

НАВОШТА ЦЯЖАРНЫМ СПЯВАЦЬ, АБО ЯК НАРАДЗІЦЬ ЛЁГКА

Парады ад сусветна вядомага доктара Адэна

У інтэрнэце актыўна абмяркоўваюць Кейт Мідлтан. Герцагіня выйшла з лонданскага шпітала з сынам на руках на шпільках праз 7 гадзін пасля родаў. І выглядала проста цудоўна. Найбольш заўзята абураліся матулі, якія перанеслі цяжкія роды і аднаўляліся пасля іх не адзін тыдзень: маўляў, гэта нерэальна. Чаму некаторыя жанчыны, якія ў фізіялагічным плане нічым асаблівым не адрозніваюцца ад іншых, нараджаюць хутка і лёгка? У той жа час большасці патрабуюцца кесарава сячэнне пасля цяжкіх шматгадзінных спроб справіцца самастойна? Адказы на гэтыя пытанні я атрымала на трэнінгу (а таксама з кніг, якія набыла там жа) доктара-акушэра і навукоўца з Лондана Мішэля Адэна.

Вертыкальна ці гарызантальна

Асноўная прычына складаных родаў, перакананы Мішэль Адэн, звязана з тым, што большасць медыкаў не ўлічвае фізіялагічныя патрэбнасці цяжарнай. У прыватнасці, раней жанчыны нараджалі так, як ім было найменш балюча: стаячы на каленях, лежачы на баку... Цяпер жа іх вымушаюць рабіць гэта ў гарызантальным становішчы. Мішэль Адэн кажа, што ў гэтым вінавата моцная палова чалавецтва. «Сучаснае акушэрства бярэ пачатак у Францыі XVII стагоддзя, калі мужчына-доктар упершыню ўвайшоў у радзільны пакой і прысвоіў сабе ролю, якая традыцыйна належала акушэркам. Тады жанчын прымусілі нараджаць на спіне, каб яму было лягчэй накладваць акушэрскія шчыпцы. Доктару, вядома, гэта вельмі зручна, бо ўсё добра бачна, а вось ці падумаў хтосьці пра жанчыну?»

Нараджаць гарызантальна — гэта насамрэч самы горшы варыянт як для маці, так і для дзіцяці. «Калі жанчына падчас схватак ляжыць на спіне, матка з плодам цісне ўсёй сваёй вагой на аорту і ніжнюю полую вену, што, у сваю чаргу, змяняе колькасць насычанай кіслародам крыві, якая паступае ў плацэнт. Гэта ўскладняе кроваабмен паміж маці і дзіцем». Атрымліваецца, што найлепш нараджаць вертыкальна. Але зрабіць гэта сёння можна, на жаль, далёка не ў кожным беларускім раддоме. Мая знаёмая нараджала першае дзіця не па пралісцы. Выбраві з мужам больш аддалены раддом, бо ведалі, што там практыкуюць вертыкальныя роды. Але схваткі пачаліся раней, чым планавалася. Таня прыехала ва ўрачэбную ўстанову ўначы. І вымушана была нараджаць гарызантальна. Бо доктар, які быў на змене, сказаў,

што яго ніхто не папярэджваў. А каб пераабсталяваць крэсла ў радзільні, патрэбны час. Другое дзіця Таня нараджала ўжо вертыкальна ў 6-ым раддоме, у новым віп-аддзяленні, дзе з'явілася на свет і дачушка Дар'і Домрачавай. Праўда, заплаціць за гэта давалося ў разы больш. Але вынікам знаёмай задаволена — нарадзіла дачку за гадзіну, без ніводнага разрыву.

Роды не справа мозга

Каб нарадзіць лёгка, жанчыне трэба знізіць актыўнасць свайго мозга (у прыватнасці, той часткі, якая адказвае за сацыялізацыю — неакортэкса). Гэта тлумачыцца тым, што наш неакортэкс можа тармазіць і нават цалкам спыняць фізіялагічны працэс родаў. Таму Мішэль Адэн раіць жанчыне падчас родаў цалкам аддацца таму, што з ёй адбываецца, перастаць актыўна думаць, кантраляваць сябе, забыцца на ўсе свае планы.

Доктар, акушэрка ды муж (калі сям'я рашылася на партнёрскія роды) у сваю чаргу павінны абараняць жанчыну, якая нараджае, ад любой магчымай стымуляцыі неакортэкса.



Мішэль АДЭН з перакладчыкам і цікаўнымі дзеці.

Правіла трох «Ц»: Ціха, Цёмна, Цёпла

Першы і самы важны стымулятар неакортэкса — размовы з жанчынай у родах. «Уявіце, што пара займаецца сексам. І раптам жанчына кажа свайму партнёру: «Мілы, а што б ты хацеў на сняданак?» Гэтае пытанне стымулюе мазгавую актыўнасць — як вынік, блакіруюцца фізіялагічныя працэсы».

Тое ж самае можа адбывацца і падчас родаў. Выпрацоўка гармонаў у жанчыны запавольваецца, калі медыкі паведамляюць, напрыклад, на колькі сантыметраў раскрылася шыйка маткі. Таму Мішэль Адэн раіць цяжарнай за-

мон. Каб ён пачаў выпрацоўвацца, парадзіха павінна быць расслаблена і адчуваць сябе ў бяспецы. «Жанчына падчас родаў не павінна адчуваць, што за ёй нехта пільна назірае. Таму я лічу відэакамеру адным з самых небяспечных устройстваў, якія мы можам прынесці туды, дзе ідуць роды. Тэхніка, як і лішнія людзі, могуць запавольваць фізіялагічны працэс».

У радзільных дамах цяжарным часта ўводзяць штучныя аксітацыны. Як вынік — у жанчыны зніжаецца здольнасць выпрацоўваць свой уласны гармон любові. Але, не варта забывацца, што аксітацын — гэта выдатны антыдэпрэсант. «Адносячыся беражліва да гарманальнага балансу ў арганізме

Сёння большасць жанчын нараджае без дапамогі сваіх натуральных гармонаў. Іх роды выклікаюцца штучна, стымулююцца. Многія нараджаюць кесаравым сячэннем. «Мы змяняем натуральны працэс родаў. Пры гэтым не думаем, як гэта адаб'ецца на здароўі будучых пакаленняў». Так, швед Бертыль Якабсан вывучаў, як звязана прыхільнасць да наркатыкаў у падлеткаў з тым, якія абязбольныя давалі іх маці падчас родаў. Галоўны вынік: калі жанчыне ўводзілі марфін, петыдзін (прамедол), барбітураты ці закіс азоту, то верагоднасць развіцця наркаманіі ў будучым павышалася параўнальна з тымі, хто нараджаўся без такіх лекаў.

абсалютна ніякай неабходнасці спяшацца пераразаць пупавіну. Яна злучае плацэнт і дзіця, утрымлівае дзве артэрыі і вену. Артэрыі закрываюцца на працягу некалькіх хвілін, а вена застаецца адкрытай, таму дзіця можа атрымаць яшчэ каля 40 мл каштоўнай крыві».

Мішэль Адэн кажа, што дактары і акушэркі павінны пазбавіцца ад страху перад мікробамі. «У крыві нованароджанага прысутнічаюць тыя ж антыцелы, што і ў крыві яго матулі. Іншымі словамі, бактэрыі, носьбітам якіх з'яўляецца маці, будуць звыклымі для дзіцяці, у той час як бактэрыі, носьбітамі якіх з'яўляюцца іншыя людзі, патэнцы-

Ці браць мужа ў радзільню?

Гэта не заўсёды найлепшы варыянт для жанчыны, лічыць Мішэль Адэн. Адны таты сапраўды дапамагаюць сваёй прысутнасцю, а другія толькі запавольваюць роды. «Бывае, што трывожны па натуре мужчына непакоецца, але стараецца схаваць свой неспакой пастаяннымі размовамі; яго балбатня можа перашкодзіць жанчыне сканцэнтравання на родах. Мне прыгадаўся адзін выпадак: у жанчыны было раскрыццё 8 сантыметраў, і далей роды ніяк не ішлі; дзіця нарадзілася толькі тады, калі тата ў нейкі момант выйшаў перадыхнуць. Перашкоду родам можа таксама стварыць уладны, схільны да празмернай апекі мужчына: ён увесь час масіруе, трымае сваю жанчыну. Ён загадзя «ведае», што ёй трэба, і рэдка прыслухоўваецца да яе ўласных жаданняў. Прысутнасць таты можа адмоўна адбіцца на працэсе родаў, калі ён спрабуе глядзець у вочы жонцы тады, калі гэтага не трэба рабіць, ці стараецца дапамагаць, калі галоўнае — не перашкаджаць».

жанчыны падчас родаў і пазбягаючы прымянення медыкаментозных сродкаў, мы, магчыма, памяншаем верагоднасць пасляродавай дэпрэсіі».

Не варта спяшацца пераразаць пупавіну

Першая гадзіна пасля родаў — вельмі важны час. Ад яе залежыць, як дзіця будзе ставіцца да маці, а гэта, у сваю чаргу, можа паўплываць на яго адносіны з іншымі людзьмі і навакольным светам, на здольнасць чалавека любіць. Даказана, што працяглы цялесны кантакт, у прыватнасці, прыкладанне да грудзей і звязаныя з ім яркія эмоцыі ў маці стымулююць выдзяленне ў яе аксітацыну ў неверагодных колькасцях. Гэта, у сваю чаргу, выклікае скарачэнне маткі, неабходнае для таго, каб жанчына сама выштурхнула плацэнт.

«Пакуль маці і дзіця атрымліваюць асалоду ад зносін, няма

яльна небяспечных. Таму лепш адразу пакласці дзіця на голы жывот жанчыны, галоўкай убок. Чым раней прыкласці немаўля да грудзей, тым лепш. У маміным малаце таксама вельмі шмат «сяброўскіх» мікробаў. Імунная сістэма чалавека праграмуецца з першых хвілін жыцця, ад бактэрыі (наколькі яны яму знаёмыя) залежыць і тое, якім будзе яго здароўе».

— **Як кампенсавать дэфіцыт мікраарганізмаў пры кесаравым сячэнні, калі жанчына не можа адразу пасля родаў узяць дзіця на рукі? — пацікавіліся ў Мішэля Адэна.**

— У гэтым выпадку тата выступае незаменным носьбітам той мікрафлоры, у якой будзе жыць дзіця. Бо калі мужчына і жанчына даўно разам, то відавы склад іх бактэрыі аднолькавы. Калі ж таты няма побач, можна загарнуць дзіця ў маміна адзенне.

Надзея ДРЫНДРОЖЫК. Фота Таццяны ТКАЧОВАЙ.



На трэнінгу «Лёгкія роды і нараджэнне здоровага дзіцяці» ў Мінску было 350 чалавек, большасць з іх цяжарныя жанчыны.

Што патрэбна будучай маці?

Есці рыбу, радавацца ды спяваць. І каб яе пакінулі ў спакой.

Мозг чалавека прыкладна на 40 % складаецца з тлушчаў класа амега-3. Для таго каб жанчына вынасіла здоровае дзіця, яна павінна есці марскую рыбу.

Радуйцеся. Калі падчас цяжарнасці жанчына няшчасная, гэта ўплывае на ўзровень картызола ў яе крыві. Гэты гармон можа запавольваць рост плода і яго галаўнога мозга.

І паболей спявайце. Такім чынам вы забяспечыце сваёй крывінацы сэнсарную стымуляцыю, якая неабходна для правільнага развіцця маўленчых цэнтраў мозга. На самых ранніх стадыях развіцця ва ўлонні маці дзіця здольнае ўспрымаць гукавыя вібрацыі. Прычым калі жанчына спявае, голас значна больш багаты па частотным спектры, чым калі яна размаўляе. Акрамя таго, падчас спеваў цяжарная трэніруе мышцы дыяфрагмы і вучыцца засяроджвацца на выдыху, што дапамагае расслабіцца падчас родаў. А яшчэ гэты занятак дорыць добры настрой. Таму калі хочаце зрабіць цяжарную шчаслівай і вясёлай, запрасіце яе паспяваць.

На апошніх тыднях цяжарнасці ў арганізме жанчыны наступае перыяд фізіялагічнай падрыхтоўкі да родаў. Таму ў гэты час лепш пакінуць яе ў спакой.

гадзя папрасіць доктара: па любых пытаннях, якія ўзнікаюць у працэсе родаў, звяртацца не да яе, а да мужа.

Яшчэ адзін стымул для актыўнасці неакортэкса — яркае святло. Яно зніжае выдзяленне мелатаніну — так званага гармону цемры, які так неабходны ў родах. Прыглушанае святло дапамагае ўсыпіць думаючы мозг і стымуляваць выпрацоўку не толькі мелатаніну, але і аксітацыну.

Сарамлівы гармон любові

Калі жанчына нараджае, яна выпрацоўвае аксітацын — гармон любові. Менавіта ён прымушае матку скарачацца падчас родаў і дапамагае дзіцяці з'явіцца на свет. Аксітацын — сарамлівы гар-