Когда я забеременела, я знала две вещи: я хочу ходить на курсы для будущих мам, и хочу рожать с мужем. Начала искать такие курсы в интернете. На мое удивление их было крайне мало. А если уж по-честному, то всего 3. И дозвонилась я только до Клуба Будущих Мам. Так я попала к Кате. (Чему очень рада, наверное, так и должно было случиться).

Разобью свой рассказ на несколько частей.   
Какие роды я хотела до клуба будущих мам:   
ЖД роддом, эпидуральная анестезия, все делают за тебя. Пришла, заплатила деньги, ушла с ребёнком. Все комфортно и удобно.

На курсах я уже определилась чего на самом деле хочу и жду от родов. Мне очень хотелось максимально естественных родов. Т.е.без анестезий, капельниц с окситоцином, эпизио. Нас в группе было всего 3 девочки, из-за этого еще более душевными становились наши занятия. После каждой встречи, я окрылённая возвращалась домой и по пути звонила то мужу, то маме, то подруге и пересказывала максимально подробно все, о чем только что узнала. Мне почему то очень нравилось это делать)) Где-то занятии на 3 я поняла, что с мужем рожать не хочу (да и признаться, он не хотел тоже), а хочу с Катей. Муж, наверное, хорошая поддержка, но в том случае, если он проходил тоже курсы для партнёрских родов. То, что я буду не одна, придавало уверенности. К сожалению, мое решение не многие одобрили, но это совсем другая история, от своего решения я отказываться не собиралась. И, забегая вперёд, скажу, что оно было самым правильным! Так же на курсах мы осваивали технику голосения. Она мне прям не нравилась. Я не могла представить, что в роддоме буду издавать эти странные звуки. Как же я ошибалась!

Так же на курсах пару занятий было посвящено теме ГВ. Я никогда не была фанаткой этого дела, а перед беременностью и вовсе задумывалась об ИВ. Но Катюша почему-то ненавязчиво заставила пересмотреть своё мнение.

Так вот, ближе к родам. Родить мне очень хотелось на 38 неделе. Папа у нас крупный и родился на 4500, и мне хотелось немного облегчить свои роды, тем, что вес будет небольшим.

Как я представляла свои роды: 38 недель... Ближе к утру у меня начнутся схватки, я смогу их «продыхивать», буду принимать различные удобные позы, схожу в душ, там постараюсь расслабиться ещё больше, максимально долго буду находиться дома, отдыхать и правильно дышать. К нам домой приедет Катя. Спустя несколько часов я пойму что пора и мы отправимся в роддом. Никаких лишних вмешательств в этот процесс. Я знаю, что идёт схватка и она закончится. Я буду ходить по палате, мне это помогает. Вертикальная поза для изгнания. И вот мой малыш. Больно, но легко и естественно.

Как было на самом деле: с 38 недели я каждый день гуляла по несколько часов, ходила пешком по лестнице, мыла пол руками, занимались мужетерапией. Но сынок не хотел появляться раньше времени. В итоге на 41 неделе меня положили в патологию. Я так этого не хотела, но оказалось там хорошо. Выбрали мы 4 роддом и доктора Бралиева Т.Н. Где-то через 3 дня я проснулась в 6 утра от небольшой тянущей боли. Почти как при месячных. Засекла интервал, он был около 10 мин. Но промежутки не равные. Около 10 утра сообщила об этом врачу, велели ждать и продолжать засекать. Кате я сказала о своём состоянии. И договорились, что как меня повезут в родовую, дам знать. К 6 вечера промежуток стал более- менее равным. Где-то каждые 4 мин. Меня посмотрели (совершенно не больно) сказали, что я в родах. Я была так счастлива, ходила и всех благодарила) повели на клизму, тоже ничего страшного. И направили в родовую. После клизмы схватки усилились и стали немного чаще. Но все равно терпимо, и мне все это жутко нравилось.

Мой доктор осмотрел меня ещё раз, сообщил о плоском пузыре и рекомендовал проколоть его. Раскрытие было уже около 4 ( ( Изначально я проговаривала, что мне этого бы не хотелось. И я была уверена если мне предложат, я откажусь). Но почему-то на месте все меняется и ты не можешь спорить с врачами. В общем, пузырь прокололи и схватки стали очень больными. Приехала Катя, а мне было уже прилично больно. Мы пытались найти удобную позу, лучшее дыхание, Катюша постоянно разминала мне поясницу. Массаж крестца - это незаменимо в родах. Она не отходила от меня ни на секунду. Всегда чем-то помогала. Между схватками предлагала просто воды, на схватках была опорой в прямом смысле. Сейчас я не представляю как можно держать человека практически на весу и одновременно делать массаж. Боли становились все сильнее, я терпела как могла. В ход пошло так нелюбимое мной голосение. И, как оказалось, мне абсолютно все равно, что подумают про меня другие роженицы и врачи. Голосение работает как хорошее обезболивание! Мы пропевали разные звуки, Катя пела со мной. Эта такая мощная поддержка. Доктор сказал, что ещё раскрытие небольшое и предложил обезболивание. Как же я его не хотела.... но терпеть не было сил. Схватки к тому моменту были по 30-40 секунд с интервалом в 30 секунд. Иногда 2-3 подряд без отдыха. Эпидуралку он не рекомендовал по свои показаниям, мне поставили промедол. Я не могу сказать, что боль стала меньше, но она стала гораздо реже и между схватками я отключалась. Отдохнуть все же немного удалось. Не знаю сколько времени прошло, меня начало подтуживать. Я не могу сравнить это ощущение, с желанием сходить в туалет. Это просто какое то сильное напряжение в тазу. Его как будто распирает. Все это время, каждую схватку мы пропевали. Я вообще почти не разговаривала, а только мотала или кивала головой на предложения Кати. Она понимала все без слов.

Разрешили тужиться. Этот период вообще не болезненный, но надо трудиться. Придётся выложиться на все 100%. Для меня оказалось это не так просто, и хоть мы и тренировались, но напряжение уходило в лицо. Врач ругался на меня, что я не стараюсь (сейчас понимаю что специально, а тогда было очень обидно). Спустя несколько потуг появляется головка. Пришлось меня немного разрезать. Это абсолютно не больно. Ещё пару потуг и появляется мой сынок... его сразу положили на живот. А мне не верилось. Как это так? Неужели я это сделала? Потом родили послед, но это даже не чувствуется. Малыша приложили к груди, запеленали и проводили осмотр. В это время осматривали и меня. Это не самое приятное в родах. Я просила обезболить, когда будут зашивать. (Это делается не по умолчанию - просите!)

Ну и все, меня перевели в палату и стали мы знакомится с сыночком.

В заключении: боль от родов какая-то особенная. Не похожа ни на какую другую. Ее надо принять. Это не страшно. Сейчас я думаю, если бы у меня были не настолько частые схватки на таком маленьком раскрытии, я бы смогла обойтись без анестезии. И, конечно, она быстро забывается.

И второе: Я не знаю, просто не представляю как женщины рожают сами, без помощницы. Катя - моя фея, я бы не смогла без неё пройти этот путь. Это не лесть и не для отзыва ради, это на самом деле так. Я готова и хочу родить ещё, я ни капли не боюсь. Но обязательно с Катей.

Юлия. Апрель 2017 года