

Встреча с долгожданным малышом все ближе, и будущая мама начинает готовиться к этому событию, внимательно прислушиваясь к тому, что происходит внутри нее. Если женщина ожидает первенца, то с приближением решающего дня все сильнее волнуется, боясь пропустить решающий момент. Как же понять, что время ехать в роддом уже пришло?

МАРИНА ШАЛИМОВА,
акушер-гинеколог, кандидат
медицинских наук

«Сигнал к началу родов дают гормоны: незадолго до ответственного события уровень прогестерона, «охраняющего» беременность, снижается, зато растет количество эстрогенов – гормонов, готовящих матку к родам. Под их влиянием шейка матки размягчается и укорачивается, а для того чтобы возникли схватки, в дело вступают простагландины и окситоцин – благодаря им матка начинает регулярно сокращаться.

Эти гормональные изменения и первые сокращения матки (похожие на менструальные боли) могут проходить незамеченными, особенно если начинаются ночью и не мешают спать. И все же многие женщины хорошо чувствуют, как с ними происходит «что-то не то». Некоторые становятся слишком активными и бегут в магазин, чтобы успеть купить что-нибудь в последний момент, другие бурно радуются или, наоборот, нервничают. Вместе с переменами настроения появляются и другие «новости»: например, желание опорожнить мочевой пузырь возникает чаще и сильнее обычного. Не пренебрегайте этими сигналами и на всякий случай не уходите далеко от дома.

Постепенно сокращения матки становятся более регулярными, и во время каждой

Началось!

из них женщина чувствует, как живот твердеет и меняет форму, заостряясь вперед. Поначалу эти ощущения быстро проходят; затем продолжительность схваток увеличивается, а интервалы между ними уменьшаются.

Если околоплодные воды еще не излились, ехать в роддом нужно тогда, когда схватки станут повторяться каждые 15 минут и будут длиться по 20–30 секунд. Однако иногда случается, что схватки, даже регулярные и очень болезненные, оказываются ложными и не раскрывают шейку матки. Определить, что происходит, сможет только врач, вот почему в любом случае лучше собираться в роддом.

За 6–8 часов до родов наружу выходит слизистая пробка, закрывавшая вход в шейку матки микробам из влагалища. Внешне это небольшой комочек слизи, иногда с кровинкой. Его появление – сигнал того, что шейка матки начала готовиться к рождению малыша, но тем не менее происходящее еще нельзя рассматривать как начало родов.

воды начинают вытекать наружу. Иногда это происходит до начала схваток, но для мамы и малыша лучше всего, если воды изливаются в разгар родов, когда шейка матки уже успела немного раскрыться. При этом женщина чувствует, как изнутри льется поток жидкости, который, в отличие от струи мочи, невозможно остановить усилием мышц. После того как воды отошли, ребенок становится уязвимым для инфекций, поэтому будущая мама должна срочно ехать в родильный дом, даже если схватки еще не появились.

ВНИМАНИЕ Есть ситуации, когда нужно вызывать «Скорую помощь» обязательно, независимо от срока беременности:

- у вас начались регулярные схватки (неважно, отошли околоплодные воды или нет);
- появились яркие кровавые выделения из влагалища;
- излились околоплодные воды;

Если вы нормально себя чувствуете, доставить вас в роддом сможет кто-нибудь из близких. Прилягте на заднем сиденье и постарайтесь расслабиться.

Когда никого нет рядом, вызывайте «Скорую» – даже если вы отлично водите, садиться за руль самой не стоит.

Иногда женщина вообще не замечает выхода пробки наружу, поэтому гораздо большего внимания заслуживают другие предвестники родов: схватки и излитие околоплодных вод.

После разрыва амниотического пузыря, в котором «плавает» ребенок, околоплодные

- вы плохо себя чувствуете: перед глазами мелькают мушки, болит голова, появилась тяжесть в желудке;
- у вас поднялась температура;
- ребенок долго не шевелится.

Что нужно делать, когда появились первые схватки, но воды еще не излились?

- В течение двух часов следите за продолжительностью схваток и интервалами между ними.
- Двигайтесь и ищите положения, облегчающие боль: попробуйте походить, встать на четвереньки, прижать к животу большую подушку.
- Если плодный пузырь цел (околоплодные воды не излились) и вы хорошо себя чувствуете, примите душ и займитесь собой: вымойте голову, смойте макияж, снимите лак с ногтей и подстригите их, сбейте волосы в зоне бикини, поставьте клизму.

АНТОН ОЛЕНЕВ,
акушер-гинеколог родильного
дома № 25

Уже с начала 38-й недели беременности будущей маме нужно быть готовой к тому, что ей в любой момент потребуются ехать в роддом. Но даже когда ответственное событие наступит, самое главное – сохранять спокойствие. Если беременность первая и проходила без осложнений, начальный этап, когда раскрывается шейка матки, займет немало времени, так что поводов для волнения и спешки нет.

Если вы чувствуете, что схватки начались, понаблюдайте, как часто они происходят. Если интервал превышает 7–10 минут, можно спокойно заниматься домашними делами, принять душ или просто ходить по квартире. Если вы

Чего нельзя делать?

- **Принимать обезболивающие препараты.**
- **Паниковать:** когда женщина становится мамой впервые, между первой схваткой и рождением ребенка обычно проходит 10–12 часов.
- **Лежать не двигаясь:** любые движения будут облегчать боль.
- **Есть – ваш желудок должен оставаться пустым, чтобы избежать рвоты, иногда возникающей во время раскрытия шейки матки.**

посещали занятия для будущих мам, в вашем арсенале будет целый список дел, которыми вы сможете себя занять: например, делать специальную гимнастику, дыхательные упражнения, кататься на надувном мяче.

Если с будущей мамой и малышом все в порядке, отправляться в родильный дом с первыми же схватками не стоит: какими бы прекрасными ни были условия там, женщине все равно будет комфортнее дома. Лучше всего провести большую

часть первого периода у себя, а когда схватки станут болезненными, спокойно отправляться в роддом.

Если же будущая мама ожидает второго или третьего малыша, развитие событий может быть более быстрым, а иногда даже стремительным. В этом случае ехать в роддом надо сразу же, как только схватки станут регулярными и интервал между ними будет меньше 7 минут.

Один из главных признаков того, что рождение малыша уже не за горами, – появление околоплодных вод. Если они светлые (зеленоватый оттенок вод означает, что малышу не хватает кислорода) и ребенок шевелится как обычно, у вас есть в запасе пара часов, чтобы спокойно добраться до роддома на своей машине. А вот если воды зеленоватые, лучше сразу же вызывать «Скорую». Позвоните по номеру, указанному в обменной карте, – это телефон акушерского подразделения службы «Скорой помощи». Эти специалисты приедут к вам и в том случае, если вы просто наберете «03» и скажете, что помощь нужна беременной женщине.

Постарайтесь заранее подготовить все, что может понадобиться вам во время родов. Самое важное, чего ни в коем случае нельзя забывать, – обменная карта, главный документ будущей мамы. Кроме этого вам потребуются паспорт и страховой полис с родовым сертификатом. Все остальное вам выдадут в роддоме. При желании вы можете взять с собой резиновые тапочки, одноразовый бритвенный станок, мобильник с зарядным устройством, прокладки, салфетки, бутылку воды без газа. Другие вещи потребуются вам уже после родов, и их смогут передать вам близкие. ■