

«УБАЧЫЎ СЫНА РАНЕЙ, ЧЫМ ЖОНКА»

Пасля партнёрскіх родаў карэспандэнт «Звязды» ўзяла інтэрв'ю ў свайго мужа

Партнёрскія роды сёння далёка не экзотыка. Многія пары нараджалі разам. І мы з Уладзем не выключэнне. Што цікава, калі я ўпершыню агучыла жаданне нараджаць разам, энтузіязму ў вачах мужа не ўбачыла. Перад родамі ж ужо было адчуванне, што гэта не мая, а яго ідэя...

Пра страту прытомнасці і не сваю талерку

Спачатку было шмат страху. Баяўся, што мне можа стаць дрэнна і страчу прытомнасць, калі ўбачу кроў. Што буду адчуваць сябе не ў сваёй талерцы... Цяпер разумею: на той момант у мяне проста не было ніякіх уяўленняў пра роды і сваю ролю ў гэтым працэсе. Страх жа, як правіла, узнікае ад недахопу ведаў. Таму, чым больш я паглыбляўся ў тэму, тым менш заставалася страху.

Мяне ніхто не адгаворваў ад партнёрскіх родаў. Не казалі: «Не мужчынская гэта справа», «Навошта табе гэта трэба?». Наадварот, сярод знаёмых шмат тых, хто ўжо нараджаў разам з жонкай. І ні адзін з іх не сказаў, што ўсё было дарэмна.

Для мяне спрацаваў аргумент, што падчас родаў жонка будзе максімальна безабароннай. І ёй як ніколі спатрэбіцца мая падтрымка. Ёсць меркаванне, што партнёрскія роды — гэта страхука ад некарэктных паводзін медперсоналу... З намі такога не было, але чытаў на форумах, што на некаторых жанчын павышаюць голас, грубяць ім. Калі прысутнічае муж, медыкі больш уважлівыя.

Мужчына ўстроены так, што яму трэба даць алгарытм дзеянняў, як ён зможа дапамагчы жанчыне. Падрыхтавацца на 100 працэнтаў немагчыма, бо нават самі акушэры кажуць, што роды — таямніца, кожны раз усё адбываецца па-рознаму.

Пра ромб Міхаэліса і пульверызатар з вадой

На курсах падрыхтоўкі да родаў у асноўным была інфармацыя для жанчын. Але і я для сябе таксама штосьці ўзяў. Там вучылі правільна дыхаць падчас схвату (было вельмі весела, калі будучыя мамы і таты разам трэніравалі розныя тэхнікі дыхання), рабіць абязбольвальны масаж. Менавіта на курсах я даведаўся пра ромб Міхаэліса, што знаходзіцца ў ніжняй частцы спіны. Калі падчас схвату масіраваць яго, асабліва ямку Венеры, вялікімі пальцамі рук, можна аблегчыць боль жанчыне.

Адзін наваспечаны тата параў ўзяць з сабой у раддом пульверызатар. І час ад часу пырскаць з яго на жонку вадой. Гэта дапамагае жанчыне адцягнуць увагу ад болю, уносіць прахалоду і свежасць у няпросты працэс. Я потым зразумеў, наколькі гэта была класная ідэя.

Сусветна вядомы акушэр-гінеколаг Мішэль Адэн параўноўвае працэс нараджэння дзіцяці са зном. Калі жанчыне падчас схвату удаецца расслабіцца, то большая верагоднасць, што роды пройдуць лёгка. Будучая маці павінна цалкам засяродзіцца на працэсе, не адцягваць ні на што ўвагу, таму зносіны з супрацоўнікамі радзільні, запаўненне дакументаў я ўзяў на сябе. Памятаю, як прыйшла медсястра і гучна сказала: «Надзея Паўлаўна, распішыцеся, калі ласка!» А ў жонкі якраз схваткі на піку... Добра, што я ў той момант быў побач.

Роля мужчыны яшчэ і ў стварэнні атмасферы, утульнасці. Я, напрыклад, загадаў запытаўся дазволу прынесці з дому фіранкі і павесіць у палаце. Загадчыца аддзялення здзівілася, сказала, што такога ў іх яшчэ не было. Але калі я пачаў цытаваць Мішэля Адэна, маўляў, для таго, каб шыйка маткі хутчэй раскрылася, трэба прыглуша-

нае святло, дазволіла. Галоўнае, каб мы не свідравалі сцены.

Можна ўзяць з сабой рэчы, да якіх прызвычалася жанчына. Тады бальнічная палата не будзе падавацца настолькі чужой. Я, напрыклад, прыхапіў лямпку з эфірным алеем, «барабан шчасця», на якім іграў паміж схваткамі. Ставіў на тэлефоне кітайскую музыку, якая падабаецца жонцы.

Пра пупавіну на памяць і слёзы сярод стэлажоў

Самае ж галоўнае ў любой справе — настроіцца. Гэта, напрыклад, дапамагло мне здаць з першага разу іспыт у ДАІ. Ну а роды — той яшчэ іспыт...



Я нічога не планаваў жорстка, але паставіў сабе пераразанне пупавіны задачай-максимум. Вырасціў спадзявацца на свае адчуванні і дзейнічаць па сітуацыі. Калі ў мяне спыталі: «Тата, ці будзеце вы пераразаць пупавіну?», зрабіў гэта не раздумваючы. У той момант не было ніякіх сумненняў. Зараз разумею, што калі перазаць пупавіну можа бацька, то чаму не? Гэта вельмі сімвалічна. Мы, дарэчы, захавалі кавалачак пупавіны на памяць. У мяне была ідэя заліць яго эпаксіднай смалой і зрабіць кулон.

Пабачыў сына нават раней, чым жонка. Калі ўзяў яго на рукі, адчуванні былі неперадавальныя. Толькі дзеля гэтага крапальнага моманту можна ісці на партнёрскія роды. Праз тры дні пасля выпіскі наўрад ці такое адчуеш.

Калі рыхтаваўся, думаў, што прасляжуся. Але быў настолькі сканцэнтраваны, што не заплакаў ні тады, калі ўпершыню пачаў крык сына, ні тады, калі пераразаў пупавіну. А потым, на наступны дзень, пайшоў у краму — і накаціла: стаяў сярод стэлажоў з прадуктамі і плакаў ад чагосьці невытлумачальнага.

Пра фіялетавае немаўля і шахматы замест родаў

Раю паглядзець у інтэрнэце, як выглядае дзіця адразу пасля з'яўлення на свет. Каб не было сюрпрызу. Мы прывыклі, што ў фільмах усе нараджаюцца прыгожымі, толькі крыху чырванаватенькімі. У жыцці ж усё далёка не так. Колер скуры сына ў першыя імгненні быў фіялетава, галава — выцягнутая, цела ад доўгага знаходжання ў водным асяроддзі — апухлае. Гэта абсалютна нармальна, бо роды — стрэс не толькі для жанчыны, але і для дзіцяці. Але гэта можа, мякка кажучы, уразіць, калі ты такога ні разу не бачыў.

Пра будучых маці паклапацілася прырода: у іх выдзяляюцца адмысловыя гармоны, якія дазваляюць перанесці роды лягчэй. Таму жанчына часта нават не памятае ўсяго, што адбывалася... А на што разлічваць мужчыну? Адрэналіну і так будзе зашмат, а значыць, тым больш без саманастройкі ды падрыхтоўкі ніяк.

У цэлым падчас родаў была сяброўская атмасфера. Калі дзіця з'явілася на свет, акушэрка запыталася, як мы назавём сына. — «Сымон ці Ясь», — агучылі мы свае варыянты. — «Не! Гэта не Ясь», — сказалі жанчыны ў адзін голас. А доктарка, якая прымала роды, распавяла, што яе прадзеда звалі Сымонам. Мы вырашылі, што гэта

знак, і сумненняў на конт імя сына ўжо не было. Пасля таго, як сына ўзважылі, нас на нейкі час пакінулі ў радзале ўтрох. Я пафатаграфавала, паведаміў радасную навіну сваякам. Вельмі хочацца, каб такое стаўленне, як у VIP-аддзяленні ў Мінску, было да ўсіх жанчын, якія нараджаюць.

Ні секунды не адчуваў сябе лішнім. Пасля родаў тры сутак правёў побач з жонкай і сынам у палаце. Даглядаў дзіця, пакуль мама аднаўлялася. Медсёстры вучылі правільна мыць малага, мяняць падгузкі. Гайдаў яго, насіў на руках. Сын быў з намі ад самага моманту нараджэння, яго не забіралі ні на секунду.

Тры дні ў VIP-палаце нам каштавалі дзве тысячы рублёў. Гэта нямала. Таму здзівіла, што ў кошт не ўваходзіць харчаванне таты. Гэта абсалютна нелагічна. Чаму маёй жонцы прыносяць суп і кашу, а я павінен парушаць ідылію і ісці ў краму? Або заказваць ужо не тую простую ежу, якую ёсць мая жонка, а з VIP-меню за дадатковую плату? Напісаў пра гэта ў водгуку. Спадзяюся, маё пажаданне ўлічаць.

Пакуль жонка нараджала, я мог бы паехаць у госці да сябра і гуляць у шахматы. А потым скакаць пад вокнамі радзільні з шарыкамі, пісаць на асфальце «Дзякуй, каханая, за сына!». І толькі праз тры дні ўпершыню ўзяць малага на рукі. Але я выбраў іншы шлях. І ніколі аб гэтым не шкадую.

Пасля нараджэння сына задумаўся: «Чаму ў зачачці заўсёды ўдзельнічаюць двое, а ў родах — не?» Удваіх такія хваляванні перажываць значна лягчэй, чым саманасам. Так што цудоўна, што ёсць такая магчымасць.

**Надзея ДРЫНДРОЖЫК.
Фота Уладзіміра ДРЫНДРОЖЫКА.**

Лілія ГУСТЫР, перынатальны псіхолаг, кіраўнік школы падрыхтоўкі да родаў «Першынец»:

«Гэта выбар кожнай сям'і. І ў кожнай сям'і ён правільны»

— Ці павінен будучы тата прысутнічаць на родах? Адносна гэтага пытання меркаванне грамадскасці раздзяляецца на «за» і «супраць». Як лічаце вы?

— Спытайце жанчыну: «Ты хочаш, каб з табой на родах быў муж?» Калі для яе гэта пытанне пра адчуванне сябе ў бяспецы ў яго прысутнасці, падтрымкі і дапамогі, яна скажа ТАК. Калі цяжарная па жыцці інтраверт, які адчувае сябе лепш па-за чалавечым узаемадзеяннем, яна скажа НЕ. І тады ёй рэальна партнёрскія роды непатрэбныя, і ніхто не патрэбны, ёй лягчэй у адзіноце саманасам пражываць гэты шлях. Калі жанчыне вельмі хочацца, але яна баіцца абцяжарыць мужа гэтым абавязкам ці адчувае яго негатыўнасць, тады яна таксама ЗА, але з незакрытым гештальтам і ў стане фрустрацыі. На мой погляд, некарэктна фармуляваць пытанне «ці ПАВІНЕН муж прысутнічаць на родах». Гэта гісторыя і выбар кожнай сям'і, і ў кожнай сям'і ён правільны.

— **Якім парам падыходзяць партнёрскія ро-**

ды, а якім супрацьпакананы?

— У партнёрскія роды могуць ісці ўсе пары, якія ўзаемна гатовыя. Калі жанчына цягне свайго мужа ў радзільню «на аркане» ці таму, што яе сяброўка была ў родах з мужам і як жа ёй у гэтым саступіць — вось гэта дакладна не самы лепшы варыянт. Канструктыўная матывацыя пары — якраз нагода быць разам.

— **Ці можа мужчына атрымаць псіхатраўму з прычыны прысутнасці на родах?**

— Што такое траўма? Гэта любая падзея, якую я расцаніла як траўматычную. Часам назіранне, напрыклад, за вулічнай бойкай робіцца для чалавека псіхатраўмай. Для аднаго так, для другога — не. Наша псіхіка выбіральных. Роды — гэта заўсёды дэтэктыв, развязка можа быць непрадказальнай. І з гэтага пункту погляду ніхто не застрахаваны. Але калі ў працэсе падрыхтоўкі для пары мадэлююцца і адпрацоўваюцца розныя сцэнарыі, тады зусім нямногія моманты для іх робяцца нечаканымі. А значыць, рызыка зніжаецца.

— **Ці можа прысутнасць у родах негатыўна паўплываць на сексуальную цягу да жанчыны ў будучыні?**

— Псіхіка па-рознаму рэагуе на жыццёвыя падзеі, і ёсць адтэрмінаваныя рэакцыі на стрэсавыя сітуацыі. Калі досвед мужа ў родах аказаўся негатыўны, яго абавязкова варта прапрацаваць з псіхолагам (хоць гэта ў нашай краіне неппулярна), і тады ўплыў досведу на іншыя сферы выключаны. Вядома, роды — гэта не малюнак з глянцавага часопіса, але і не крывавая бойна. Мужчына, рыхтуючыся да іх, цалкам усведамляе сваю ступень удзелу. І калі ён хоча выключыць некаторыя моманты сваёй прысутнасці (напрыклад, пры медыцынскіх аглядах ці паходзе непасрэдна ў радзале), ён робіць гэта. Для многіх партнёрскія роды — гэта, наадварот, прарыў у інтымных адносінах. Пасля іх абое робяцца разнавольнымі і раскаванымі. Але калі жанчына паглыбляецца з галавой у мацярынства, забываючыся клапаціцца пра сябе і ўдзяляць увагу мужу, то адносіны могуць згаснуць нават без досведу партнёрскіх родаў.