

«ЕШЦЕ СЕЛЯДЗЕЦ, РАДУЙЦЕСЯ І СПЯВАЙЦЕ»

Заснавальніца праекта «Радзіны» пра патрэбы жанчыны ў родах ды доўгачаканы прыезд Мішэля Адэна

Вераніка ЗАЎЯЛАВА па прафесіі юрыст. Пасля таго як нарадзіла другое дзіця, ёй захацелася больш актыўна дапамагаць іншым жанчынам, дзяліцца сваімі ведамі і досведам. Так тры гады таму на свет з'явіўся інфармацыйна-асветніцкі праект «Радзіны».

— **Вераніка, з якімі пытаннямі да вас як да юрыста, які спецыялізуецца на тэме дзетанараджэння і цяжарнасці, часцей за ўсё звяртаюцца жанчыны?**

— Апошнім часам яны звяртаюцца да мяне больш як да псіхолага (смяецца). Ну, напрыклад, тэлефануюць і пытаюцца: «Як мне памяняць доктара ў жаночай кансультацыі?» Кажу ім, што правы пацыента даволі дасканала сфармуляваны ў законе «Аб ахове здароўя», у тым ліку і права выбару медыцынскага работніка. Але шмат залежыць ад вашага ўмення дамаўляцца і камунікаваць. Мая задача часта заключаецца ў тым, каб надаць цяжарнай упэўненасць у сваіх сілах, дапамагчы сфармуляваць патрэбы. Але, вядома, трэба і ведаць, як абараніць свае правы, выкарыстоўваючы адміністрацыйныя працэдурны.

А вось права выбару доктара і акушэра ў нашых радамак рэалізуецца пакуль вельмі рэдка. Большасць беларусак нараджае з дзяжурнай брыгадай. Дай бог здароўя тым людзям, якія, прынамсі ў 6-м сталічным і ў Гродзенскім радамак, далі магчымасць жанчынам афіцыйна выбіраць урача, пазнаёміцца з ім загадзя. Калі ты ведаеш чалавека, які будзе прымаць у цябе роды, то адчуваеш сябе ў бяспецы, больш упэўнена.

Думаю, адным з магчымых варыянтаў рашэння гэтай праблемы было б аб'яднанне жаночых кансультацый з радамамі. Мы летась правялі сацыялагічнае апытанне сярод жыхарак Мінска і абласных гарадоў. Дык вось жанчыны хацелі б, каб тыя ўрачы, якія суправаджаюць іх падчас цяжарнасці ў жаночай кансультацыі, прымалі ў іх роды.

— **Ведаю, што вы папулярныя сярод беларускіх цяжарных такі інструмент, як «План родаў». Можце раскажаць пра яго падрабязней?**

— План родаў — гэта пісьмовая заява жанчыны аб тым, дзе, з кім і як яна хоча нараджаць. Такі дакумент актыўна выкарыстоўваецца цяжарнымі многіх краін для ўзгаднення сваіх інтарэсаў у аказанні медыцынскага дапамогі ў родах. У паняцце «як» уваходзіць: партнёрскія роды ці без суправаджальніка



Мішэль АДЭН у Кіеве з украінскімі перынатальнымі спецыялісткамі.

(мужа, мамы, сястры, сяброўкі, іншага чалавека), згода або адмова ад прымянення стымуючых ці абязбольвальных медыкаментаў, час пераразання пупавіны, згода ці адмова ад прышчэпак і іншае. Улічваючы, што роды не найлепшы час для таго, каб займацца ўзгадненнем нейкіх пажаданняў, раю ўсё гэта зрабіць загадзя.

«Будучай маці варта забяспечваць сабе пэўны ўнутраны спакой і здаровы лад жыцця. Пра гэта павінна паклапаціцца не толькі сама цяжарная, але і тыя, хто яе абкружае».

— **На ваш погляд, нараджаць лепш з партнёрам ці без?**

— Лепш з партнёрам. У клінічных пратаколах ёсць выдатныя нормы, што жанчыне трэба забяспечваць немедыцынскае абязбольванне ў родах. Яна павінна мець магчымасць рухацца, схадзіць у душ. Але ў гэтым моманце партнёр табе зробіць масаж, заварыць цёплай гарбаткі, абдыме, супакойць... Прысутнасць побач знаёмага чалавека ўсяляе упэўненасць і спакой. Калі няма напружання, страху ды паталагічнага болю, — ад родаў можна нават задавальненне атрымаваць.

Праўда, у Беларусі не вельмі распаўсюджаны партнёрскія роды. Па выніках даследавання мы ўбачылі, што толькі каля 16% апытаных нараджаюць з партнёрамі. У больш як 90 працэнтах выпадкаў гэта ўсё ж такі муж. У той жа час жанчыны кажуць пра тое, што калі б было менш перашкод, то нараджалі б з

партнёрам болей за 60%. Пры гэтым яны хацелі б усё ж такі мець магчымасць выбару, каб гэта быў не толькі блізкі сваяк, але і прафесійная памочніца ў родах, якой яна давярае і з якой можа адчуваць сябе ў бяспецы. Бо не заўсёды нехта са сваякоў гатовы да партнёрскіх родаў.

— **Можце раскажаць пра ўласны досвед партнёрства ў родах?**

— 5 гадоў таму я для сябе арганізавала роды з доўлай. У яе быў пэўны досвед у немедыцынскім суправаджэнні цяжарных, яна псіхолаг па адукацыі. Калі я прыйшла дамаўляцца пра гэта ў раддом і сказала, што ў якасці партнёра ў родах будзе выступаць не муж (муж займаўся іншымі справамі, якія таксама былі важныя для мяне), было шмат непаразумеў. Давялося шмат хадзіць і тлумачыць. У выніку я знайшла паразуменне ў загадчыцы раддома. Але гэта быў няпросты шлях. Раз персанал раддома здзіўляецца пажаданню выбару партнёркі ў родах ці запыту свабоды выбару пазы ў родах і інш., значыць, жанчыны не даносіць свой запыт, што ж ім усё ж такі неабходна. І гэта дрэнна.

Роды адной, маючы толькі медыцынскае суправаджэнне (мае першыя роды) і роды ў якасці індывідуальнай паслугі з падтрымкай партнёркі (другія роды) — гэта вялікая розніца. Гэта мае значэнне для здароўя і маці, і дзіцяці. Пра гэта сведчаць і навуковыя даследаванні, і міжнародныя рэкамендацыі ў сферы родапамогі, і асабісты досвед жанчын.

— **Ведаю, што «Радзіны» актыўна дапамагаюць цяжарным, якія апынуліся ў складанай жыццёвай сітуацыі, у тым ліку ў межах праекта «Ты не адна». Што яшчэ карыснага рыхтуецца для беларускіх жанчын?**

— Зусім нядаўна мы з аднадумцамі стварылі рэспубліканскае грамадскае аб'яднанне падтрымкі сям'і «Нараджэнне». Шмат планаў на будучыню ў сферы асветніцтва, развіцця прафесій і паслуг, падтрымкі для жанчын падчас цяжарнасці, родаў і мацярынства. Але ў дадзены момант жыву

прадчуваннем прыезду славуэта доктара-акушэра з Вялікабрытаніі Мішэля Адэна. У лютым мы правялі тэлефонныя патрэбы жанчын падчас родаў з яго ўдзелам. Відэазапіс зараз знаходзіцца ў сёце ў свабодным доступе. Што вельмі прыемна, пасля тэлефона Мішэль Адэн атрымаў запрашэнне ад нашага Міністэрства аховы здароўя ўдзельнічаць у Кангрэсе па праблемах рэпрадуктыўнай медыцыны. Акрамя гэтага, мы ладзім 26 красавіка яго сустрэчу з усімі ахвотнымі — жанчынамі, сем'ямі, спецыялістамі. Падобны дзённы трэнінг-семінары «Лёгка роды і нараджэнне здаровага дзіцяці» пройдзе ў нашай краіне ўпершыню.

— **Чаму прыезд Мішэля Адэна такі значны для нашай краіны?**

— Падчас другой цяжарнасці мне трапіла ў рукі кніжка спадара Адэна «Адроджаныя роды». А два гады таму я наведвала семінар, які гэты

вы рэжым. Гэта перашкода для чалавека, які шмат ездзіць па ўсім свеце: адваць некуды свой пашпарт, марнаваць час. А зараз ёсць пяцідзённы бязвізавы перыяд, на гэтыя пяць дзён ён і прыедзе.

«Жанчыны хацелі б, каб тыя ўрачы, якія суправаджаюць іх падчас цяжарнасці ў жаночай кансультацыі, прымалі ў іх роды».

Дарэчы, некалькі гадоў таму Мішэль Адэн прыехаў у Расію па запрашэнні міжведамаснай групы ў сферы нацыянальнага праекта па ахове здароўя і дэмаграфічнай палітыцы і бяспецы. Гэта значыць, яго веда выкарыстоўваюцца і ў распрацоўцы дэмаграфічнай палітыкі, якая ў прырытэце і ў нас.

У яго ёсць адказы на самыя розныя пытанні. Як зацяжарыць? Як пражы-

простым. Але важна зразумець гэтую прастату. І гэта прастата, якая прайшла праз складанасць: некалькі дзесяцігоддзяў акушэрскай і навуковай працы.

— **Вераніка, што б вы параілі жанчыне, якая першы раз зацяжарыла?**

— Мне падабаецца фраза Мішэля Адэна: «Жанчыне, каб добра нарадзіць, трэба быць як мага больш здаровай і шчаслівай». І парада зноў жа ад яго: «Ешце сардзіны, радуйцеся і спявайце». Дарэчы, для расіян некалькі гадоў таму Адэн адаптаваў яе, казаў «Ешце селядзец...». Каб сардзіны доўга не шукаць (у *Сміхаецца*). Трэба ствараць для сябе такія ўмовы, каб радасці было больш, а трывогі менш. Пра гэта піша ў сваёй кнізе «Радзіныны звычаі і абрады Беларусі» і даследчыца Таццяна Кухаронак. Там шмат пра тое, што традыцыйна было прынята: будучай маці варта забяспечваць сабе пэўны ўнутраны спакой

Вераніка ЗАЎЯЛАВА з сынам Андрэем і дачкой Камілай закрываюць сезон зімовай рыбалкі пад Браславам.



легендарны чалавек праводзіў у Кіеве. Пасля вяртання дадому прачытала ўсе яго кнігі, якія ёсць у перакладзе. І мне захацелася дзяліцца яго ведамі. Таму паслала некалькі кніг пра кесарава сячэнне, эвалюцыю і роды ў нашы беларускія ўніверсітэты. Увогуле часта дару іх медыкам. Мішэль Адэн вельмі дасведчаны доктар акушэр-гінеколаг, навуковец, даследчык. Ён змяніў да лепшага сусветную акушэрскую практыку і дае веды пра роды і здароўе людзям па ўсім свеце. У ліпені яму споўніцца 88 гадоў. Але той прафесійны расклад, які ён мае, — удзел у розных мерапрыемствах, напісанне кніг — проста ўражае.

Мы доўга вялі перамовы з Мішэлем, натхняючы яго на прыезд у Беларусь. Ведаеце, што было адной з перашкод і што паспрыяла гэтаму візіту? Быў віза-

ваць перыяд цяжарнасці і родаў, каб захаваць здароўе — сваё і дзіцяці? Як падрыхтавацца да родаў? Чаму жанчыны нараджаюць цяжка? Як нарадзіць лёгка? Спецыялістам ён кажа пра работу гарманальнай сістэмы, эпідэміялогію, фарміраванне мікрабіёма, умовы бяспечнасці аперацыйнага ўмяшання ў роды (аперацыя кесарава і інш.). Ён у курсе ўсіх самых сучасных даследаванняў, якія ёсць у сферы дзетанараджэння.

Але самае галоўнае, ён дае навукова абгрунтаваныя рэкамендацыі адносна ўніверсальных патрэб жанчын у родах. Сярод іх адсутнасць яркага святла ды неабходнасці думаць і размаўляць, адчуванне бяспечнасці, на мой погляд, трэба даносіць да нашых спецыялістаў. Гэта здаецца вельмі

і здаровы лад жыцця. Пра гэта павінна паклапаціцца не толькі сама цяжарная, але і тыя, хто яе абкружае. Шукайце маладых маці з пазітыўным досведам, кансультантаў, якія могуць даць упэўненасць і спакой. Чытайце спецыялізаваную літаратуру, але толькі правяраючы. Бо разуменне жанчынай таго, што з ёй адбываецца, можа зрабіць роды больш лёгкімі, мінімізаваць імавернасць медыцынскага ўмяшання. І паклапаціцца загадзя пра спрыяльныя ўмовы для сваіх родаў. Зараз, дзякуй богу, у нашай краіне ёсць розныя магчымасці. Ствараюцца нават «хатнія» палаты. Хоць, праўда, дарагія пакуль. І прыходзіць 26 красавіка дзеля ведаў і натхнення на сустрэчу з Мішэлем Адэнам у Мінску (падрабязнасці на oden.radziny.by).

Надзея ДРЫНДРОЖЫК.