Я перенашивала уже 5 дней, но когда мой врач в очередной раз позвала меня на осмотр, мне и в голову не пришло, что этой ночью я буду рожать). Оказалось, что врач решила предпринять хоть что-то, и не ждать, пока ситуация станет еще хуже. Так что меня, удивленную и растерянную, отправили переодеваться. А муж, тоже удивленный и растерянный, остался ждать своего часа в машине. Хорошо хоть сумки у меня уже давно были собраны и катались в авто на заднем сидении))). Я, честно говоря, жутко боялась, что врач решит стимулировать роды медикаментами, но, к счастью, обошлось. Стимулировали простой клизмой и катетером Фолея. Катетер, скажу я вам, девочки, это то еще удовольствие. Но раскрытия у меня не было, стенки шейки были тверды как скала, и выход, по мнению моего врача, был только такой. Мне оставалось лишь довериться ей полностью. Пока вставляли катетер, я мужественно тренировала дыхание. И мне казалось, что раз оно так хорошо помогает сейчас, то уж как хорошо сработает во время схваток))). После всех этих манипуляций схватки пришли почти сразу довольно сильные. Я старательно пыхтела, муж заботливо водил меня по палате под ручку и засекал продолжительность схватки. Через пару часов "родился" катетер, и вот тут я немножко засомневалась в том, что дыхание полностью избавит меня от боли, но куда мы денемся с подводной лодки, процесс уже запущен и надо продолжать мужественно ходить по палате и пыхтеть. С моей больной поясницей ходить было не очень-то удобно, но лежать я не могла вообще. Кстати, из-за спины мне пришлось сделать эпидуральную анестезию. Я сначала пыталась убедить врача, что вытерплю боль и так, но она смотрела на меня с жалостью и сочувствием, мол, дурочка ,ты и ничего не понимаешь))) Надо сказать, она была права. Без анестезии моя больная спина совсем доконала бы меня. К тому же эпидуралка оказалась совсем не такой, как я себе представляла. С ней я по-прежнему ходила по палате и даже чувствовала схватки, хоть и не с такой силой, как без анестезии. Наверное, я все еще чувствовала боль, потому что обезболивание мне дали уже в тот момент, когда длинные и тяжелые схватки шли одна за другой.

А теперь о дыхании. Я четко держала в голове все то, о чем мы говорили на наших занятиях. И да, я тоже все время вспоминала, как Катя говорила, что главное расслабить челюсть)))) Во время схваток я дышала малым и средним «поршнем». Пробовала и другие варианты, но они пришлись не ко двору, не выходило дышать иначе и все тут. Концентрировалась на муже и его голосе, он подсказывал, сколько осталось до конца схватки, когда будет её пик, когда она пойдет на убыль. В общем, очень хорошо меня отвлекал. Между схватками концентрировалась на малыше и повторяла те мантры, которым нас научила Катя. Дышала «квадратом» и «полным очищающим». Конечно, в ситуации, когда тебе жутко больно, сложно вспомнить что-то дословно, но я повторяла наши мантры на свой манер и как могла поддерживала сына в стрессовой ситуации). Дыхание действительно очень отвлекает от боли, особенно когда найдешь нужный темп. Схватку, конечно, чувствуешь, и боль никуда не девается, но она и вправду будто где-то на заднем плане или чуть-чуть в стороне. А на переднем плане только дыхание и вот именно за ним ты и следишь.

Но больше всего наши занятия с Катей помогли мне во время потуг. Вот тут оказалось, что не зря я подолгу тренировала «ту самую» позу! Хотя даже, не смотря на подготовку, я пару раз набирала воздух не в живот, а куда-то в горло. Горло, кстати, потом немножко саднило) На потугах тоже пыталась повторять про себя мантры, получалось не всегда, честно скажу. Оказалось, что лучше концентрироваться на том, что говорят врач и акушерка. Надо сказать, что я их прекрасно слышала и была абсолютно сосредоточена. Но в какой-то момент вдруг навалилась дикая усталость, силы будто ушли. Знаете, что помогло? Никогда не думала, что это действительно может сработать, но сработало еще как! Головка малыша появилась уже почти на половину, и акушерка сказала мне посмотреть, какая прическа у моего ребеночка) Я посмотрела и испытала такие эмоции... Словами сложно передать. И сразу после этого за одну потугу родила моего малыша. Надо сказать, прическа у него знатная))) Ну а потом детка лежал у меня на животе. А вот к груди приложили буквально на пару минут (хоть я и требовала больше). Впрочем, потом меня начали зашивать и мне тут же стало не до требований))) И пока мой супруг нянчился с сыном, я, лежа на неудобном кресле, распевала песни. Иначе терпеть в себе иголку было трудно)

Вот так прошли мои роды. Они длились примерно 10-12 часов, но все эти часы пролетели почему-то очень-очень быстро. По крайней мере, так мне показалось. А еще отдельно хочу добавить, что рожать вместе с мужем не только полезно, но и приятно) и да, не всегда все идет по тому плану, который ты для себя составила. Выход тут только один - принять ситуацию и работать с тем, что у тебя есть)

И самое главное. Без занятий с Катей, без того позитивного настроя, который она дала всем нам, мои роды не были бы такими, скажу без преувеличения, спокойными. Катюш, спасибо тебе огромное!

Мамой стала 28 ноября 2014 г. Наталья.