

## **Партнерские роды: рожаем вместе!**

Всю беременность вас окружали и поддерживали муж, семья, друзья и подруги, коллеги. Вы чувствовали эту поддержку в радости и в тревоге. Но вот приближается решающий час - роды. Неужели вместо близких и знакомых лиц вокруг окажутся доброжелательные, но все же чужие лица врачей? Сейчас расставание с любимыми людьми, даже ненадолго, у дверей роддома становится необязательным, ведь все большую популярность приобретают партнерские роды, когда вместе с роженицей кроме врачей находится близкий человек. Это может быть муж, мама, подруга, сестра.

Зачатие ребенка - таинство, в котором принимают участие двое. Рождение ребенка - это рождение семьи. Однако до сих пор существуют мнение, что рождение ребенка - чисто женское дело.

Сегодня практически во всех странах участие мужа в процессе беременности и в родах считается не только естественным, но и необходимым, ведь между отцом и ребенком устанавливаются очень прочные отношения, нежная привязанность. Такие отцы отличаются исключительной заботливостью, искренней горячей заинтересованностью во всем, что касается ребенка.

У женщин, которым оказывается поддержка в родах, реже используются анальгетики, более низкий процент кесаревых сечений, меньшее количество новорожденных рождается с оценкой менее 7 по шкале Апгара, более короткий по времени 1-й период родов и большее чувство удовлетворения.

Но существует большая разница между ПРИСУТСТВИЕМ на родах и УЧАСТИЕМ. В первом случае, когда муж в течение нескольких часов наблюдает, как мучается близкий ему человек, сложно, прежде всего, мужчине: он никак не может облегчить страдания близкого человека, бессилен, «отстранен» от хода событий. Для женщины же оказаться в трудную, решающую минуту БЕЗ родного человека — настоящий психологический стресс: она испытывает глубокое чувство одиночества. Напротив, когда муж активен, то одним своим присутствием или действиями облегчает состояние жены, особенно на самых длительных первом и втором периодах родов, когда идут схватки. Помощь оказывается физическая, например массаж для обезболивания, и психологическая (поддержание разговора, отвлечение, при необходимости обращение к медперсоналу). В конце концов, именно он способен принять решение за женщину, когда та не в состоянии это сделать, например, о необходимости эпидуральной анестезии, внепланового кесарева и т. д.

Муж должен быть подготовлен к партнерским родам. Подготовка проходит на специальных курсах, которые пара должна посещать вместе. В любом случае муж должен быть готов к тяжелой работе, ведь рожать придется и ему. Мужу придется дышать вместе с женой (самый верный способ заставить роженицу правильно дышать - это дышать самому, глядя ей в глаза), тужиться вместе с ней, физически и морально поддерживать свою любимую.

Если Вы решились рожать вместе, то помните, что психологическая подготовка мужа к родам не менее важна, чем подготовка жены. У мужчины должна быть твёрдая установка на то, что рождение новой жизни - чудесное, удивительное, самое значимое и торжественное событие в жизни семьи. Именно семьи, а не только женщины. Мужчина должен дарить свою любовь жене, поддерживать ее, всячески помогать, облегчить ей боль.

Существует несколько способов безмедикаментозного обезболивания при родах. В том числе:

- движение
- смена положения тела
- противодействие
- прикладывание тепла или холода
- точечный и обычный массаж
- музыкальная и аудиотерапия
- концентрация и рассредоточение внимания

Думаю, многие из вас слышали о партнерских родах, когда вместе с роженицей присутствует близкий человек – муж, мать, сестра, подруга. Автор этой статьи сам побывал на подобных родах вместе со своей женой и будет всецело агитировать поступать также.

Каковы же плюсы вашего присутствия на родах?! Их очень много.

1. Полностью увидев роды своими глазами, вы поймете как тяжело женщине. Но, находясь рядом с ней, вы сможете облегчить ее страдания. Это особенно актуально для первородящих, которые не знают, что им предстоит, и новые ощущения вызывают сильный стресс. Находясь с роженицей, вы сможете его нивелировать, вы сможете помочь ей не только морально, но и физически. Дело в том, что разработан ряд упражнений, который помогает облегчить боли во время схваток. И при большинстве этих упражнений помощь второго человека просто необходимо.

2. Находясь рядом с ней, вы отгородите роженицу от ненужной суеты, вызова врача, заполнения документов, финансовых расчетов и т.д. Она всецело будет сконцентрирована на родах и не будет раздражаться по мелочам.

3. Увидеть рождение ребенка своими глазами – это большая радость. Я вот всем говорю, что рожали мы вместе, просто жена физиологически, а я морально. Уверен, что партнерские роды еще больше сближают отца и мать.

4. Ну а могли ли раньше отцы мечтать о том, чтобы через полчаса после родов подержать свое сокровище на руках?! Максимум посмотреть в окошко на пятом этаже, а подержать только при выписке через несколько дней. А при партнерских родах это реальность!

Ни одной негативной стороны у партнерских родов я заметить не могу, и советую их всем своим друзьям. Для некоторых возможно будет неприятным увидеть свою половинку в не очень приглядном виде, но это все уже зависит от уровня отношений между супругами!

## Партнерские роды

Партнерские роды — это когда на родах присутствует муж или другой родственник.

Партнер должен быть физически здоров и не иметь инфекционных заболеваний. Выбор партнеров в родах, а также само проведение партнерских родов осуществляется только при желании роженицы.



## **Обязательные условия для партнерских родов:**

- желание и согласие роженицы;
- желание и согласие будущего папы;
- совместная подготовка к родам;
- согласие медиков, принимающих роды;
- предварительная сдача анализов (в некоторых роддомах это входит в условия присутствия постороннего в родзале);
- наличие специальной одежды и тапочек;
- согласованность действий всех участников процесса родов.

## **Как помочь партнеру избежать эмоционального потрясения?**

К такому испытанию, как присутствие на родах, готовы далеко не все. Особенно это касается мужчин. Идя вместе на роды, часть молодых пар попросту не представляют реальности родов. А отсутствие элементарной предродовой подготовки к такому важному шагу приводит порой к печальным последствиям: муж видит страдания жены, а помочь не может. Это большой стресс для мужчины, который чувствует себя ответственным.

Роды — это тяжелый труд для женщины. Но, зная об их специфике, о своей роли в них, мужчина, находясь рядом с женой, может значительно облегчить для нее процесс рождения малыша. От партнера в родах требуется конкретная помощь, облегчающая боль во время схваток, например массаж поясницы и живота, контроль правильности дыхания и многое другое, что требует серьезной предродовой подготовки. Поэтому подготовка партнера к родам должна стать такой же составной частью процесса, как подготовка будущей мамы. Это можно сделать на курсах по подготовке к родам.

А вот степень участия мужа в родах каждая пара должна определить сама. Находиться ли мужу в родзале во время потуг или зайти после рождения ребенка? Взять ли на роды сестру, подругу или профессионального психолога — каждый решает, исходя из своей индивидуальной ситуации.

## **Требования, предъявляемые к партнеру в родах:**

- Уверенность в себе, знание процесса родов и умение оказать поддержку (это и достигается специальной подготовкой).
- Партнер должен понимать, что нельзя паниковать, вступать в конфликты с медперсоналом, навязывать ему свою позицию, действовать вопреки желаниям и состоянию роженицы (скажем, настаивать на своем только потому, что с такими способами папа познакомился в том или ином источнике информации).

- Подстроиться под желания женщины и быть готовым, что на него могут обрушиться ее эмоции и даже гнев, и относиться к этому спокойно.

При желании женщины возможно использование личного белья, сменной обуви, предметов личной гигиены, в том числе гигиенических прокладок, питьевой минеральной воды, легкой пищи (йогурт, шоколад, фрукты и т.д.), сотового телефона, фотоаппарата или видеокамеры.

Папа в родзале. Готовимся к партнерским родам

*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 в России. 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.

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.

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.

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

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 конца. 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 настроения. 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.

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:

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 настроить 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:

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.



### **Партнерские роды: учимся рожать вместе**

Несколько часов потуг и схваток, пот на лбу и на руках, и вот, наконец, раздается первый крик моей дочурки. И уже спустя несколько минут мне дают ее в руки. Мне, ее отцу.

А предшествовало этому чудесному событию несколько месяцев раздумий. Сейчас уже даже сложно вспомнить, кто первым предложил совместные (еще их называют партнерскими) роды. Моему решению присутствовать на родах способствовало, конечно, и изучение тематической литературы и форумов. По неофициальной статистике, из тех женщин, кто прошел через совместные роды, более 35% намерены на следующие идти только вдвоем с мужем, и лишь 3% - нет. Мнения тех, кто рожал самостоятельно, разделились с точностью до наоборот. В меньшинстве (18%) остались те, кто сказал, что на следующих родах хотелось бы присутствия мужа, а 29% женщин считают, что делать там ему нечего. Из нерожавших женщин 14% хотели бы пройти роды вместе с мужем, а отрицательное отношение к партнерским родам испытывают всего лишь 1,6%. Из опроса видно, что у большинства женщин у нас отношение к совместным родам положительное. А организовать и подготовиться к этому событию в принципе не так уж и сложно.

### **Учись, отец**

Для участия в совместных родах необходимо пройти специальные курсы. Ведь там будущих родителей учат тому, как подготовиться к рождению ребенка, как вести себя во время всех стадий родовой деятельности, как ухаживать за новорожденным.

Так, в "Семейном центре Юлии Гусаковской-Старовойтовой" существует специально разработанная программа "Партнерство в родах". Там на протяжении восьми занятий будущим папам и мамам рассказывают о психологии и физиологии родов, а также о том, каким способом облегчить боль, как делать массаж и поддержки. Будущих мам учат правильно дышать, и папы учатся вместе с ними, чтобы в трудный момент напомнить о полученных знаниях.

Все это на семинаре придется опробовать самостоятельно, чтобы через некоторое время применить на практике. На одном занятии пап и мам разлучают: мужчинам рассказывают о психологических особенностях женщины и ребенка в послеродовой период, а также о роли отца в это непростое для обоих родителей время; женщин учат навыкам и премудростям грудного вскармливания. А в конце курса папам и мамам рассказывается об уходе за новорожденным, в том числе и о прививках, купании и закаливании. На последнее занятие приглашаются пары, уже прошедшие совместные роды, - они делятся своими впечатлениями, отвечают на вопросы.

В других центрах, например, при **Областном роддоме**, схожая программа обучения, только курсы ведут акушерки, которые, возможно, потом будут принимать роды. После прохождения курсов будущим родителям выдается фирменный сертификат, в который вписаны их имена - его должны принять в любом роддоме. Правда, все-таки заранее позвонить в роддом и выяснить все, что вас интересует.

## **Ты помощник**

Почему невозможно обойтись без специальных курсов? Во время занятий люди не только учатся каким-то основам. Меняется их психология, отношение к родам. Новички, пришедшие на первое занятие, иногда считают, что роль мужчины при совместных родах заключается в том, чтобы уберечь жену от "злейшего" врага - врача. Виной тому слухи о зверствах в роддомах, подкрепленные рассказами мам и бабушек. А после курсов открывается истина: мужчина - это помощник, опора для женщины. Это самый



близкий человек для нее в этот сложный момент. И именно мужчина в состоянии помочь расслабиться женщине, не зажиматься от прикосновений врача.

Как отмечают впоследствии работники родильных домов, процент легких родов при совместном участии выше, нежели в условиях, когда женщина рождает сама.

### **Проверено - годен**

Чтобы получить доступ в роддом, мужу необходимо не позднее чем за пять дней до родов взять справку в поликлинике о том, что он здоров. Для этого в поликлинике по месту жительства или в платном медицинском центре сдается общий анализ крови и мочи, делается флюорография, а участковый врач выписывает справку о том, что будущий отец здоров и жилой дом, в котором он проживает, не находится на карантине.

Предполагаемая дата родов определяется гинекологом достаточно условно и не всегда может быть точна на 100%. Поэтому придется запастись терпением - вполне возможно, что справку придется брать повторно. Ведь действительна она всего пять дней. Итак, вооружившись сертификатом о прохождении курсов по партнерским родам, справкой о состоянии своего здоровья и обменной картой мамы, на 37-й неделе будущий папа может отправляться в роддом к заведующему родильным отделением договариваться о совместных родах. При положительном решении заведующий подписывает обменную карту и выдает папе необходимую амуницию для присутствия в предродовом отделении - бахилы, халат и медицинский головной убор. Ну, и пропуск в придачу.

### **В роддоме**

Наличие сертификата о прохождении курсов, увы, не всегда дает стопроцентную гарантию того, что роды будут совместными. Здесь многое зависит от удачного стечения обстоятельств. Главное условие проведения партнерских родов - это свободная отдельная предродовая палата. Если же в это же время будет рожать большое количество женщин и все предродовые палаты будут заняты, будущего папу, к сожалению, не пустят, пока не освободится палата. Ведь не всякая женщина будет рада присутствию чужого мужчины в такой момент. Еще одним препятствием на пути может быть нежелание дежурящей в этот момент бригады вести партнерские роды - не все врачи и

акушеры положительно относятся к партнерству в родах. Тут уж все зависит от красноречия, обаяния и настойчивости будущего папы.

## **Участие**



Когда у женщины наступает пик схваток, уже не вспоминаешь по пунктам, чему учили на курсах, а действуешь инстинктивно, перебирая все методы подряд. На деле может оказаться так, что 90% приобретенных знаний попросту не понадобятся. Каждые роды уникальны, а во время занятий рассказывают обо всем, что может пригодиться. Кому-то во время схваток бесполезен будет массаж копчика, а кто-то рожениц вообще не захочет, чтобы муж прикасался к ней, - ей просто понадобится его присутствие рядом.

Ничего страшного во время самих родов в родзале муж не увидит (скорее всего, эти слухи распространяют люди, никогда не присутствовавшие на родах). Это не аттракцион, и мужчине определяют место в изголовье. Он сможет держать жену за руки, вытирать ей пот со лба, находить нужные слова, чтобы придать сил. Пролетят последние минуты тяжелой работы - и акушерка ловко подхватит маленькое чудо. И вот малыш уже на груди у счастливой мамы. Традиционно отцу предложат перерезать пуповину, но от этого всегда можно отказаться.

После этого молодого папу, скорее всего, попросят отлучиться на несколько минут. И в это время счастливый отец может не только проинформировать всех о событии, но и вспомнить обо всех своих страхах, которые мучили несколько месяцев назад, и улыбнуться. А вскоре ему отдадут завернутого в пеленочку сына или дочку (а может быть, и двойню), и, пока врачи колдуют над мамой, у него будет шанс провести первые минуты жизни с их только что родившимся ребенком.

## **Платить или не платить**

Курсы, вне зависимости от того, где они проходят, - платные. В Областном роддоме эта услуга будет стоить чуть менее 70 000 рублей (сейчас ведется запись на сентябрь), в "Семейном центре Юлии Гусаковской-Старовойтовой" -

намного дороже, 320 000 рублей. А вот платить за участие в партнерских родах в роддомах Беларуси не надо, как и за сами роды.

Многие считают, что надо заранее договориться с врачом. Однако следует помнить, что роды - процесс не запланированный и вероятность того, что придется рожать в смену именно "купленного" врача, невелика. А приехать не в свою смену сможет далеко не каждый специалист. И самое главное: и врач, и акушер конкретной бригады будут делать свое дело одинаково хорошо вне зависимости от того, "своя" это роженица или нет.

Можно оплатить улучшенные условия пребывания в так называемом послеродовом отделении. Это может быть отдельная одноместная или двухместная палата, причем у молодого отца будет возможность посещения мамы и малыша. Для этого необходимо предварительно или по факту заключить договор с роддомом - стоит это в среднем 40-60 000 рублей за сутки пребывания. Причем если рожать планируется не по месту прописки, заключить подобный договор лучше заранее.

### **Близко к идеалу**

То, о чем рассказано в начале статьи, - реальная история. Персонал роддома (рожали в Областном) был вполне благожелателен, а в приемном отделении меня сразу же спросили: на партнерские или нет? Врач и акушерка, принимавшие роды, впоследствии похвалили и меня, и жену за достойное поведение. А после рождения малыша я оставался с семьей в течение нескольких часов. Естественно, такое было возможно потому, что мать и дитя были абсолютно здоровы. Ну, а через четыре дня маму с малышом уже встречали дома...

## **ВЛИЯНИЕ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА ТЕЧЕНИЕ РОДОВ**

**Алисиенок Е.С., Сидоренко В.Н., Гуляева Л.С.,  
Рубахова Н.Н.**

*Беларусь, г. Минск,*

*УО «Белорусский государственный медицинский университет»*

**Беременность - уникальный период как для жен-**

щины, так и для ее семьи с точки зрения происходящих физиологических и психологических перемен.

Аспекты дородовой подготовки: адаптация к беременности обоих супругов, формирование чувства материнства и отцовства, понижение уровня тревоги, обучение расслаблению и дыханию в родах, обучение оказанию помощи во время беременности и в родах партнера, обучение уходу за новорожденным.

Целью данного исследования явилось изучение продолжительности родов и использование медикаментозных средств в родах у женщин, прошедших подготовку к партнерским родам. Основную группу составили подготовленные беременные женщины, имевшие партнерские отношения во время беременности и в родах (n=32). В контрольную группу были взяты 30 женщин, роды которых прошли без участия партнера. Родоразрешение всех женщин проводилось в родильном доме 6 ГКБ г. Минска. Средний возраст обследованных женщин составил 27,4 $\pm$ 2,3 лет. Все женщины были первородящие.

Родоразрешение всех женщин произошло через естественные родовые пути.

Проанализирована продолжительность родов, которая составила 435 минут (7 часов 15 минут) у женщин основной группы. При этом I период составлял 391 минут (6 часов 45 минут). Общая продолжительность родов в контрольной группе женщин была 559 минуты (9 часов 28 минут). Это на 30% больше, чем у женщин, прошедших подготовку к партнерским родам. При этом I период составлял 523 минут (9 часов 8 минут), что на 34% больше, чем у женщин группы контроля. Таким образом, продолжительность родов тесно связана с наличием или отсутствием партнерских отношений.

Во время родов применялись следующие группы медикаментозных средств: спазмолитики, анальгетики, наркотические анальгетики. Наличие партнерских отношений существенно снижает потребность женщин в применении средств обезболивания в родах. Эти средства в 32% случаев требуются в минимальных количествах и представлены, в основном, группой спазмолитиков. Женщины контрольной группы в 96% случаев испытывали пот-



ребность в применении медикаментозных средств в родах. Наиболее часто применяли спазмолитики (у 83%), что в 3,6 раза чаще, чем у женщин основной группы. Также часто у женщин контрольной группы применяли аналгетики (у 44%) и наркотические аналгетики у 19% рожениц.

Таким образом, подготовка «беременной пары» к родам способствует проведению демедиализованных родов, а так же способствует уменьшению продолжительности родового процесса.

Это доказывает необходимость своевременной подготовки беременных женщин и их мужей, что позволит адаптировать семейную пару к беременности и родам, предупредить возможные осложнения во время беременности и родах.