**Рассказ о том, как я стала мамой**

На самом деле я почувствовала себя мамой еще на 13-ой неделе беременности, когда увидела на УЗИ крошечного человечка. О, конечно, в полной мере это произошло 27.12.2016, когда этого человечка, уже ростом в 52 см, положили мне на живот.

Дело было так: шла 41-ая неделя беременности, а схватки все не начинались, и даже не отходила пробка. Мой гинеколог из ЖК предсказывала появления чада уже на 38 или 39 неделе, но роды все не начинались. Больше всего меня смущало отсутствие даже тренировочных схваток (хотя оказывается, они были, но я их не узнала). Для таких же, как я, напишу, как я их ощущала – напрягался живот, становился твердым, как каменным.

На 39-ой неделе мне хотели назначить дородовою госпитализацию, но я отказалась. Ведь нормальная беременность длится и больше 40 недель, я не хотела искусственной стимуляции. А уже на сроке 40 недель и 4 дня мой гинеколог настояла, да и я была не против, т.к. хотела узнать причину отсутствующих признаков грядущих родов и не допустить проблем с малышом. В день моего последнего визита в ЖК, 26.12.16, я получила направление, но мы с мужем еще поехали на Сенной, купить малышке теплое одеяло и кое-какие вещички. Потом уже приехали домой и спокойно отправились в роддом, причем пешком (живем на Лунной/Саперной). Погода была чудная! Так хотелось погулять!

В приемной прождали сначала час в очереди, приезжали девушки со схватками, а я просто по направлению, без признаков родовой деятельности пока. Но потом меня осмотрели, сказали, что раскрытие в 1 палец, но процесс активно еще не пошел. По остальным показателям все былов порядке. Я отказалась от госпитализации, хотела провести время дома.

Обратно мы тоже пошли пешком. Перед сном поиграли с мужем в настольную игру, поговорили, почитали книжку. У меня уже начались схватки через каждые 15 минут по 35 секунд, но не сильные. Мы повторили еще раз про периоды родов, я схематично для мужа расписала то, чему нас учила Катя, на каком этапе какое дыхание и что должно происходить. Муж мой, Илюша, очень ответственно к этому подошел, обучился дыханиям также, оказалось – не зря.

Поскольку схватки были не сильные, я легла спать. А утром они прекратились… То есть живот внизу и спина ныли, но именно схватывающей боли не было. Я расстроилась немного, но стала ждать: раз процесс запущен, он должен будет развиться.

К обеду я с радостью обнаружила отошедшую пробку, и мы решили снова отправиться в роддом, т.к. ноющие боли немного усилились.

Поехали на такси в этот раз, благо 5 минут до роддома на машине. На сей раз очереди в приемном не было. Меня осмотрели, раскрытие увеличилось немного, стало примерно 1,5 пальца. И отправили на клизму. Илья ждал решения, т.к. ситуация была пограничной между подготовительной стадией и началом родов. Врач – Виктория Николаевна – Даже похвалила, что мы приехали в такое время.

Меня отправили на 5 этаж, где меня сразу же определили в родзал 4, муж пока остался внизу. Помогала разместиться мне милейшая санитарка Галина Николаевна. Спустя минут 15 пришла Виктория Николаевна с коллегой провели еще раз осмотр, посовещались, и решили, что можно начать роды. Моего мужа в этот момент отправили переодеваться.

Когда Илюша подошел в родзал, там уже были В.Н. с ассистенткой. Обстановка была такова: поскольку срок был больше 40 недель, околоплодных вод стало меньше, пузырь стал плоским и затягивал процесс. Требовалось его проколоть. Я доверилась специалистам.

После манипуляций меня подключили к КТГ, снимали показания минут 45 примерно. Мы с Ильей разговаривали, он следил за показаниями прибора, т.к. датчик периодически отваливался.

Потом я не выдержала «заточения», попросилась в туалет. Схватки уже ощущались сильнее, но были еще терпимыми. Единственное, мне вкололи но-шпу, она, наверное, сняла часть спазмов. Также нам дали примерно час, чтобы погулять по родилке, потом снова нужно было снимать КТГ. Меня такой компромисс вполне устроил. Прогулки даже ускорили процесс.

Вот тут-то я использовала весь арсенал знаний, полученных в КБМ! Мы с Илюшей прохаживались из одного конца зала в другой, разговаривали. Он засекал схватки, обнимал меня, гладил по спине. Сначала дышала «колобком, который на лифте» и «на свечу», делала круговые движения тазом и движения из восточных танцев восьмерки и «тарелочку», они помогали расслабить поясницу немного между схватками.

Когда схватки становились сильнее, но я еще была на ходу, помогало опираться руками на кровать и нагнуться, в это время муж делал мне легкий массаж поясницы, это очень помогало психологически, а еще он дышал вместе со мной «поршнями».

Потом настало время лечь на КТГ. Я уже подустала и лежачее положение было для меня комфортным. В это время схватки стали уже болезненными и приходили каждые 2 минуты. Я уже могла почувствовать начало схватки: начиналась пульсации со стороны дна матки, постепенно переходящая вниз.

Но вот уже, как говорится, припёрло по-настоящему, и я перевернулась набок, начала гудеть на звук «а». На крик я не сорвалась, но контролировать гудение уже не получалось, выходил низкий стон. И вот я ощутила, что произошло сглаживание внутри и «путь открыт»! Это действительно было ощущение пути внутри! Как будто светлый тоннель!

Муж мой уже сильно волновался, он видел, что мой живот уже сам по себе очень сильно пульсирует, пульс ребенка доходит до 200. Он побежал звать врачей.

Прибыла команда, состоящая из Виктории Николаевны, ее ассистентки, санитарок и легендарного Владимира Владимировича. В.Н. убедила меня вколоть небольшую дозу промедола, причем сказала, что я, возможно, скоро попрошу еще. Но я не попросила до конца родов! Ха-ха! ☺ Это опиат, он не убирает ощущения болевые, но, как говорится, «по шарам дает». Мне моментами было не так просто сконцентрироваться, не знаю, из-за него ли или в общем из-за пикового состояния организма.

Вот тут-то и началось самое сложное! Потуги дались с трудом, именно понимание того, как нужно «гнать волну». Получалось, что я то напрягала лицо (после родов покрылась красными точечками от лопнувших капилляров), то поднимала таз, в общем, силы не всегда уходили в нужном направлении. Еще очень сложно было задерживать дыхание, не хватало сил на последнюю потугу. Муж меня очень здорово поддерживал, в прямом смысле – держал мою голову во время потуг, напоминал, что нужно дышать.

Он очень обрадовался, когда увидел показавшуюся головку ребенка, но для меня это был один из самых болезненных моментов. Мне дали пощупать макушку. Я очень переживала, что малышке плохо, а также сама чувствовала ужасную боль. Хотелось поскорее облегчить и себе, и ей жизнь, но схватка не начиналась, как назло (субъективно казалось, что это долго).

И вот она пришла, мне сказали просто глубоко дышать (скоординировать тело далось с трудом). Но вот моя дочка выскользнула наружу и я почувствовала такое освобождение. Владимир Владимирович положил ее мне на живот со словами: «Это ваше».

Доченька не кричала сильно, а скорее сопела и отфыркивалась, пока была на пуповине. Я гладила ее спинку, смотрела на мужа – у него были слезы на глазах. Мы были очень счастливы.

Потом пуповину пресекли, забрали малышку на стол для процедур и измерений. А я и забыла, что есть третий период родов – выход плаценты! Он был для меня одним из самых неприятных. Хотя плацента сама по себе – удивительный орган, она была такой большой!

Затем В.В. и В.Н. проводили оставшиеся манипуляции с зеркалами, зашивали лопнувший сосуд. Это было неприятно и болезненно. Я думала, поскорее бы прижать к себе малышку. Когда же ее принесли, дали ей слизнуть капельку молозива (она не стала сосать сразу). Но ее не положили на меня, как я ожидала. В.В. объяснил это тем, что в течение первого часа терморегуляция ребенка не налажена, а температура должна быть 37 градусов, поэтому первый час она лежала на столике с подогревом. Муж ходил вокруг нее, разговаривал, фотографировал.

Через час малышку дали мне. Тут уже мы общались тесно всей семьей. Когда меня стали собирать переводить в палату, малышку дали мужу на руки, он стоял ужасно счастливый и гордый. В.В. его обучал, как правильно брать и класть ребенка. ☺

На 4 этаже мы расстались с мужем, он поцеловал меня, доченьку и поехал вниз. «Ни с чем несравнимый момент рождения. Я бы хотел пережить его снова» - написал он мне потом.

Пусть роды мои прошли не по 100% запланированному мной сценарию, но было ощущение, что так и должно было быть. Гармония, которой пожелала мне Юля Губенко на нашем последнем занятии в КБМ, присутствовала в полной мере. Кстати, красная ниточка с этим пожеланием была на мне все дни в роддоме.

Амулет из бусин, который мы делали на тренинге тоже был в кармане халата. Он маленький, его не наденешь, ни на руку, ни на палец, но образ родов, присутствовавший у меня в голове и в душе в момент его изготовления, был со мной в родах: светлое, нежное и трепетное чувство, невидимая связь между мной, мужем и малышкой.

Выражаю благодарность моему мужу Илье, всей команде специалистов из роддома 4, моей маме, которая болела душой больше всех, моему гинекологу из ЖК Н.Л. Коркишко и, конечно, Екатерине Костиной за физическую и психологическую подготовку к родам, куда я шла спокойно и собранно.

Лада Свешникова, 28.12.2016.