

3. Непрерывная поддержка при родах

Партнер на занятии по технике Ламаз говорит: «Как же я могу оказывать поддержку, которая ей нужна во время родов? Будет ли мне кто-то помогать?»

До недавнего времени женщины узнавали о деторождении от своих матерей или сестер. Роды проходили в привычной располагающей обстановке собственного дома. Семейные ритуалы и традиции заботились о том, чтобы женщины чувствовали себя уверенными в своей способности рожать, в окружении членов семьи и повивальных бабок, которые оказывали поддержку и вдохновляли на протяжении всего периода родов. Местные акушерки присутствовали почти при всех родах.

По мере того, как роды стали принимать в больнице в начале 20 века, женщины утратили ценную поддержку и воодушевление женщин из местного населения. Медсестры оказывали поддержку, но они часто отвечали за несколько рожениц и не могли постоянно оставаться у кровати только одной женщины.

В 1960-х гг. «Ламаз Интернешенл» и другие организации в области деторождения успешно лоббировали право отцов на присутствие в родильной палате. Отцы оказывают особую эмоциональную поддержку рожаящим женщинам. Теперь, в 21 веке, женщины вновь узнают о ценности дополнительной поддержки, предоставляемой женщинами, которые много знают о родах.

Женщины часто предполагают, что медсестра, акушерка или врач будут находиться с ними непрерывно на протяжении всего периода родов. В некоторых случаях акушерки и медсестры действительно в состоянии оказывать непрерывную поддержку рожаящей женщине и ее семье. Однако во многих случаях на самом деле другие обязанности часто отвлекают акушерок и медсестер от того, чтобы оставаться постоянно с одной женщиной. Даже когда акушерка занимается только одной рожаящей женщиной, не помешало бы присутствие еще одной опытной женщины, которая оказывала бы эмоциональную и физическую поддержку.

До рождения вашего ребенка вы должны решить, кто мог бы оказывать вам непрерывную поддержку. Вы можете остановить свой выбор на подруге или родственнице или, может быть, вы решите нанять «дулу» - специалиста по оказанию профессиональной поддержки во время родов.

Почему важно оказание непрерывной поддержки

Родовой процесс может удивить вас (и вашего партнера) своей силой. Присутствие женщины, которая имеет опыт принятия родов, для заверения вас и вашего партнера в том, что роды проходят нормально, поможет вам обоим справиться со сложившейся ситуацией. Женщина с опытом в принятии родов будет также знать, как помочь рожаящей почувствовать себя удобнее и предложить положения, которые помогут комфортному протеканию родов. Возможно, среди ваших друзей или родственников найдутся люди с опытом в области родовспоможения, которые пожелают оказать такую непрерывную поддержку. Если же у вас таких людей нет, то, может быть, стоит подумать о том, чтобы нанять дулу.

Роль дулы

Согласно «Пособию для дулы», дула – это «опытная компаньонка по родам, которая оказывает женщине и ее мужу или партнеру как эмоциональную и физическую поддержку на протяжении всего периода родов и, в какой-то степени, после них».

Дула будет оставаться с вами и вашим партнером непрерывно на протяжении всех родов, оказывая физическую, эмоциональную и информационную поддержку. Ваша дула никогда не будет отходить от вас дольше, чем на несколько минут, если вы специально не попросите оставить вас наедине с вашим партнером. Дула будет работать с вами и вашим партнером над тем, чтобы у вас прошли роды так, как вы этого хотите. Она может помочь вам принять теплую ванну или душ, пройтись с вами и вашим партнером и сделать вам массаж спины, рук или ног. Дула поддержит ваше решение в выборе болеутоляющих лекарственных препаратов. Если вы скажете своей дуле, что вы хотите, чтобы роды прошли без применения лекарственных препаратов, она поможет вам достичь этой цели. После родов дула обычно остается с вами еще 1-2 часа для того, чтобы помочь вам начать грудное кормление.

Дулы не обучены выполнять работу медицинского или медсестринского персонала и никогда не должны предлагать медицинский совет. Но они могут объяснить вам медицинские процедуры. Они могут также помочь вам тем, что расскажут персоналу больницы о ваших предпочтениях. Если ваши роды пошли в направлении, о котором вы не предполагали, дула может помочь вам разъяснить ваши чувства и пересмотреть, какие у вас есть варианты.

Одна из наиболее важных ролей дулы – это помочь вам сохранить положительные воспоминания о родах. После родов вы вместе будете вспоминать положительные стороны родов, и она ответит на любые ваши вопросы. Если роды будут проходить не так, как вы запланировали, то ваша дула будет рядом с вами, чтобы выслушать вас и оказать вам поддержку.

Исследовательская работа на тему непрерывной поддержки

Исследования на тему преимуществ непрерывной поддержки, предоставляемой дулами во время родов, довольно впечатляющие. Согласно исследовательской группе по беременности и деторождению им. Кокрейна – всемирно уважаемому источнику информации в области доказательной медицины, исследования показывают, что непрерывная поддержка женщинам на протяжении всего периода беременности явно приносит пользу. По сравнению с женщинами, которым оказывается обычная помощь во время родов, у женщин с непрерывной персональной поддержкой существует меньше вероятности в необходимости:

- кесарева сечения
- родов при помощи вакуума или щипцов
- местного обезболивания (напр., эпидуральной анестезии)
- какого-либо обезболивания (болеутоляющие лекарственные препараты)
- выражать неудовлетворенность или давать отрицательную оценку пережитым родам

Авторы из группы Кокрейна также обнаружили, что результаты были лучше, когда поддержка оказывалась чужими людьми (со специальной подготовкой или без таковой), которые присутствовали специально с целью предоставления поддержки, чем когда поддержка предоставлялась обычным персоналом больницы, как то медсестрами, акушерками и практикантами. Наблюдатели заметили, что особенности современных больничных условий и то, как в них на сегодняшний день все организовано, затрудняют оказание непрерывной поддержки во время родов сотрудниками больницы.

Дула и партнер по родам

Большинство партнеров хотят принять участие в рождении своих детей и оказывать поддержку своей половине. Однако у большинства мужчин и у некоторых женщин очень мало или отсутствует опыт в родоразрешении. Когда схватки становятся более интенсивными и беременная женщина старается побороть боль, партнер может испугаться. У него или нее может не быть достаточно опыта, чтобы знать, что роды

проходят именно так, как надо. Партнеру становится все сложнее успокаивать рожаящую женщину. Большинство партнеров вздыхают с огромным облегчением, когда появляется опытная женщина, которая может оказать моральную поддержку в том, что роды развиваются нормально.

Хорошая дула обращает внимание на сигналы, которые подает партнер по родам. Если партнер сидит рядом с вами, держит вас за руку, смотрит в глаза и говорит слова поддержки, то дула не будет вмешиваться в ваше интимное общение. Наоборот, она оказывает безценную поддержку и вдохновляет вас и вашего партнера.

Но если вам нужна дополнительная поддержка, дула будет работать рядом с вашим партнером и делать массаж спины или ног, пока ваш партнер смотрит вам в глаза и говорит успокаивающие слова. Или же дула может предложить изменение деятельности, например – теплую ванну или душ, или же погулять по корридору. Дула может показать вашему партнеру, как эффективно делать противодействие или массаж. Дула также может оказать поддержку, пока партнер воспользуется долгожданным перерывом и сходит в туалет или перекусить.

Планирование непрерывной поддержки

Подруга или родственница с опытом принятия родов может пожелать оказать непрерывную поддержку вам и вашему партнеру. Этим женщинам не нужно специально учиться на дулу; главное, чтобы у них была уверенность в своей способности принять у вас роды и желание оставаться с вами непрерывно на протяжении родов.

Однако сегодня многие женщины считают, что лучше всего нанять дулу для того, чтобы обеспечить непрерывную эмоциональную и физическую поддержку на протяжении всего периода родов. Вы можете попросить дополнительную информацию у своего инструктора по родам, врача или в организации «Дулы Северной Америки» (<http://www.dona.org>). После того, как вы выбрали дулу, надо назначить, по крайней мере, одну встречу с ней до родов, чтобы обсудить вид родов, на который вы и ваш партнер рассчитываете. С дулой необходимо обсудить меры обеспечения комфорта, которые вы считаете важными, в том числе и лекарственные средства.

В некоторых больницах или родильных центрах могут предлагаться услуги дулы всем или некоторым пациенткам. Если существует языковой барьер между рожаящей женщиной и дулой, обе обычно считают, что визуальный контакт и нежное прикосновение помогают преодолеть отсутствие общего языка общения.

Некоторые медицинские страховые полисы предусматривают возмещение расходов на услуги дулы. Вы можете заранее позвонить, чтобы получить информацию о том, возмещаются ли такие расходы, и высказать свое мнение в отношении страховки на дулу, если они не возмещаются. Страховые компании и медицинские учреждения могут не знать, что, оказывая непрерывную поддержку, дулы снижают расходы, связанные с такими медицинскими процедурами, как кесарево сечение.

Рекомендации «Ламаз Интернешенл»

«Ламаз Интернешенл» объединяет свои усилия со Всемирной организацией здравоохранения с целью признания ценности непрерывной поддержки во время родов как главного элемента при нормальных родах. «Ламаз» считает, что всем женщинам должен быть предоставлен доступ к непрерывной поддержке во время родов без финансовых или культурных барьеров. «Ламаз» выступает за то, чтобы все женщины планировали организацию благоприятных условий для родов, которые включали бы в себя оказание непрерывной эмоциональной, физической и информационной поддержки.

Женщина с опытом в области родовспоможения, желающая оказать поддержку, может внести уникальный вклад к оказанию вам помощи во время родов, благодаря ее неизменному желанию непрерывно оставаться рядом с вами и вашей семьей, ее знаниям в области обеспечения физического и эмоционального комфорта и ее уверенности в вашей врожденной способности родить ребенка.