

развеиваем  
мифы об УЗИ

экипировка в стиле  
милитари

## *роды XXI века:*

почему мы рождем  
не так, как наши  
прабабушки?

## РОДЫ

дышим  
правильно

10 признаков  
успешных  
родов

## НОВОСТИ

роддомов  
и клиник

мамина красота:  
*растяжкам –  
бой!*

## ЛЮДИ

многодетные  
отцы-молодцы

## МАЛЫШ

идем гулять  
в мороз  
автокресла и  
автолюльки

Мария  
Порошина



19002

4 620002 350017

**Сергей Владиславович, для каждого поколения женщин роды – это своя история. А для современных мам роды – это прежде всего что?**

– Сейчас для женщин очень важны комфортные роды. И не просто роды, а условия, которые могут эти роды сопровождать. Современные мамы с удовольствием делятся своими фотографиями в соцсетях буквально через несколько часов после родов: показывают родильные залы и послеродовые палаты. Когда я вижу такие посты или читаю рассказы о родах, то испытываю смешанные чувства. С одной стороны, это очень хорошо, что мама не так сильно концентрируется на здоровье ребенка, а обращает внимание на то, как ее встречают в приемном отделении, в какой палате ее осматривают, на какой кровати она лежит. Это означает, что есть доверие к современной медицине и прошло время «мне бы только родить, хоть как-нибудь». Но с другой, заикленность на условиях не должна быть чрезмерной. У девушек сейчас есть возможность выбирать родильный дом – они посещают дни открытых дверей, все видят своими глазами, сравнивают, задают вопросы, но это не подготовка к родам. Роды – это процесс, к которому надо готовиться, посещать специальные курсы, ведь за женщину в естественных родах никто не родит и она должна понимать, что с ней происходит, какие периоды родов она проходит, как их ей максимально эффективно прожить.

**А разве врачи и акушерки не научат?**

– И врач, и акушерка все покажут и расскажут, но это на территории родильного дома. А ведь нормальные роды начинаются дома, и при первых легких схватках не надо тут же мчаться в роддом. Этому женщину тоже надо учить! Когда надо приезжать в роддом? Что такое ложные схватки? Как надо предвестники родов? Как надо правильно дышать на схватке? Как пользоваться фитболом? Вопросов миллион!

**Так кто же главный на родах?**

– На родах главные – мама и ее ребенок. Врач и акушерка – это помощники главных действующих лиц.

**«Сейчас ванная в родбоксе – обычное дело, вот такие нынче стандарты. Но при этом суть родов не поменялась. Как рожали тысячу лет назад – первый период, второй, третий, – так все и сейчас происходит»**



**СЕРГЕЙ ВЛАДИСЛАВОВИЧ АПРЕСЯН, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО ВРАЧА ПО АКУШЕРСКО-ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГКБ ИМ. А.К. ЕРАМИШАНЦЕВА, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР**

**А если на родах присутствует папа?**

– Папа на родах – это отлично! Я очень рад, что отношение к партнерским родам в нашей стране меняется и все больше пар имеют возможность быть вместе в этот момент. Врач и акушерка не находятся постоянно в родблке, а вот супруг проводит с роженицей все время, он становится своего рода проводником слов от медицинского персонала к роженице – многие женщины больше доверяют словам близкого человека. А некоторые мужчины просто сидят рядом и вроде ничего не делают. Например, просто разговаривают с мамой, но женщинам так спокойнее, и они лучше рожают. Раньше в роддомах настороженно относились к мужчинам на родах, казалось, что они будут себя неадекватно вести, но это не так. В настоящее время в нашей стране большинство роддомов открытые – это означает, что мужчина может присутствовать на родах безо всякого контракта, во время родов по ОМС.

**А зачем тогда женщины сейчас заключают контракт на роды?**

– В большинстве случаев контракт заключается из-за конкретного врача. Будущая мама заранее выбирает того врача, которого бы она хотела видеть во время самого значимого процесса в своей жизни. И врач специально приезжает к ней на роды. Врач, который дежурит, обязан заниматься и другими пациентами. Ведение родов индивидуальным врачом – это самое главное, что дает контракт.

**Но ведь медицинская помощь по контракту или без него предоставляется в одинаковом объеме?**

– Абсолютно. Контракт нужен только для того, чтобы определенный врач мог уделить максимальное внимание конкретной роженице.

**А разве девушки заключают контракт не для комфортных условий пребывания?**

– Все роженицы хотят хороших условий. Индивидуальный родильный зал, чтобы душ и туалет были рядом, маломестная послеродовая палата. В современных родильных домах это и так является стандартом. Сейчас ванная в родбоксе –

обычное дело, вот такие нынче стандарты. Кровати-трансформеры удобные. Но при этом суть родов не поменялась. Как рожали тысячу лет назад – первый период, второй, третий, – так все и сейчас происходит.

**То есть родильные дома сейчас ориентированы не только на то, чтобы оказать женщинам высококвалифицированную помощь, но и создать максимально комфортные условия?**

– Да. Все верно. Иногда мы идем дальше. В нашем роддоме есть отделение «Домашние роды». Это чудесная идея! Когда женщине создаются условия, которые не напоминают ей, что она находится в больнице (а для многих это является стрессовым фактором), она быстрее расслабляется, а значит, лучше рожает.

**Раньше были только одни роды – горизонтальные. А сейчас врачи принимают и вертикальные роды, и водные. С чем это связано?**

– Все женщины разные, и одним, действительно, нравится рожать в воде, другим легче рожать в вертикальном положении, а кто-то хочет рожать в традиционной позе на спине. Мы стараемся учесть все пожелания, чтобы главное событие своей жизни для женщины стало таким, о котором она мечтала, и никто не навязывал бы ей своих необоснованных стандартов. Сейчас не только новое поколение рожениц, роддомов, но и новое поколение акушеров-гинекологов и акушерок. И это не может не радовать!

# ПОМОЩНИКИ в родильном зале

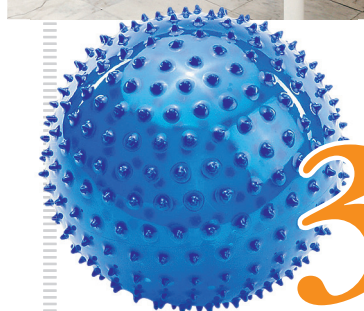
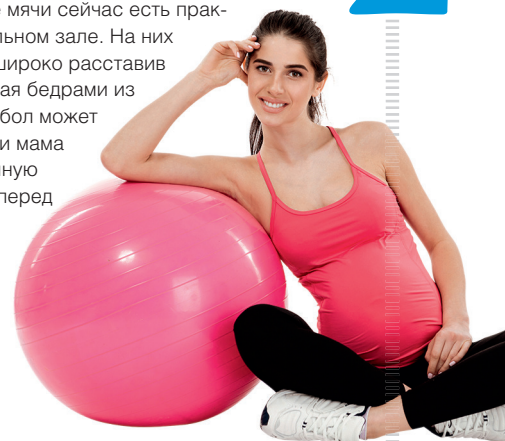


## 1. ШВЕДСКАЯ СТЕНКА

Многие женщины недоумевают: зачем в родильном зале стоит шведская стенка? Однако именно с помощью этого приспособления удобно принимать так называемые «подвешенные» позы – такие, в которых матка как бы провисает книзу, в результате чего уменьшается давление на крупные сосуды и болевые ощущения на схватках снижаются. «Висеть» на стенке (или прикрепленном к ней канате) можно вплоть до периода потуг.

## 2. ФИТБОЛ

Фитболы – мегавещь для мамы. Во-первых, на нем очень удобно сидеть во время беременности. Во-вторых, фитбол может стать настоящим спасением в родах, к тому же подобные гимнастические мячи сейчас есть практически в каждом родильном зале. На них удобнее всего сидеть, широко расставив ноги, медленно покачивая бедрами из стороны в сторону. Фитбол может быть также опорой, если мама решит занять подвешенную позу, сидя на коленках перед мячом. Если вы решите приобрести фитбол домой, то обратите внимание: на нем можно укачать младенца и использовать для детской гимнастики на первом году жизни ребенка.



## 3. МАССАЖНЫЙ МЯЧ

Маленький игольчатый мяч разрешается захватить в собой в родильный блок. Его можно использовать для самомассажа и для массажа, который делает женщине партнер. Круговыми движениями с легким надавливанием перемещайте мяч по воротниковой зоне или пояснице. Главное – не увлекайтесь, чтобы не травмировать кожные покровы.



## 4. ВАННА

Вода обладает расслабляющим эффектом, и многие мамы предпочитают проводить схватки в воде. К счастью, в большинстве родильных домов созданы все условия для этого. Да и роды в воде в российских роддомах перестали быть диковинку. Можно долго спорить, физиологичны водные роды или нет, но в любом случае для малыша они довольно безопасны: у него есть рефлекс задержки дыхания тогда, когда вокруг носика ощущается вода.