# Оглавление


Роды с уверенностью. . . . . 1
Предисловие . . . . . 9
Авторская ремарка . . . . . 10
Вступление . . . . . 11

**1. Роды твоей мечты: что мотивирует волевую женщину? . . . . . 20**
Здоровье и благополучие . . . . . 22
Дорога к изменениям . . . . . 24
Социальная грамотность . . . . . 29
Ребенок правит бал. . . . . 30
Правильная ли у вас мотивация? . . . . . 30
Эра «обхода родов» . . . . . 32
Грамотный выбор. . . . . 34
Место родов . . . . . 35
Ваша команда . . . . . 35
Автономия пациента и медицинская грамотность . . . . 38
Общность взглядов . . . . . 40
Заключение . . . . . 42
Информация к размышлению . . . . . 42

**2. Действительность ранит: роды в эпоху «обхода родов» 44**
Родить вопреки прогнозам . . . . . 45
Правила игры не едины. . . . . 47
А что с другими странами? . . . . . 49
Нормальные физиологические роды на грани исчезновения . . . . . 51
Почему у нас такой высокий уровень вмешательства? . . 52
Удобство превыше всего . . . . . 53
Мини-бэби-бум . . . . . 54
Культура риска . . . . . 55
Роды с «подталкиванием» . . . . . 59
Социальный выбор. . . . . 60
Заключение . . . . . 65
Информация к размышлению . . . . . 66

**3. По лезвию бритвы:**
**меняем отношение к родовой боли . . . . . 67**
Роды как работа на пределе . . . . . 68
Переосмысляя боль . . . . . 69
Боль — это сила . . . . . 71
Патологическая и физиологическая боль . . . . . 72
Страдание или потенциал . . . . . 75
Радости работающего тела . . . . . 76
Боль эмоциональная и боль физическая . . . . . 77
Боль как путь к гормонам родов. . . . . 78
Гормоны и сексуальность . . . . . 82
Инстинктивные роды: уйти в эволюционную регрессию 83
«Успокойся и возьми себя в руки» . . . . . 91
Искушение эпидуральной анестезией . . . . . 92
Болевой порог и переносимость боли — уровни. . . . . 94
Зона комфорта и зона трансформации . . . . . 95
Зона трансформации. . . . . 98
Развивая переносимость боли . . . . . 99
Повышать болевую чувствительность
в эру обхода родов . . . . . 100
Место родов . . . . . 101
Снижение порога болевой чувствительности . . . . . 104
Заключение . . . . . 106
Информация к размышлению . . . . . 106

**4. Роды все ближе.**
**Типы проживания боли — какой у вас?. . . . . 108**
Круги влияния. . . . . 108
Широкий круг общей культуры . . . . . 110
Широкий круг родных и близких. . . . . 111
Круг культуры места родов . . . . . 111
Круг близкой поддержки . . . . . 112
Буфер или саботаж? . . . . . 114
Динамика боли . . . . . 115
Ваш болевой тип . . . . . 116
О'Кей, какой же ваш подход?. . . . . 117
Ваша акушерка и ее отношение к боли . . . . . 125

Влияние акушерки . . . . . 129
Даем акушерке «зеленый свет»! . . . . . 131
Положиться на волю случая: риски . . . . . 134
Предсказать исход родов . . . . . 136
Исход родов в зависимости от типа проживания боли . 136
Никаких гарантий! . . . . . 139
Заключение . . . . . 139
Информация к размышлению . . . . . 140

**5. Кризис уверенности: когда рушится вера в себя . . . 141**
История Сары . . . . . 142
«Кризис уверенности» и «переходная фаза» . . . . . 143
История Тани . . . . . 144
Кризис уверенности:
одна из граней наших достижений . . . . . 145
Кризис физической боли . . . . . 146
Кризис психологической боли . . . . . 147
Богатство жизненного опыта . . . . . 150
Поддержка в достижениях . . . . . 152
«Помощь» в эпоху «обхода родов» . . . . . 152
Дезорганизующие моменты . . . . . 154
Медицинский кризис и кризис уверенности . . . . . 155
Предсказуемые моменты
кризиса уверенности в родах . . . . . 156
Реальные ожидания . . . . . 159
Физиологическая потребность . . . . . 161
Психологические процессы . . . . . 166
Освобождение через катарсис . . . . . 169
Эндорфины . . . . . 171
Непростые роды . . . . . 173
Джокер . . . . . 174
Неподдерживающий медперсонал . . . . . 176
Кризис уверенности: последствия . . . . . 178
Кризис уверенности: преодоление . . . . . 181
Нормализовать кризис уверенности . . . . . 183
Заключение . . . . . 185
Информация к размышлению . . . . . 185

**6. Правильная поддержка: кто поможет все преодолеть? . . . . . 187**
Как твое окружение способствует успеху . . . . . 188
Поддержка: основные понятия . . . . . 193
«Холдинг» . . . . . 193
Эмпатия или сочувствие? . . . . . 195
Квалифицированная поддержка . . . . . 197
Защита от неуверенности в себе . . . . . 201
Принимая функциональную боль . . . . . 203
Группе поддержки — зеленый свет . . . . . 205
Сладкая песнь эпидуралки . . . . . 207
Прозвонить свой круг . . . . . 208
Слабое звено . . . . . 210
Нужная поддержка . . . . . 212
Поддержка в родах и встреча малыша . . . . . 213
Волшебный миг . . . . . 214
Заключение . . . . . 220
Информация к размышлению . . . . . 220
Рекомендуемые книги по теме . . . . . 222
Список использованной литературы . . . . . 225

# Предисловие

Doula link — это сообщество доул, которое проводит конференции о родах и создает программы подготовки для перинатальных специалистов. С 2014 года существует программа подготовки доул, осуществляющих эмоциональную и бытовую (немедицинскую) поддержку в родах, одна из первых в русскоязычном пространстве, затем появились программы для послеродовых доул и ведущих курсов подготовки к родам. В 2016 году Doula link стала членом EDN — Европейской сети доул.

Эксперты Doula link имеют большой опыт работы не только в России, но и в других странах. Все лучшее, что возможно взять из опыта зарубежных коллег, мы стараемся передать перинатальному сообществу в России, в том числе и лучшие книги по перинатальной тематике. А книгу «Роды с уверенностью», безусловно, можно отнести к лучшим. Она помогает разобраться в том, что такое современные роды, женщинам, которые готовятся к своим родам и хотят избежать сюрпризов. Книга также станет незаменимым инструментом для тех, кто помогает на этом пути.

Рия Демпси несколько раз была спикером конференций Doula link, и всякий раз ее выступления заканчивались подобно историям Шахерезады — на самом интересном месте.

Книга Рии позволит дочитать эти истории до конца. Она стала первой в серии «Doula link рекомендует», и мы надеемся, что и дальше сможем предлагать читателям интересные и качественные книги.

*Екатерина Житомирская Шехтман*