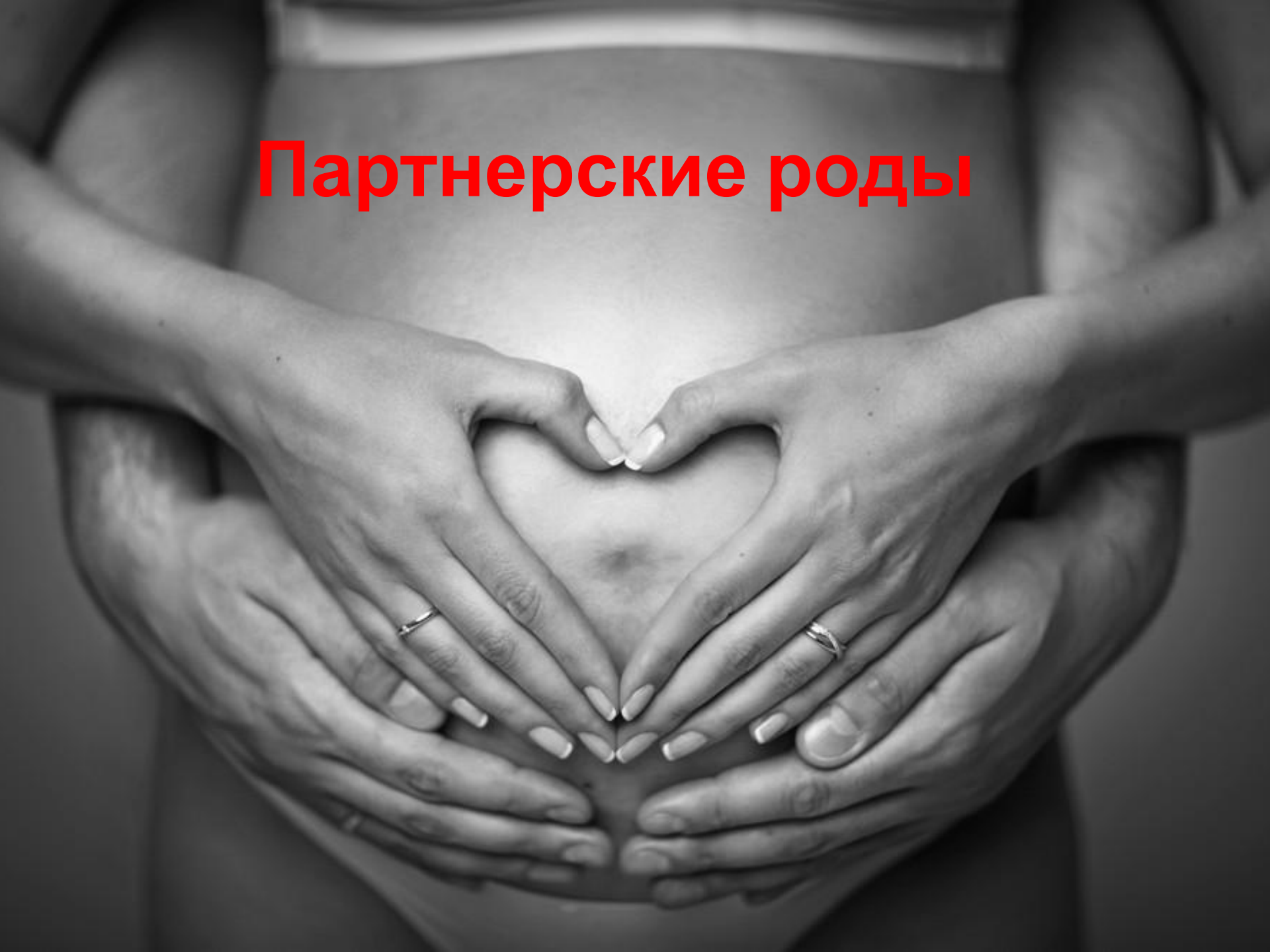


Партнерские роды



Репродуктивная система

Органы репродуктивной системы женщины



Плюсы

- психологическая поддержка родного человека;
- женщина не ощущает себя брошенной и одинокой;
- совместные роды могут укрепить отношения в паре;
- мужчина своими глазами видит, что происходит с женой;
- в присутствии мужа медицинский персонал ведет себя более сдержанно;
- партнер может принять ответственное решение в случае необходимости, когда роженица находится в неадекватном состоянии;
- муж помогает жене передвигаться по роддому, делает массаж, передает команды врачей и держит жену в курсе событий;
- отец имеет возможность первым взять ребенка на руки и пережить ни с чем несравнимые эмоции.



Минусы

- есть вероятность, что у мужчины разовьется психологическая импотенция;
- женщине может быть некомфортно в присутствии мужа;
- чрезмерные эмоции партнера могут отвлекать роженицу от главного процесса;
- если в паре уже есть разногласия, партнерские роды могут их усилить.



Необходимые условия

- 1. Чтобы пара подготовилась к происходящему в роддоме
- 2. Чтобы этого хотела жена
- 3. Чтобы этого хотел муж



- 
- *Лайфхак! Попросите мужа помогать вам собирать сумки в роддом, покажите, где они будут лежать. Так он наверняка привезет вам все необходимое, если схватки начнутся неожиданно.*

Что взять в роддом



1 период

- Замерять частоту и длительность схваток.
- Дышать “по-собачьи” вместе с женой, чтобы снизить болевые ощущения.
- Делать массаж поясницы, упражнения для расслабления
- Подать воды, утереть пот со лба, помочь встать и поменять позицию
- Отвлекать будущую маму, ведь мало кто радуется больничным стенам
- Помочь роженице добраться до душа, туалета
- При необходимости позвать врача
- Держать за руку, говорить приятные слова

2 период

У женщины начинаются потуги и ее переводят в родильный зал. Стоит заранее оговорить с мужем его присутствие здесь.



Если мужчина настаивает на том, чтобы находиться рядом с женой, он занимает свое место у изголовья. Что делать мужу на партнерских родах в такой момент:

- Держать женщину за руку, вытирать пот со лба
- Напоминать о правильном дыхании
- Говорить роженице приятные слова, какая она молодец и что совсем скоро она сможет взять на руки ребенка
- Перерезать пуповину
- После того, как пуповина перерезана, акушерка может положить кроху на грудь маме. Затем малыша забирают на первые уходовые процедуры: обтирают, оценивают состояние по шкале Апгар, капают в глазки специальные капли, взвешивают, пеленают. После этого отец может взять на себя уход за новорожденным, а врачи уделят внимание маме



3 период

- На нем партнеру особо делать нечего. Происходит рождение плаценты и плодных оболочек. Если во время родов появились разрывы или врач делал иссечение промежности, накладывают швы. После этого женщину переводят в послеродовую палату. Туда ей приносят кроху на первое кормление.
- После родов женщина чувствует себя, будто ее переехал танк, поэтому будет неплохо дать ей отдохнуть. Заботы о малыше отец может взять на себя.

Когда партнерские роды могут не разрешить?

У каждой роженицы есть право на совместные роды, но в некоторых случаях врачи запрещают партнеру находиться в палате:

- Если родовой блок переполнен
- Нет условий (отдельные родзалы)
- В роддоме карантин
- У женщины появились показания к экстренному кесареву сечению
- Партнер заболел, и в стерильных залах ему делать нечего. Даже если это “Всего лишь простуда”

Ошибки мужа на родах

1. Я всегда с собой беру видеокамеру

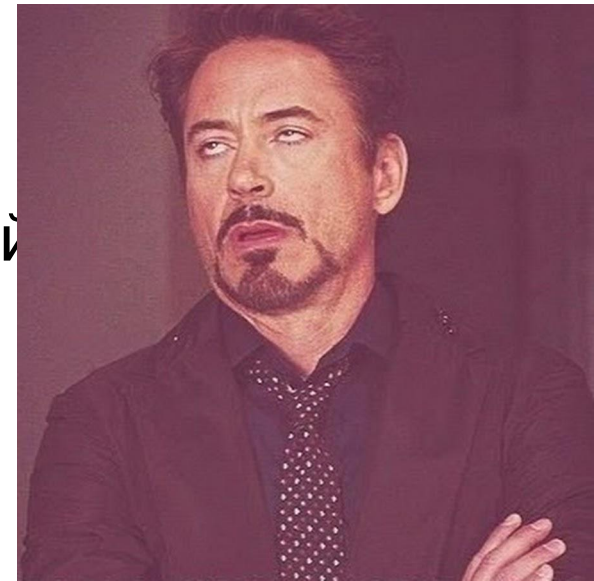
- Ох уж эти вездесущие будущие отцы с камерами наперевес. Они боятся упустить самый важный момент для семейной хроники и на 100% уверены в том, что их задача на родах — вести непрерывную съемку и каждый час постить селфи с роженицей.
- Они отвлекают и раздражают медперсонал. Лезут под руку врачам, стараются увидеть то, что им видеть не положено.
- Жутко бесят роженицу. Пока она переносит болезненные схватки и старается правильно дышать, жизнерадостный папаша весело бродит по палате и ведет прямой репортаж.
- Давайте по-честному: роды — процесс интимный. Это не свадьба и не юбилей, запись которого раз в год не грех и пересмотреть. Кому вы будете показывать такой семейный архив?
- *Намного важнее, чтобы женщина не чувствовала себя брошенной и одинокой. Поэтому первостепенная задача партнера — быть рядом, оказывать посильную помощь, облегчать боль. А с телефоном или видеокамерой в руках это делать как-то затруднительно.*



Ошибки мужа на родах

2. Мистер “Я все знаю”

- Мужчина — ходячая энциклопедия. Конечно, диплома врача у него нет, но кому это мешает? Он перечитал кучу книг, посмотрел немало видеороликов и теперь по праву считает себя экспертом по совместным родам. Лучше всех знает, как делать расслабляющий массаж, что такое гипоксия плода и как врачам нужно выполнять свою работу
- Будущий папа должен понимать, что на родах он — помощник медицинского персонала, а не строгий контролер. И здесь он для того, чтобы помогать жене, а не раздавать ценные указания



Ошибки мужа на родах

3. Просто рядом постою

- Некоторые мужья до сих пор уверены, что роды — это несложный процесс. Пару часов постоял, за руку женщину подержал — и можно смело идти к друзьям и отмечать рождение наследника.
- Они оказываются совершенно не готовы к тому, что малыш не спешит появляться на свет. И придется провести в роддоме от 8 до 20 часов. Да легче две ночных смены отработать! Таких мужчин легко распознать по фразочкам: «Да зачем мне курсы для будущих родителей? Я и так все знаю», «Кум/сват/друг с женой рожал. Ничего там сложного!», «Я все решу. Я же мужик!»
- И в итоге мужчина понимает: к такому его жизнь не готовила. Не получается просто постоять рядом. Нужно и в аптеку сбегать, и врача позвать, и водички подать, и массаж сделать. Незнание своих функций и нежелание чему-то учиться заранее играет с партнером злую шутку. Он рискует из помощника превратиться в балласт. Который мужественно поскрипывает зубами, растерянно смотрит в стену и не понимает, как может облегчить страдания супруги.



Ошибки мужа на родах

4. Переоценил свои силы

- Чувствительным натурам присутствие на родах противопоказано. Потому что мороки с таким партнером будет гораздо больше, чем пользы от него. Мужчины, которые при виде крови бледнеют, как больничная стенка, вряд ли смогут выдержать испытание до конца.



Ошибки мужа на родах

5. Командирские замашки

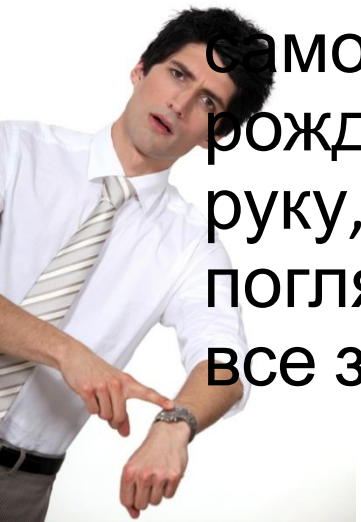
- Казалось бы, сильный мужчина — это замечательно. Он — та самая каменная стена, а не перегородка из гипсокартона. Вот только те качества, без которых не обойтись руководящему работнику, оказываются в родзале совсем лишними.
- Мужчина стремится контролировать весь процесс “от и до”. И начинается: “А что вы моей жене вкололи?”, “Почему вы проходите мимо? Я на вас жалобу напишу”, “Отчего так долго?”
- Роженица тоже не всегда чувствует себя комфортно в присутствии мужчины-командира. Хочется, чтобы ее пожалели и утешили, а вместо этого она получает только указания в приказном тоне.
- В этот период женщина эмоционально нестабильна, поэтому в первую очередь мужчина должен думать о ее комфорте. Говорить комплименты, утешать, отвлекать. Выключить режим “руководитель” и включить опцию “нежный муж”.



Ошибки мужа на родах

6. Пришел, потому что так надо

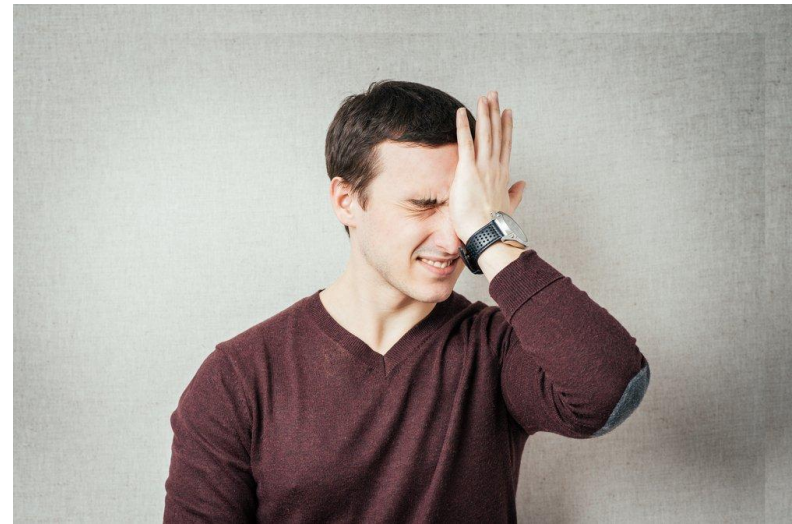
- Жена включила дар убеждения на максимум, кум взял “на слабо”, поспорили с друзьями, что он все выдержит и не упадет в обморок. Вот мужчина пришел и... получил психологическую травму.
- Чтобы этого не произошло, важно желание самого партнера присутствовать на таинстве рождения. Его не нужно вести в роддом за руку, иначе он будет только мучиться, поглядывать на часы и мечтать, чтобы поскорее все закончилось.



Ошибки мужа на родах

7. Верит страшилкам

- “Побудешь на родах — и секса не захочется”,
“Ничего там хорошего, только кровь и страдания”.
Послушаешь такие страшилки и диву даешься, как вообще люди после родов выживают?
- Если ваш мужчина тоже верит в подобное, проведите с ним воспитательную беседу. А еще лучше — отправьте на подготовительные курсы, где специалисты подробно и доходчиво расскажут, что роды — это естественный процесс, и ничего жуткого в этом нет.



Ошибки мужа на родах

8. Внимание, анекдот!

- У мужчины-балагура в запасе 1000 и одна занимательная история, а родильная палата — просто сцена для его очередного стендапа. Он искренне думает, что своими шутками-прибаутками отвлекает роженицу, а на самом деле жутко ее бесит.
- Такие будущие папы всеми силами привлекают внимание к своей персоне: “Ну подумайте, вы такое каждый день видите. А вот зацените новый анекдот!” И да, медперсоналу вечные комики тоже не нравятся, потому что их поведение отвлекает и раздражает.



Что делать мужчине на родах?

- Поддержка, спокойствие, чувство защищенности
- Не мешать врачам, но при необходимости быть связующим звеном между роженицей и медперсоналом
- Оказывать моральную поддержку. Держать за руку, говорить успокаивающие слова, выслушивать жалобы
- Посильно помогать: принести воды, вытереть пот со лба, помочь встать, изменить позу, засечь интервал между схватками и так далее
- Облегчать болевые ощущения
- Взять на руки ребенка и поверить, что он стал Папой



Желаем успехов!

