Роды – это физиологический процесс изгнания созревшего и сформированного плода из полости матки во внешнюю среду. По времени начала родовой деятельности роды делятся на своевременные, преждевременные и запоздалые. Своевременные роды — это роды при сроке беременности от 38 до 42 недели. Как и все физиологические процессы, роды во многом происходят инстинктивно и управляются на гормональном и неврологическом уровне. Однако ожидать появления «маленького чуда» без прикладывания усилий не стоит.

Беременность и роды – это кропотливая работа, которую может провести только сама женщина. В то время как акушеры, гинекологи и педиатры обеспечат здоровье матери и ребенка и помогут в непредвиденных ситуациях.

**Психологический настрой**

Правильное отношение к родам и уверенность в собственных силах женщине следует воспитывать в себе на протяжении всей беременности. В этом вам очень помогут курсы и тренинги для будущих мам, а также чтение дополнительной литературы. С самого начала нужно настроить себя, что рожать - это не страшно.

Не стоит убеждать себя, что процесс родов абсолютно безболезненный. Это вовсе не так и каждый это знает. Старайтесь думать о том, что будет после, как вы увидите своего малыша, сможете поцеловать и обнять его. Соберите все силы и волю в кулак и постарайтесь родить своего ребенка так, чтобы ему было как можно легче пережить этот серьезный переходный момент.

На самом деле процесс родов для ребенка гораздо более тяжелый и опасный. Представьте себе: жил малыш внутри вашего теплого и мягкого тела, получал готовые расщепленные питательные вещества и кислород через плаценту прямо в кровь и лишь иногда слегка шевелил ручкой или ножкой, а теперь ему нужно за какие-то 5-10 часов путем непривычных движений и усилий появиться на свет, начать дышать, кричать, видеть, слышать, есть и пить... Старайтесь помогать, а не мешать ему!

**Естественные роды или кесарево сечение?**

Роды разделяют на самопроизвольные, то есть через естественные родовые пути, и оперативные - кесарево сечение. Кесарево сечение может быть плановым, т.е. дата родов в этом случае определена заранее и экстренным, когда показания к кесареву сечению возникают внезапно. Кесарево сечение – это хирургическая операция, при которой плод извлекают через разрез передней брюшной стенки и матки.

Риск для жизни и здоровья женщины при проведении кесарева сечения во много раз выше, чем при самопроизвольных родах. Поэтому, как и любая другая хирургическая операция, кесарево сечение выполняется строго по показаниям, когда самопроизвольные роды невозможны или противопоказаны. Поэтому, мотивация «Я не хочу рожать, будет больно, фигура испортится – лучше уж кесарево сечение» является в корне ложной. И для плода и для роженицы роды через естественные родовые пути являются самыми здоровыми и естественными.

**Где рожать?**

«Где рожать»? - это следующий серьезный вопрос, который необходимо решить женщине перед родами.

Наиболее распространенный и безопасный вариант это роды в стационаре, т.е. в родильном доме. Здесь будет вестись постоянный и непрерывный контроль состояния роженицы и основными жизненными функциями плода. В стационаре на родах присутствует педиатр, который оценивает состояние ребенка после рождения и незамедлительно оказывает помощь в случае каких-либо отклонений. Нельзя забывать также о возможности непредвиденных осложнений в родах, которые, как правило, случаются внезапно и требуют неотложной медицинской помощи.

При выборе родильного дома следует уточнить наличие следующих служб: анестезиологическое отделение, отделение детской реанимации (даже при нормально протекающих родах сразу после рождения ребенку может понадобиться интенсивная терапия), отделение переливания крови. Обратите внимание на статистические данные: количество родов в год, показатели материнской и перинатальной смертности. Большое значение имеет комфортность пребывания в роддоме: внимательный персонал, удобные палаты, возможность посещений родственниками и т. д.

Домашние роды привлекают людей тем, что роженица находится в привычных условиях, чувствует себя свободнее и увереннее. Однако статистически доказано, что количество осложнений и плохих исходов подобных родов в разы превышает стационарные. Это объясняется отсутствием динамического мониторного контроля состояния роженицы и плода и крайне низкой квалификацией персонала (сравните акушерку или врача, которые проводят 20 родов ежедневно в стационаре с теми, кто проводит 1-2 родов в месяц на дому).

Однако если уж вы решили рожать дома, следует предусмотреть возможность транспортировки в ближайшую больницу или родильный дом в случае, если возникнут осложнения. Иначе вы рискуете не только своей жизнью, но и жизнью своего ребенка.

Роды чаще всего принимаются на специальной кровати в положении женщины на спине с согнутыми и разведенными в стороны ногами. В странах Ближнего Востока, Индии женщины часто рожают на корточках или на специальных кроватях, обеспечивающих вертикальное положение. В нашей стране вертикальные роды также приобрели популярность, и в современных родильных домах существует возможность ведения родов в вертикальном положении. Посоветуйтесь со своим врачом-акушером, подойдет ли такой вариант для вас.

Роды в воде также стали популярны в нашей стране. При этом уменьшается продолжительность первого периода родов и достигается высокий обезболивающий эффект. Для родов в воде используют специальный бассейн. Следует понимать, что сам процесс рождения ребенка происходит не в воде, а на кресле. Ведь человек - животное сухопутное и природой заложено, что ребенок должен рождаться не в водную среду.

**Боль при родах**

Роды сопровождаются болевыми ощущениями различной степени выраженности. Каждая женщина воспринимает эту боль по-разному, в зависимости от психологического настроя на роды и порога болевой чувствительности.

В некоторых случаях роженице может потребоваться обезболивание. На счет обезболивания у людей существует два распространенных заблуждения: это опасно для ребенка; роды должны быть натуральными – мне должно быть больно.

В действительности, роженица иногда бывает неготовой к той боли, которая сопровождает роды. Проблема и в том, что организм может отреагировать на такие некомфортные роды радикально: например, прекратив родовую деятельность. Обезболивание в такой ситуации не только помогает будущей маме, но и способствует плавному продвижению плода по родовому каналу. Тем более, что сейчас в распоряжении анестезиологов — не один, а множество безопасных вариантов снятия родовой боли. Это могут быть различные седативные средства, анальгетики или эпидуральная анестезия. Препараты, применяемые для обезболивания родов, не угнетают родовую деятельность и не оказывают отрицательного влияния на малыша.

Оговорите возможные варианты анестезии с вашим врачом заранее. Безусловно, без вашего на то разрешения вам не будут проводиться никакие манипуляции, в том числе и обезболивание. Лишь в исключительных случаях, если жизни пациентки или ее ребенка угрожает опасность, врач имеет право самостоятельно решать вопрос о срочном проведении той или иной процедуры или операции.

**Процесс родов**

Роды состоят из трех периодов: Первый период родов — период схваток, в котором происходит раскрытие шейки матки. Второй период родов — период изгнания или потужной период, в ходе которого рождается ребенок. Третий период — период рождения плаценты. Схватки - это регулярные сокращения матки, сопровождающиеся тянущими болями внизу живота и (или) в пояснице. Вначале схватки слабые, длятся несколько секунд, а промежуток между ними составляет 10-12 минут. Иногда схватки сразу начинаются через каждые 5-6 минут, но не очень сильные. Постепенно схватки становятся более частыми, сильными, продолжительными, болезненными. Обычно у первородящих схватки длятся 10-12 ч, у повторнородящих 6-8 ч.

Иногда роды начинаются с излития околоплодных вод. В таком случае следует незамедлительно ехать в роддом.

После того, как вы попадете в родильный дом, выполняйте все указания медицинского персонала. Положитесь на врачей. Эти люди приняли сотни родов и не посоветуют ничего, что может навредить вам или вашему ребенку. Если будущая мама готова к родам, настроена позитивно, чувствует свое тело и своего малыша, а также доверяет врачам и слушает их подсказки, ее роды, скорее всего, пройдут легко, безболезненно.