

Проти волі	133
Афірмація для майбутніх батьків . . .	137

5. Малюк з'явився

Є контакт	138
Інопланетянин	144
До грудей	150
Назад до себе	160
Афірмація для батьків	173

6. Передчасне народження

Обганяючи час	174
Ранні пташки	180
Афірмація для батьків	185
Привіт, Феліксе	186
Від серця	194

Серцем

Хоч спершу я не хотів ані йти в медицину, ані ставати акушером-гінекологом, свій фах обрав саме серцем. Тож як усе було?

У дитинстві я мріяв про кар'єру військового льотчика. Не запитуйте мене, чому — не знаю. В оточенні моєї родини не було жодного військового льотчика, який, наприклад, міг би мене надихнути на цю ідею. У виборі майбутньої професії я керувався любов'ю до швидкості. Про інше навіть і не замислювався. Наприклад, про свій панічний страх висоти. Тому й кажу: краще не питайте.

Однак я був упертим, і це засмучувало мого батька. Він працював акушером-гінекологом і постійно переконував мене обрати саме його професію. Проте я довго пропускав повз вуха його слова. Коли я навчався у восьмому класі, тато раптово помер. Саме тоді я вирішив стати на його шлях.

Кумедно, але коли я ухвалив для себе це рішення, всі почали мене відмовляти. Радили обра-

ти стоматологію чи будь-яку іншу галузь медицини, бо акушерство — це надто важко. І лише тепер я достеменно розумію, наскільки знайомі лікарі-практики мали рацію та наскільки щиро радили.

Важко взагалі не керувати своїм часом. Ні вдень, ні вночі. Ні в будні, ні на вихідних. У мене може бути хоч мільйон планів на вечір, але якщо малюк «вирішив» народитися на світ, то все заплановане миттю перекреслюється — я маю бути в пологовій залі.

Важко фізично. Найважче — працювати вночі, бо інколи не вдається поспати взагалі. Часто лелеки особливо безжальні: після ночі в пологовому доводиться весь день працювати в половій залі або в операційній. Було таке, що я зранку робив кесарів розтин мамі з трійнею, вдень — із двійнею, а під вечір мав природні пологи вже з однією дитиною. Раптом що, про лелек — це жарт: звісно, я знаю, звідки беруться діти. Бачив сам не раз.

Важко від контрасту емоцій, які часом доводиться переживати. На відміну від інших галузей медицини, наприклад хірургії, акушерство в більшості випадків передбачає щасливий фінал — коли все добре з мамою та дитиною. Бо вагітна — це не хвора людина, сама вагітність — не хвороба, а поїздка до пологового — не прикра потреба, а щаслива подія, свято народження нового життя. І в цьому принципова відмінність, якщо говорити про пацієнтів інших лікарів. Тому коли під час пологів виникають важкі ускладнення, це випалює лікаря зсе-

редини. І збреше той акушер-гінеколог, який скаже, що ніколи не мав таких випадків.

Попри все я не скаржусь. Навпаки: хоч деколи напочуються сльози, хоч моя борода вже сива, хоч інколи страшенно хочеться на пенсію або принаймні, як інколи жартую, в декрет, проте ще жодного разу я не пожалкував про вибір професії. Я на своєму місці й роблю те, що люблю.

Досі пам'ятаю своє піднесення, коли ще студентом ходив на нічні чергування до пологового будинку, а потім влаштувався туди в інтернатуру. Як ніс документи вже до іншого медзакладу, де працював близько двадцяти років, і як майже два роки тому розпочав практикувати вже в пологовому відділенні лікарні Св.Миколая. Ці дні, дні кожного нового старту, пам'ятаю до дрібниць.

Можу назвати себе щасливим лікарем. Мені пощастило не лише з улюбленою справою, а й із пацієнтками. Переважна більшість тих, хто приходить до мене народжувати, — «мої» люди. Позитивні, оптимістичні, відкриті. Ті емоції, які я отримую, коли спілкуюся з вагітними та допомагаю їхнім малюкам з'явитися на світ, надихають і дають сили, хай як іноді важко.

Хочеться давати ще більше. Тож близько десяти років тому я почав проводити публічні лекції для майбутніх батьків, де простими словами викладав важливу інформацію про пологи. Я побачив, що парам потрібні такі практичні лекції: ці знання заспокоюють, розслаблюють і навіть ба-

дьярять, бо про пологи існує чимало страхітливих міфів.

Відтоді я виступаю регулярно. І коли засновниці «Віхоли» запропонували мені створити книжку про пологи, я одразу погодився. Але попередив про єдину перешкоду — час: якщо почну писати сам, то не закінчу ніколи. І тут мені вкотре дуже пощастило. Невдовзі мене познайомили з моєю майбутньою співавторкою — редакторкою та письменницею Людмилою Колб, яка перетворила мої знання й досвід на слова.

Головна мета цієї книжки — щоб кожна вагітна, яка її прочитала, не боялася пологів. Завдання-максимум — взагалі, завдання-мінімум — щоб можливий страх значно зменшився. Переконаний: якщо ви знатимете, що на вас (і на вашого партнера) чекатиме в пологовому, хмари розійдуться. Вам стане легше, напруга спаде.

Ця книжка — не довідник. Ви не знайдете тут складних і розлогих теоретичних пояснень або вичерпних описів геть усіх ситуацій, які можуть виникати на пологах або під час відновлення після них. Та і я впевнений, що майбутнім мамам це не потрібно. Тому я радше назвав би цю книжку своєрідним путівником, у якому ви отримаєте лише потрібну інформацію, щоби підготуватися до народження дитини й післяпологового періоду.

Усе, про що я розповідатиму в цій книжці, ґрунтується на рекомендаціях і вимогах клінічних настанов, медичних стандартів, уніфікованих клінічних протоколів та локальних протоколів медичної

допомоги на засадах доказової медицини. Це офіційні документи, затверджені Міністерством охорони здоров'я. Вони визначають роботу медичного персоналу, і той у своїх діях за певних ситуацій обов'язково має дотримуватися прописаних вимог. Також лікарі можуть користуватися протоколами інших країн. Крім того, я спиратимусь ще й на свій багаторічний досвід як акушера-гінеколога, щоб надавати вам практичні поради.

Наголошу ще раз: саме практичні, бо реальне життя нерідко відрізняється від того, що написано в довідниках та енциклопедіях. Так-так, навіть у медицині. І тим паче — спойлер — в акушерстві. Мені дуже хочеться, щоб ви, читаючи, уявляли, як ми просто сидимо навпроти і ведемо діалог. Дружній, щирий, довірливий.

Мене часто питають, скільком малюкам я допоміг з'явитися на світ за двадцять п'ять років роботи. Можливо, ви не повірите, але я ніколи не рахував. Точно знаю, що лік іде на тисячі. Проте є одне число, яке я знаю напевно: поки писався текст цієї книжки, з моєю допомогою народилося 67 дівчаток і 70 хлопчиків.

Сподіваюся, що допоможу ще одній дитині — вашій. Бодай так, через рядки — розповідаючи, як усе буде, стишуючи ваші страхи та хвилювання, розвінчуючи міфи, обговорюючи упередження й відповідаючи на популярні запитання. Перебуваючи поряд із вами на такому важливому, подекуди важкому, але все-таки щасливому етапі вашого життя.

Фінішна пряма вагітності

Не самураї

Якщо ви запитаете мене, що насамперед має зробити жінка до народження дитини, то я відповім: насолодитися вагітністю. Відчути задоволення від неї. Звісно, інколи цей стан приносить не дуже приємні відчуття. Токсикозу, печії, набрякам чи розтяжкам навряд вийде порадіти. Я вже не кажу про якісь ускладнення. Та попри все на різних термінах вагітності є те, від чого, я переконаний, можна й варто кайфувати. Події, відчуття та зміни в тілі. Після пологів цього всього вже не буде. Тоді почнеться інший етап, не менш особливий. Однак те, що ви проживаєте під час вагітності, більше не повториться. Принаймні допоки не захочете ще одну дитину.

Ультразвукова діагностика, коли ви вперше бачите свого малюка. Коли чуєте його швидко серцебиття.

Нетерпляче очікування, коли вам нарешті скажуть, хто ж буде — хлопчик чи дівчинка. Пізніше — трепетні останні тижні й дні до появи сина чи дочки. Або ж одразу кількох.

Перші відчутні рухи дитини всередині вас. Та й загалом усі рухи.

Те, як виразнішає ваш живіт. Як наливаються ваші груди.

Усвідомлення, як із двох маленьких клітин формується, розвивається і зрештою народжується людина.

Перелік прекрасного можна вести далі. Хоч я вже чверть століття (аж не віриться!) працюю акушером-гінекологом, досі щиро тішуся й дивуюся, як усе влаштовано. Людський організм чудесний і довершений. Природа, чи хто там нас створив, таки феноменальний майстер. А те, як працює весь жіночий організм заради появи малюка, ті зміни, що відбуваються з вагітними, вражають, хоч і мають наукове пояснення (проте далеко не всі).

Чому я розпочинаю нашу розмову з вами саме із задоволення та насолоди? Чому скеровую вас саме в такому напрямку? Бо **за роки практики переконався: від психологічного стану майбутньої мами залежить дуже багато. Її думки, ставлення до неприємних сюрпризів під час вагітності або до неочікуваного перебігу пологів, а також дії, зокрема її здатність за потреби ухвалювати важливі рішення.**

Якщо ви читаете цю книжку, то, найімовірніше, або лише розпочинаєте, або вже активно готуетесь до появи малюка. Незалежно від того, на якому ви