



Партнерские роды - это всегда взвешенное решение, причем не только со стороны будущей мамы, но и со стороны того, кто будет с ней рядом в этот самый важный час. При слове «партнерские» женщины часто думают, что партнер - это обязательно муж. Но это не так!

Партнером в родах может быть: мама, сестра, подруга, муж. У женщин-партнеров должен быть обязательно свой положительный опыт рождения детей. Муж сам, без вашего настойчивого желания, должен принять решение об участии в родах. Кроме этого, партнером в родах может быть перинатальный психолог. Это тоже вариант, особенно в ситуации, когда женщина не хочет по той или иной причине присутствия близких на родах, но чувствует необходимость поддержки. Главное - достичь согласия с партнером и быть уверенным в том, что он будет соответствовать своему назначению. Кто это будет - выбирать вам!

1) Прежде всего, стоит ответить самой себе на вопрос: **«Зачем мне это нужно?»**
Ответить честно!

Если ваш ответ, например, такой:

- Все подруги так рожали, я тоже так хочу, чем я хуже их?- Я хочу, чтобы муж понял, как мне тяжело, и относился после этого ко мне уважительнее, больше бы сочувствовал и помогал.

В этом случае это лишь дань моде или желание манипулировать супругом (особенно, если роды вместе с мужем рассматриваются как способ решения каких-то внутрисемейных проблем).

Если же ваш ответ:

- Боюсь незнакомых людей, особенно в белых халатах, чувствую себя беспомощно и дискомфортно, присутствие близкого человека снимет это ощущение.

- Мне необходим человек, который будет руководить моими действиями, который напомнит, как мне правильно себя вести и что делать во время родов. - Мне кажется, что присутствие мужа на родах нас сблизит еще больше.

Тогда у вас есть конкретная весомая причина! Но это ваша причина! Необходимо выяснить причину участия в ваших родах и партнера. Насколько ваши причины совпадают с его причинами. И совпадают ли вообще. Поинтересуйтесь!

2) Ваш партнер должен обладать определенными **качествами и знаниями**.

Это:

- Уверенность в себе, знание процесса родов и умение оказать поддержку (это достигается специальной подготовкой). Роды - это не зрелище, а партнер не зритель. Партнер - это помощник!- Партнер должен понимать, что нельзя паниковать, вступать в конфликты с медперсоналом, навязывать ему свою позицию. Только врач знает что, когда и как необходимо делать в процессе родов, чтобы помочь роженице. А излишняя суетливость и нервозность вносят хаос и нервируют всех участников процесса.- Умение подстроиться под желания женщины и быть готовым, что на него могут обрушиться ее негативные эмоции, и относиться к этому спокойно.- Партнер должен быть активным, но не отвлекать внимания на себя.- Партнер должен быть внимательным и заботливым, но в меру.- Партнер - тонко чувствующий, но не сентиментальный.

3) Если вы в качестве партнера хотите выбрать мужа, то не спрашивайте совета у кого-то, решите этот вопрос сами. Конечно, *«присутствие мужа - «отца ребенка на родах, его сопереживание жене в столь важном для обоих событии способствует большему сближению пары и органичному входу в нее малыша. У будущей матери возрастает чувство безопасности. Но желание вашего мужа присутствовать при*

рождении ребенка должно быть его, а не только ваше. Не уговаривайте его, не требуйте! Он может согласиться в угоду вам, но ничего хорошего из этого не получится. Прислушайтесь - почему ваш супруг не желает быть с вами на родах. И постарайтесь его понять.

Почему мужчины отказываются присутствовать при родах?

- **Не уверен в своей реакции.** Для мужчины (особенно неподготовленного) - роды это огромный стресс.

- **Я им (жене, врачам) буду только мешать.**

Многие мужчины очень остро реагируют на стоны любимой женщины. Им часто кажется, что с женой или с ребенком может что-нибудь случиться. Они начинают суетиться, делать много лишних движений, давать советы и всем мешать.

- **Я смущаюсь**

. Роды, наверное, самый откровенный процесс. Многие мужчины до этого времени ни разу не видели жену в таком необычном ракурсе.

- **Я боюсь**

(крови, больницы, врачей, и т.д.). Роды без крови практически невозможны. Даже самые мужественные и сильные, на первый взгляд, мужчины могут до безумия бояться таких пустяков, как кровь, непонятное медицинское оборудование и врачей в масках. Разница лишь в том, что одни честно признаются в своих страхах, а другие придумывают массу более уважительных (на их взгляд) поводов для самоустранения с родов.

- **Так не предусмотрено природой.**

Есть категория мужчин, которые четко разделяют мужские и женские обязанности. Мол, не мужское это дело присутствовать при родах.

-

Я буду чувствовать себя виноватым.

При родах будущему папе волей-неволей приходится смотреть на продолжительные страдания любимой женщины. Есть категория мужчин, которые чувствуют себя виноватыми, глядя, как жена мучается. Им кажется, что это по их вине любимая женщина так страдает.

Каким должен быть мужчина?

Кроме всего вышеперечисленного мужчина должен:

- Представлять себе процесс родов (для этого необходимо пройти соответствующую подготовку), представлять, как действовать в той или иной ситуации, и иметь терпение ждать, если роды затягиваются.- В родах надо «участвовать», помогать. Только в этом случае муж не будет чувствовать себя там лишним, а жена перестанет стесняться своего вида. Причем участие может заключаться как в простом держании за руку,

вытирании пота со лба, словах любви и поддержки, так и - у более продвинутых мужей - в обезболивающем массаже, поддержке при схватках и потугах.- Главное, не быть пассивным зрителем. Если муж не знает, чем он может помочь, нужно просто спросить об этом у врачей.- Иногда муж и жена договариваются, что он будет с ней весь период схваток и начало потуг, а непосредственно перед рождением ребенка муж выйдет из родблока. Правда, такая договоренность редко соблюдается, так как мало кто из мужей вспоминает об этом в процессе родов. Больно уж захватывающий процесс.- Кстати, муж должен знать, что ему придется выйти по первому требованию врачей, если что-то пойдет не так.

Есть еще одно обстоятельство - мужчина тоже не должен настаивать на своем присутствии на родах, если женщина - против. Ведь в таком случае она не сможет расслабиться и сосредоточиться на процессе.

Теперь вы знаете о том, как правильно выбрать партнера для сопровождения ваших родов. Выбор за вами!

* * *

Медицинский перинатальный психолог МСЧ № 59 Алакина Наталья Григорьевна.