

Роды в воде: что нужно знать, прежде чем попробовать на себе



[ВЕРА ЯРКОВАЯ](#) 19.10.2019 23:17.3К



В последние годы стали весьма популярными водные роды. Но у этого метода есть как сторонники, так и противники. Давайте разберёмся, какие преимущества у женщин, желающих рожать в воде. А также рассмотрим риски и противопоказания.

Содержание

- [1 Кому принадлежит идея водных родов](#)
- [2 Преимущества и опасности методики](#)
- [3 Противопоказания](#)
- [4 Готовимся к процедуре](#)
 - [4.1 Физическая и психологическая подготовка](#)
 - [4.2 Поиск акушерки](#)

- [4.3 Как должна быть оборудована комната для родов](#)
- [4.4 Какие вещи необходимо приготовить](#)
- [5 Как происходят водные роды](#)
- [6 Влияние на малыша](#)
- [7 Отзывы](#)
- [7.1 Видео: отзыв о родах в воде](#)
- [8 Видео: доктор Комаровский о родах в воде](#)

Кому принадлежит идея водных родов

В России практиковать роды в воде начали несколько десятилетий назад. Родоначальником этого метода является академик Игорь Чарковский. Ему принадлежит идея, что якобы при водных родах уменьшается риск травмировать мозг младенца резким снижением градиента давления. **В Москве первый раз рождение малыша под водой произошло в 1980 году.** Немало сторонников данного метода есть и в других странах. Так, французский учёный врач-акушер Мишель Оден утверждал, что рожать в воде для женщины — вполне естественно и природно. В подтверждение своих заключений он в 70-х годах периодически организовывал водные роды в бассейне на территории клиники Питивьер.

Имеются данные, что водные роды практиковали и гораздо раньше — ещё в начале XIX века. Историк Педро Съес де Леон в своей книге «Хроника Перу» отметил, что первые упоминания о таких случаях встречаются в документах Франции (1803 год), Германии (1805 год).

Преимущества и опасности методики

Водные роды успешно практикуют во многих странах, но нельзя сказать, что этот метод абсолютно безопасен. У него имеются как свои плюсы, так и минусы, о которых непременно следует знать будущей маме. Итак, сначала перечислим положительные стороны рассматриваемого способа родов:

1. Снижение интенсивности боли. В воде тело человека частично теряет вес, а поэтому чувствует себя более расслабленным. Благодаря расслаблению мышц, у рожавшей женщины облегчаются болезненные ощущения, уменьшается уровень стресса.
2. Возможность выбрать удобную позу для родов. За счёт невесомости женщине легче принять желаемое положение тела.
3. Уменьшение вероятности разрывов влагалища. Расслабляющее влияние воды повышает растяжимость тканей промежности.
4. Предотвращение стресса для психики ребёнка. В материнской утробе плод находится в жидкости, поэтому он более комфортно себя чувствует, когда выходит из родовых путей в воду.

А теперь про минусы:

1. Риск водной эмболии. В кровоток роженицы может попасть вода.
2. Сложности при оказании медицинской помощи. Если вдруг у женщины неожиданно возникнет сильное кровотечение или другое серьёзное осложнение, ей придётся тратить драгоценное время на то, чтобы покинуть бассейн.
3. Не исключено, что младенец глотнёт или вдохнёт немного воды. А в ней могут оказаться разные опасные бактерии — это чревато развитием пневмонии или другого инфекционного заболевания.

4. Врачу трудно контролировать процесс родов. Когда будущая мама рожает в воде, есть риск не сразу заметить возникшие осложнения.
5. Возможность переохлаждения. Если роды затягиваются надолго, вода в бассейне может сильно остыть до того момента, как малыш появится на свет. Правда, эта проблема решается при помощи системы подогрева.

Следует заметить, что рожать в воде, это не означает обязательно рожать в воду. Существует два варианта водных родов. Первый вариант подразумевает, что женщина находится в бассейне всё время начиная с момента схваток и заканчивая появлением младенца на свет. Второй вариант более безопасный. В этом случае роженица проводит время во воде только до наступления потуг, а рожает обычным способом. Таким образом она облегчает себе боль во время сильных схваток в родах, но избегает риска, связанного с рождением малыша под водой.



Роды в воде снижают теперь родового стресса у мамы и малыша

Противопоказания

Прежде чем решиться на водные роды, будущая мама должна пройти полное медицинское обследование и проконсультироваться у опытного гинеколога. Дело в том, что этот метод родов имеет немало противопоказаний. В их числе:

1. Узкие бёдра у роженицы. При этой анатомической особенности возрастает риск осложнений, требующих немедленной медицинской помощи. Поэтому акушер должен постоянно следить за состоянием родовых путей рожаящей женщины — а при родах в воде это невозможно.
2. Крупный плод или неправильное предлежание. Опять-таки вероятны осложнения, которые невозможно проконтролировать, когда будущая мама находится в бассейне.
3. Преждевременное излитие околоплодных вод. Повышается риск попадания воды в лёгкие младенца.

Водные роды категорически противопоказаны при любых осложнениях беременности.

Помимо вышеперечисленных факторов, есть болезни, которые являются абсолютными противопоказаниями к водным родам:

- сахарный диабет;
- сердечно-сосудистые нарушения;
- заболевания кожи в стадии обострения (экзема, герпес, псориаз);
- эпилепсия;
- варикозное расширение вен;
- расстройства нервной системы;
- психические отклонения.

Готовимся к процедуре

Решение о родах в воде следует принимать заблаговременно, чтобы успеть к ним подготовиться. При этом необходимо учитывать несколько нижеперечисленных важных факторов.

Физическая и психологическая подготовка

Чтобы без проблем родить малыша в воде, будущая мама должна посещать во время беременности специальные аквафитнес-занятия, где её научат правильно вести себя в процессе родов, расскажут, как нужно дышать, тужиться. **Работа над собственным психологическим настроем не менее важна.** Она включает в себя борьбу со страхами, типичными для всех беременных.

Поиск акушерки

Очень важно, чтобы врач, принимающий роды, оказался высококвалифицированным и опытным. Хорошую акушерку можно найти в интернете, воспользовавшись специальным онлайн-справочником и прочитав отзывы пациенток. Договариваясь с врачом обо всех деталях, нужно обязательно узнать:

- есть ли у него опыт принятия родов в воде;
- какую специальную подготовку он проходил;
- работает он с ассистентами или без них;
- будет ли он свободен и сможет ли оказать помощь в те сроки, на которые планируются роды.

Необходимо также предоставить врачу (акушерке) полную информацию о состоянии своего здоровья.

Как должна быть оборудована комната для родов

В помещении, где женщине предстоит родить, прежде всего должен находиться специальный бассейн для родов. **Желательно, чтобы он был снабжён системами очистки и подогрева воды.** Это позволит заранее наполнить резервуар жидкостью, а не делать это в последний момент, когда женщина уже начнёт рожать. Должны также стоять кровать, столик, стулья для присутствующих, шкафчик для вещей. Необходимо также, чтобы в комнате было всё необходимое медицинское оборудование для измерения жизненных показателей мамы и

малыша (в воде или вне её), а также для оказания необходимой помощи на случай острых ситуаций.



Для водных родов на дому часто выбирают надувной бассейн

Некоторые семьи, желая сэкономить, выказывают желание рожать дома в обычной ванной. С точки зрения безопасности, этот вариант нежелателен. Во-первых, ванная, в отличие от бассейна, не оснащена необходимыми системами. В ней невозможно подогревать и очищать воду. Во-вторых, санитарные нормы домашней ванной не соответствуют необходимому уровню. В-третьих, рожать в домашних условиях довольно рискованно даже при наличии необходимого оборудования и хорошей акушерки. **Ведь в процессе родов могут возникнуть любые осложнения, требующие срочной помощи, которую может оказать только бригада квалифицированных врачей.** И пока роженицу довезут до больницы, драгоценное время может быть упущено.

Не во всех родильных домах практикуют роды в воде. Поэтому эта процедура нередко организовывается на дому или проводится в перинатальных центрах. Специальный бассейн же можно взять в аренду.



В помещении для водных родов должно быть необходимое оборудование

Какие вещи необходимо приготовить

Собираясь на водные роды в роддом, женщине, как правило, следует подумать о подготовке таких вещей:

- халат, бельё, послеродовые прокладки (всё, как и после обычных родов);
- резиновые тапочки;
- все принадлежности для малыша (пелёнки, памперсы и прочее по списку роддома).

Как происходят водные роды

Роды в воде проходят поэтапно. И если на каждом этапе роженица и медперсонал будут делать именно то, что нужно, всё должно пройти успешно. Итак, вот важные правила, которые надо соблюдать:

1. Прежде чем роженица войдёт в бассейн с водой, акушерка осматривает её, делает КТГ, прослушивает сердцебиение ребёнка. **В воде постоянный мониторинг состояния плода невозможен.**
2. Бассейн тёплой водой наполняют заранее, чтобы не делать это, когда у женщины уже начнутся схватки — температура должна быть не ниже 37,2°C, но не выше 38,3°C.
3. Когда возникнут схватки, будущая мама входит в воду и принимает любую позу, которая будет ей удобна и облегчит боль. Рекомендуется попробовать позу «на корточках» — такое положение тела способствует раскрытию родовых путей и более лёгкому протеканию схваток.

4. Если вдруг при потугах у роженицы выделятся в воду каловые массы (это нередко случается), ассистенты врача или сам врач должны тут же удалить их из бассейна.
5. Рядом с рожаящей женщиной может присутствовать муж — в его задачу входит поддерживать жену морально, успокаивать ласковыми словами; можно сделать массаж.
6. Задача акушерки — следить за самочувствием будущей мамочки в ходе родов в воде и давать ей своевременные советы.
7. Когда в результате потуг ребёнок полностью выйдет из чрева матери, его следует осторожно вынуть из воды (обычно это делает акушерка, но может и партнёр по родам). Не следует бояться, что малыш задохнётся в воде, так как кислород к нему поступает через пуповину. Но нужно иметь в виду, что как только у роженицы отойдут пуповина и плацента, поток кислорода прекращается.
8. По окончании родов в воде мамочке помогают выйти из бассейна, вытереться полотенцем и одеться в сухое бельё.



Рядом с женщиной на протяжении всех родов может находиться супруг — его моральная поддержка крайне важна

Как психолог, консультирующий рожениц, могу сказать, что далеко не всегда они оказываются довольны тем, как прошли роды в воде. **Но проблемы чаще возникают не потому, что эта процедура чем-то плоха, а из-за отсутствия должной подготовки.** Если не ходить на аквафитинги, не сообщить акушерке о своих болезнях или фобиях, то острые проблемы могут возникнуть в любой момент. Например, многие женщины начинают паниковать в воде во время схваток, не знают, какую позу принять, или у них появляется неуправляемый страх, что малыш задохнётся. Не говоря уже о случаях, когда у рожениц во время родов давали о себе знать заболевания, о которых они не посчитали нужным предупредить врача. Я не являюсь противницей этого метода, но хочу подчеркнуть, что без должной подготовки он чреват немалыми неприятностями. При строгом соблюдении мер безопасности вероятность негативных последствий можно свести к минимуму.

Влияние на малыша

На сегодняшний день нет никаких фактических доказательств того, что младенцы, рождённые в воде, впоследствии в чём-либо отличаются от своих сверстников в плане физического или умственного развития. Серьёзные научные исследования по этому вопросу пока что не проводились. Поэтому спорить на тему пользы или вреда водных родов не имеет смысла. Сторонники этого метода настаивают на том, что таким образом можно предотвратить родовой стресс у новорождённого. Противники утверждают, это не только бесполезное, но и опасное новомодное веяние. Возможно, истина где-то посередине.

ОТЗЫВЫ

Я планировала роды в воде, но в условиях больницы естественно (я живу давно в Англии здесь это возможно). К сожалению в воде удалось провести не более получаса, потом отошли зелёные воды и меня переместили на кровать (нужно было мониторить сердце ребёнка). Для родов в воде всё должно быть идеально и естественно никаких осложнений, никаких обезболивающих типа эпидуралки и т.д

Гость

<http://www.woman.ru/health/Pregnancy/thread/4769923/1/#m58926052>

Рожала знакомая в воде. Ребёнок подхватил инфекцию (не помню какую) и через 7 дней ребёнка не стало.

Гость

<http://www.woman.ru/health/Pregnancy/thread/4769923/1/#m58927119>

Могу только рассказать о своём опыте. Схватки гораздо легче переносить в воде. Легче прочувствовать когда начинаются потуги. Для ребёнка, я думаю, это меньший стресс, так как он попадает в ту же среду почти. Мой был на удивление спокоен. Во всяком случае если вы решитесь на роды в воде, нужно иметь в виду, что могут быть непредвиденные осложнения и иметь доступ к вашему врачу на случай, если понадобится его вмешательство.

Гость

<http://www.woman.ru/health/Pregnancy/thread/4769923/1/#m58926487>

Я рожала в воде, дома, в своей собственной ванной. Это было замечательно, хотя и больно. Надо быть к этому абсолютно готовой и точно быть уверенной, что это не болезнь и врачи здесь не нужны. А главное, этого надо очень хотеть. У моего мужа в семье все врачи и меня пугали, что я убью и себя и ребёнка, но я настолько не доверяю врачам, что при одной мысли о слишком узком тазе и стимуляторах впадала в панику. Это были первые роды, таз у меня совсем узкий — 42 размер. Но роды длились всего шесть часов, из которых 3 схватки, а три потуги. Я ещё успела где-то часа два привести в приготовлениях и прогулке с собакой. И я была одна. Муж приехал где-то через часа 3 после начала схваток. Через две недели я уже играла в теннис и у меня нет ни одного разрыва, в то время как мои подруги с традиционными родами

месяцами приходили в себя. Природа умнее всех врачей вместе взятых. Моему сыну 11 лет. Я вам желаю удачи и правильного выбора!

Лиза

https://www.kleo.ru/items/zdorovie/rody_v_vode.shtml#link155119

Рожала в больнице. В воде была только на стадии схваток. Ничего это не даёт. Боль была одинаковой.

Море Счастья

<https://sovet.kidstaff.com.ua/question-2160725>

Каждая женщина сама решает, сделать выбор в пользу водных родов или же рожать обычным способом. Если вы хотите испытать на себе этот метод — дерзайте. Главное, заранее предусмотреть все важные нюансы и надлежащим образом подготовиться к предстоящему появлению малыша на свет.