

## Занятие № 4. Советы будущему папе.

*Рождение ребенка* – это продолжение вашей любви, событие, в полной мере принадлежащее как женщине, так и мужчине, и роль папы ничуть не менее значима, чем роль мамы. И отцы вполне заслуживают благодарность за их помощь и поддержку. Рождение ребенка – это удивительное событие в жизни всей семьи, и все больше мужчин хотят участвовать в родах, для того чтобы помочь ребенку и любимой женщине в этот важный момент. Но довольно часто встречается ситуация, когда желание помочь есть, но не хватает конкретных знаний о том, что нужно делать во время родов, и в чем именно заключается помощь. Если папа в родах теряется, чувствует себя неловко и скованно, не знает, что ему делать, то его внутреннее напряжение сказывается на всей атмосфере родов. Поэтому, кроме желания присутствовать и помогать в родах, для будущего папы необходимы конкретные знания и навыки того, что ему предстоит делать.

Для благополучных родов особое значение имеет атмосфера спокойствия, доверия и понимания между будущими родителями. Атмосфера родов складывается в течение всей беременности, и, конечно, зависит от характера взаимоотношений в семье. Совместные роды способны проявить то, что уже присутствует в отношениях двух людей. Если это любовь и доверие друг другу, значит, и в родах проявятся те же чувства. Если у пары существуют проблемы во взаимоотношениях, то велика вероятность того, что роды проявят или усилят эти проблемы, и с ними придется разбираться либо в самих родах, что нежелательно, или уже в дальнейшем.

Поэтому, принимая решение о совместных родах, будьте искренни друг с другом и отнеситесь к этому событию осознанно. Откровенно обсудите, чего вы ждете друг от друга в этот момент, это поможет прийти к взаимопониманию. И не забывайте о своем малыше, ведь рождение – это главное событие его жизни, ему также необходимы помощь, понимание и любовь.

### *Рекомендации папам (помощникам) в родах.*

- Первый период родов: чем помочь? Супруг (помощник) может измерять частоту схваток (обычно врачи рекомендуют приезжать в роддом тогда, когда интервал между схватками составляет 10 минут). Во время активной стадии раскрытия роженица должна находиться в больнице. Будущий папа может делать массаж живота или области крестца, что поможет несколько ослабить родовую боль. Также муж может напоминать роженице о том, как правильно и даже дышать вместе с ней (если ей это помогает).
- Второй период родов: чем помочь? Участие будущего папы (помощник) состоит в том, чтобы максимально облегчить положение жены - вытирать ей лоб, поддерживать спину, информировать о том, как продвигаются роды, держать ее за руку.
- Третий период родов: чем помочь? Наверняка измученной родами маме будет приятно услышать от супруга (помощник), что она держалась молодцом, и он гордится ею и малышом. После того, как произойдет отделение плаценты и ребенка положат маме на грудь, папа сможет запечатлеть первые минуты жизни крохи на видеокамеру.

Чтобы успешно оказывать помощь будущей маме, папе необходимо настроиться самому, провести внутреннюю работу. Не забывайте о главном:

- подготовьтесь заранее: продумайте маршрут к роддому, спросите у жены, где дома сложены вещи в роддом;
- запомните основные потребности роженицы: обезболивание, физический уход, постоянная поддержка, уверенность, понимание происходящего, комфорт;
- сохраняйте свои силы: вы сможете поддержать свою женщину, только если сами будете в форме;
- возьмите с собой воду, на время присаживайтесь отдохнуть, но уходить далеко не стоит – можете пропустить рождение своего ребенка;
- будьте готовы сосредоточиться на желаниях будущей мамы, постоянно будьте внимательны к ее самочувствию, чтобы предложить вовремя прийти на помощь;
- настройтесь слушать рекомендации врача;
- не давайте разбирать спорные моменты с врачами женщине – возьмите это на себя, но не агрессивуйте, не эмоционируйте, в слишком спорных моментах лучше просить мнение еще одного врача;
- готовьтесь быть гибким: меняйте тактику поведения в зависимости от желаний будущей мамы. Поощряйте и стимулируйте движение будущей мамы, смену положения: предложите ей посидеть на фитболе, просто походить, поменять положение, подложив по-другому подушки – это позволит снять болевые ощущения, особенно в спине, и немного расслабиться;
- будьте всё время рядом и спросите женщину, можно ли к ней прикасаться – прикосновения передают еще и психологическую поддержку, но не всем роженицам она нужна именно в таком виде;
- помогайте роженице остаться сухой и чистой: помогите, если отошли воды или если супруга хочет в туалет;
- напоминайте будущей маме о том, что необходимо мочиться каждый час, иначе переполненный мочевой пузырь может замедлить роды;
- техники дыхания могут привести к сухости во рту: дайте роженице немного попить или сосать кусочек льда, можно использовать бальзам для губ от сухости или помогите почистить зубы, прополоскать рот;
- создавайте будущей маме прохладу: немного сбрызните лицо прохладной водой, помашите полотенцем или какой-то одеждой, протрите прохладным полотенцем лицо, шею, другие части тела;
- помогайте будущей маме делать дыхательные упражнения – правильное дыхание поможет справиться с болью и снимет напряжение;
- напоминайте делать глубокий вдох перед схваткой и выдох после нее;
- дыхание в родах изучите заранее;
- делайте массаж: мама может лежать на боку или встать к вам спиной и опереться на кровать руками, а вы с кремом массируйте ей нижнюю часть спины во время схватки либо между схватками, т.е. в интервале- всё индивидуально;
- прикладывайте компрессы: боли в пояснице можно немного снять, приложив теплый компресс;
- используйте расслабление: изучите методы расслабления еще до родов; это может быть напряжение и расслабление всех мышц тела, метод визуализации и др.;

- всеми способами поощряйте отдых будущей мамы между схватками, чтобы у нее остались силы на само рождение ребенка;
- не забывайте, что эмоциональная поддержка крайне важна, основывайтесь на характере вашей женщины – это могут быть слова нежности, похвала за ее усилия, комплименты, говорите, что скоро уже все закончится, напоминайте, что скоро появится ваш любимый ребенок и т.п.;
- будьте готовы оставить будущую маму в покое, если она того захочет сама.

### *Задачи мужа:*

- взять себя в руки и успокоить жену;
- вызвать «Скорую помощь» или найти права и ключи зажигания от собственного автомобиля (желательно, чтобы на этот момент количество бензина в бензобаке у вас было достаточное, чтобы доехать до роддома);
- взять все предварительно собранные и подготовленные сумки, выехать в роддом;

### **Первый этап «доставка» окончен!**

Приступаем ко второму этапу:

- по приезду в роддом вы отправляетесь с женой в приемный покой, где ее ждет оформление документов, гигиенические процедуры и первичный осмотр врача. Задача мужа в это время: постарайтесь как можно мягче доносить информацию до жены. Главное – ваш настрой на то, что все будет хорошо и умение убеждать в этом жену.
- вы переодеваетесь в специальный стерильный костюм, который вам могут выдать в роддоме, на ноги – резиновые тапочки;
- берете сумку для родового отделения и с женой проходите в предродовое отделение;
- следуйте указаниям медсестры или акушерки: вас могут попросить подготовить кушетку для жены, застелив ее одноразовой пеленкой или простыню, достать и передать на пост медикаменты, подготовить вещи для ребенка;
- в случае необходимости жене могут поставить капельницу с необходимым в данный момент лекарством. Женщина в родах полностью погружена в процесс. Ей крайне трудно вырываться из контекста в силу объективных причин. Мощные схватки идут каждые 2 — 3 минуты и продолжаются около 60 секунд. И вновь то же самое. При этом нужно иногда выходить во внешний мир и сотрудничать с медперсоналом! Задача мужа в это время: контролирующую функцию взять на себя, что грамотно и удобно. Поскольку в родах возможны различные непредсказуемые ситуации: незапланированное медикаментозное вмешательство, кесарево сечение и др.
- в процессе схваток вы можете оказывать жене психологическую поддержку: держать за руку, говорить, что все будет хорошо, что вы рядом, веселить ее, предлагать попить, рассказывать отвлекающие истории;
- не забывайте и про массаж и дыхательные упражнения. Жена может попросить вас массировать ей область крестца или другие части тела, подсказывать, насколько сильно нужно давить. Если же она просит вообще её не трогать – не стоит обижаться,

сейчас ей действительно трудно, и только она знает, что может облегчить ей боль. В такие моменты вы можете оказывать жене помощь по принципу «подай-принеси-отнеси-достань». Например, жене захотелось пить – подайте ей воды, ей сложно дойти до туалета – помогите ей это сделать, ее тошнит – подайте ей нужную емкость; если жена вспотела – промокните ей лоб;

- в период схваток женщине может быть легче, если она будет висеть. Для этой цели женщине удобно висеть и часто они чувствуют себя лучше, повиснув просто у мужа на шее. Предоставьте жене такую возможность. Расслабьтесь, так будет не всегда.
- Периодически в предродовую палату будут заходить медицинские работники – акушерка или врач. Они будут мониторить сердцебиение ребенка, общее состояние роженицы, смотреть раскрытие матки. Задача мужа в это время: помочь жене подняться с кушетки, преодолеть расстояние до кровати, взобраться в кресло или даже принять необходимую для родов позу.

### **Ура, закончен второй этап - схватки! Начинаются непосредственно роды.**

- Во время потуг муж может при надобности подпирать жене спину, держать ее за руку и вместе с ней правильно дышать. Хотя это наиболее интенсивный период родов, старайтесь не впадать в панику, слушать то, что говорят врачи, периодически информируя жену о том, как продвигается процесс, а рассказать будет о чем. Благодаря потугам голова ребенка идет вниз, сначала его головка, а потом и он весь постепенно появится на свет.
- После родов врачи могут предложить вам перерезать пуповину. Если вы готовы к такому – не отказывайтесь, это несложно. Перерезанную пуповину ребенку пережмут специальным медицинским зажимом, а малыша положат маме на грудь.

### **После того, как малыш побыл с мамой, ею займутся врачи, ведь ей предстоит пережить третий этап родов – рождение плаценты.**

Малыша в это время одевают и оценивают по шкале Апгар. Новоявленного папу могут попросить взять малыша на руки либо же просто оставаться рядом с ним, пока он греется под лампой. Этот момент – замечательный случай для того, чтобы сделать первое фото или видео крохи. Малыш может активно кричать или что-то бормотать себе под носик – все детки реагируют по-разному, ведь он еще чувствует себя достаточно некомфортно, оказавшись в новом для себя мире. *Задача папы в это время:* прижать малыша к себе и ощутить удивительные эмоции от того, что вы теперь – папа!

В момент родов ребенок находится в родовом стрессе. Меняется среда «обитания». Представьте, что вас взяли, вытащили из теплой квартиры и вдруг высадили на Аляске. В домашнем халате и тапочках. Вы одни — среди снегов. Примерно также ощущает себя ребенок после рождения.

Утроба мамы — уютный дом: автономное питание и дыхание, тропики +37... Все влажное, мягкое, да, со временем станет немного тесновато, но, в общем и целом, — «рай». Родившись, ребенок лишается комфортных условий. Ему тяжело. А если рядом близкие люди...? Их легко узнать! По теплу тел. Маму — по вкусу молозива, в котором малыш находит запах и вкус околоплодных вод. По сердцебиению. Папу — по знакомому голосу, когда тот берет его на руки...

Вновь представьте себя на Аляске, и подумайте о том, как здорово, если там вдруг

найдутся люди, которые вас согреют, оденут, накормят, и я думаю, что ответ на вопрос насколько благоприятна для ребенка ситуация родов с папой придет к вам сам собой. После родов жена пробудет в родовом отделении еще около двух часов.

*Задача мужа в это время:* обнимать, целовать, благодарить, подбадривать и поддерживать, разговаривать с ней, пересказывая эпизоды пережитого, спрашивать, как она себя чувствует, и в случае каких-либо проблем – без промедлений обратиться к медперсоналу роддома.

Малыша могут оставить рядом с мамой, а могут на некоторое время перевести в детское отделение, до тех пор, пока мама не переберется в послеродовую палату.

*Задача папы в это время:* уточнить у молодой мамы и врачей, будут ли какие-то пожелания, не нужны ли лекарства, вещи или продукты.

В основном – вот и все. Правда, ведь, не страшно? Конечно, это достаточно примерный план всего того, что будет происходить на родах, и у вас может что-то пойти по-другому.