**Партнерские роды. Инструкция для партнера**

***В последнее время приобрели большую популярность роды женщины в присутствии близкого человека, так называемые совместные или партнерские роды. Что это такое?***

Сразу отметим: несмотря на то, что в большинстве случаев партнером является мужчина роженицы, это вовсе не обязательное условие. С будущей мамой во время пребывания в предродовой и родовой палатах может быть просто близкий человек, которому она доверяет, и на поддержку которого (физическую и моральную) может рассчитывать. Это могут быть мама, сестра, подруга.

Бывает, муж всячески поддерживает и заботится о жене все 9 месяцев, но не идет на роды. И это тоже нормально, ведь роды - это процесс неизвестный и необычный для мужчин. И если женщина в течение своей жизни хотя бы иногда получает информацию о них в беседах с мамой, подругами, знакомыми, то, согласитесь, в компании мужчин редко звучат такие разговоры, точнее сказать, не звучат практически никогда. А если и всплывает эта тема, то все сводится к «привез, узнал, отпраздновал, забрал».

**ПРИНЦИПЫ УСПЕШНЫХ РОДОВ**

Первое важное условие успешных партнерских родов: обоюдное, добровольное согласие женщины и партнера рожать вместе. Родовой зал - не место для выяснения отношений, поэтому аргументы вроде «У подруги муж присутствовал, потому что он ее любит и ценит» или «Я сказал пойду - значит, пойду» не годятся для принятия решения о совместных родах .

Второе. Важно активное участие партнера в родах, а не просто присутствие зрителя, ведь он может сделать очень много для оказания помощи роженицы во время схваток и потуг. Ниже мы будем говорить, чем именно он может помочь.

Отсутствие активных действий приемлемо, только если такое поведение необходимо женщине. Родовой процесс требует от роженицы полной концентрации, и, бывает, что различные стимулы - звуковые (разговоры), тактильные (прикосновения, массаж), зрительные (яркий свет и мелькание кого перед глазами) мешают настроиться на волну родов. В таком случае партнер просто стоит рядом, решая какие-то «технические» вопросы (помочь сходить в туалет, дать пеленки, позвать акушерку и т.п.). Это не означает, что присутствие во время родов близкого человека лишнее, что он не помогает, не участвует, но его присутствие позволяет женщине полностью расслабиться и спокойнее и увереннее рожать малыша.

Третье. К партнерским родам нужно подготовиться.

Партнеру можно подготовиться по книгам и статьями в журналах, но лучше все-таки пройти обучение в специальных школах подготовки к родам. Очень важно знать об изменениях, происходящих в организме женщины и ребенка во время схваток, потуг и в период после рождения. Не менее важно научиться оказывать помощь роженицы, поэтому необходимо регулярно отрабатывать навыки помощи и общего поведения во время родов.

Ведь ни у кого не вызывает вопросов, нужно ли понимать технику вождения, правила дорожного движения, пройти курсы водителей, прежде чем сесть за руль. Так почему иногда партнер идет на роды, не имея даже малейшего представления, что там будет происходить и что он может делать.

**ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПАРТНЕР ВО ВРЕМЯ РОДОВ**

Начнем с того, что, попадая в больничные стены, редко кто испытывает радость и может оставаться спокойным и расслабленным. Поэтому задача партнера - смягчить, насколько это возможно, раздражительное влияние белых стен и халатов. Находясь в такое важное и сложное время рядом с роженицей, он сможет поддержать ее спокойное настроение.

Во-вторых, партнер играть роль буфера между будущей мамой и медперсоналом, взяв на себя выяснение каких непонятных моментов. Например, можно ли передвигаться во время схваток, или кладут ребенка на живот сразу после рождения и т.п.

В-третьих, все методы естественного обезболивания лучше работать с участием близкого человека.

**ДЕЙСТВИЯ ПАРТНЕРА ВО ВРЕМЯ СХВАТОК И РОДОВ**

- напоминать женщине о важности расслабления: «расслабьте живот, лицо, руки».

- дышать вместе с роженицей. Стремиться сначала подстраиваться под ритм родов, и если она вдруг сбивается, начинает задерживать вдох-выдох или дышать хаотично, задавать ей ее же правильный ритм дыхания. Частоту и глубину дыхания роженица выбирает, ориентируясь на свои ощущения. Важно, чтобы она дышала ритмично и без задержек дыхания во время схваток.

- делать обезболивающий и точечный массаж. Если роженица чувствует дискомфорт в области животика, надо его поглаживать, нажимая на ости подвздошной костей. Следует уточнить, помогают ваши действия, или лучше делать что-то другое. Независимо от того, беспокоит ли роженицу спина или нет, можно ее массажировать. Благодаря отвлечению внимания достигается общий обезболивающий эффект.

- если во время схваток напряжение в спине чувствуется, надо поглаживать, растирать, разминать область чресел, применять статическое нажатие. После окончания схваток можно слегка похлопать по уставшим мышцах.

- помогать в выборе удобной позы. Учитывая, что не во всех родильных домах есть предметы  для принятия удобного положения (мячи, большие и маленькие подушки, высокие и низкие стульчики, коврики и т.п.), все или почти все функции этих предметов должен взять на себя партнер. Женщина может опираться на него; возможно, ей захочется сесть к нему на колени и положить голову на плечо. В это время партнер сможет массажировать или поглаживать ее спину. Вариантов множество.

- оказывать моральную поддержку маме и ребенку. Хвалить, если у мамочки что-то хорошо получается.

Поддерживать, если не получается: «Ну, на следующих схватках еще попробуем. Ты молодец, умница ». Надо стремиться отвлечь внимание роженицы от дискомфортного ощущения: можно рассказать нечто интересное, помечтать о будущем, поговорить о том, как старательно сейчас работает малыш, и что надо постараться помочь ему, поддержать в такое важное время. Как? Можно поговорить с ним: «Еще немножко. Мама рядом, папа рядом. Мы скоро встретимся. Мы очень тебя любим и ждем ». Возможно, это звучит непривычно, но в атмосфере поддержки и любви крошка обычно рождается быстрее, легче, с меньшими затратами сил для роженицы.

- водить роженицу в туалет не реже, чем 1 раз в час, напоминать ей об этом, потому что она может не испытывать позывов к мочевыделению даже при полном мочевом пузыре. К тому же, после того, как она помочится, дискомфорт во время схваток несколько уменьшится.

- пусть время работает на вас. Можно взять часы с секундной стрелкой или таймером и с началом каждых схваток отсчитывать время: «10, 20, 30, 40, 50 секунд, отдыхай ». Некоторым женщинам легче проживать схватки в пределах четко определенного времени. Хотя других это может только раздражать.

- экономьте свои силы. В перерывах между схватками, когда женщина отдыхает, стоит тоже отдохнуть. Не грех съесть бутерброд, выпить чай. Роды - это процесс, требующий колоссальных затрат энергии, как у мамы и малыша, так и у помощника.