Всем, кто читает данный рассказ - большой привет! Меня зовут Дарья, мне 32 года и эта была моя первая, и долгожданная беременность. Поэтому на сроке 17 недель, я уже очень хотела вступить в клуб будущих мам, чтобы знать как можно больше и сделать все идеально, о чем и писала Костиной Кате, она мне порекомендовала придти на 26/27 неделе. С 4го месяца беременности я ежедневно занималась гимнастикой для беременных дома по методу Маши Ефросининой. Старалась придерживаться правильного питания, прочитала массу книг по беременности и родам, а с 34-й недели принимала масло вечерней примулы для эластичности родовых путей. Очень хотела родить сама без разрывов и разрезов, хотя мой врач в ЖК считала по-другому, ссылаясь на мой возраст и невозможность улучшить эластичность родовых путей с помощью примулы. ПДР ставили на 3 августа, я очень хотела, чтобы дочка родилась по знаку зодиака лев. В 3 часа утра 23 июля (первый день в знаке льва) я почувствовала тянущую боль внизу живота, чему очень удивилась. Боль действительно была похожа на менструальную, через несколько минут боль утихла, но вернулась вновь еще через время. Тогда я решила посмотреть на таймере схваток регулярность, таймер показал – 10 минут. Я приняла ванну и сделала все необходимые процедуры. Боль постепенно нарастала, но специальное дыхание пока не требовалось, и я просто пережидала ее. Будить мужа и своего врача я не стала (рано, пусть поспят, да и неудобно в такое-то время). Договаривалась с Гуськовой Ольгой Ивановной из 4го роддома. Каталась на фитболе, смотрела на утреннюю зарю и думала о дочери, о встрече с ней, о том, что мы команда и сработаем слажено. Конечно, было волнение от предстоящего события. Боли усиливались, и я стала использовать дыхание «на свечу», при этом активно крутила бедрами, чтобы ребенку было комфортно продвигаться. Совсем не ожидала, что мне поможет именно этот вид дыхания, на курсах я на него ставку не делала. Около 6 утра, я написала Кате, и интервал уже был не четкий, то 10 минут, то 8, то 6 минут. Катя задала несколько вопросов и сообщила, что у меня только НАЧАЛО родовой деятельности. Офигеть, если это начало, то каким же будет финал???? Мне уже было очень ощутимо, не могу сказать, что сильно больно, я ведь терпела, не кричала. В 7 утра я набрала врача, она Ольга Ивановна тоже не обрадовала, сказав, что только начало и рекомендовала приехать мне к 9 утра, после их конференции. Разбудила мужа, между схватками приготовила ему завтрак, не голодным же ему быть. Хотя он был очень удивлен и рекомендовал мне полежать и ПОСПАТЬ, авось пройдет)))) Начал выделяться адреналин и мое тело колотило с неимоверной силой, это было драйвно. В роддом мы доехали без пробок и это в утренний час пик, хотя схватки, в машине сидя - ужасны, стоя легче переносить. Между тем таймер показывал 3 минуты. В приемном отделении мы сели ждать Гуськову, она ведь на конференции. Я как лев в клетке ходила от стены до стены, в момент схватки пряталась в угол и дышала «на свечу» уже с легким стоном. 10 минут ожиданий и Ольга Ивановна пришла, пригласив посмотреть мое раскрытие на кушетку. Никогда не забуду ее глаза!!!!10 см раскрытие! И ее крик: «Каталку, быстро! Врачи! В родовой зал! Срочно!» А я даже удивилась как-то, потому что сама могу дойти до род.зала. Прибежали врачи, стали проводить анкетирование с вопросами, «сколько лет?», «какие по счету роды?». Ответ. Пауза. Удивленные глаза. Повтор вопроса: «какие по счету роды?». Ответ. Ответ врачей «Как можно дотерпеть до полного раскрытия при первых родах!?».

Род.зал. Быстро собралась команда врачей, не всех запомнила, но со мной была акушерка Ирина Александровна и врач Ольга Ивановна. Естественно, ни о какой клизме и обезболивающих, речи не было. Ольга Ивановна вскрыла пузырь, меня начало тужить. Но попросили подождать, чтобы ребенок ниже опустился. Действительно подождать и не тужиться - очень тяжело. Ожидание было не долгим, и мы начали работать. Мне очень понравились поддерживающие слова врача и акушерки, ни зайка, ни лапонька, а именно «Даша, здесь мы уже были, давай еще». Четко понимала значение этих слов и перестала себя жалеть, чтобы помочь своему ребенку, проходить этот путь. Это была не легкая, но слаженная работа. Непонятно откуда берутся силы и в такие моменты, организм работает на пределе, ощущение, что еще чуть-чуть и можно взорваться. И вот в самый этот пик, ты ощущаешь негу и тепло на своем животе, а слух ласкает крик твоего ребенка. Это как будто неожиданно в комнате появился слон. Это прекрасное чувство. В этот момент мозг мой начал свою работу и я крикнула: «не режьте пуповину!» Спасибо, Ольге Ивановне, она следовала моим желанием и попросила подождать акушерку и не резать пуповину, пока она не отпульсирует. Моя дочь родилась в 10-20 утра. Вот так быстро я прошла этот путь, без разрывов и разрезов, который с большим удовольствием пройду еще раз, о чем и сообщила в род.зале.

Хочу выразить большую признательность и благодарность Кате Костиной. Спасибо тебе, за то, что ты делаешь. За поддержку, нужные слова, правильный настрой, боевой, я даже сказала бы. За твою человечность, открытость и личностный подход к каждой «ученице». Спасибо за послекурсовое ведение группы, хотя мы уже закончили свои занятия, получили теоретические и практические знания. Это важно. Это сильно. Спасибо тебе, Катя.

А еще мой врач Гуськова Ольга Ивановна-супер врач. Спасибо ей большое. Мне с ней было легко и комфортно, несмотря на свою загруженность, она заходила ко мне каждый день во время моего пребывания в роддоме. Да, и она поставила мне 5+ за работу в родах, похвалила клуб будущих мам за отличную подготовку рожениц.

Следуя из своего опыта, могу сказать, что к родам можно подготовиться. Поэтому если мой рассказ вдохновит кого-то на то, чтобы принять решение пойти в клуб будущих мам на занятия, значит, я писала его не зря.

Успехов всем! Мягких и легких родов, будущим мамочкам.

Шевлягина Дарья

26.08.2015г.