

**Ваш путівник пологами**

**КУПИТИ**

«Пологи — це початок нового життя, а не лише перейми та потуги», — говорить акушер-гінеколог Вальдемар Надіжко. За 25 років практики йому доводилося приймати пологи під «Rammstein», дистанційно консультувати жінку, яка народжувала в автівці, і бути свідком того, як команда неонатологів виходжує 600-грамову дівчинку.

Вальдемар розвінчує міфи про «епідуралку» та спростовує забобони щодо партнерських пологів, детально розповідаючи, що насправді відбувається в той час, поки жінка народжує, та в післяпологовому періоді. Він з теплом описує своїх пацієнок, згадує складні випадки й розказує, чому новонароджені схожі на інопланетян, що таке метод кенгуру і як обрати свого лікаря.

## Зміст

Серцем  
Фінішна пряма вагітності  
Не самураї  
«Говорить» тіло  
Малюк спізнюється  
За руку  
Афірмація для майбутніх батьків  
2. Страхи вагітних  
Епоха гуманізму  
А якщо  
Не страшно  
Афірмація для майбутніх батьків  
3. Вибір лікаря  
«Своя» людина  
Пошукова місія  
В одній команді  
Афірмація для майбутніх батьків  
4. Кульмінація — пологи  
Це воно  
Не болить  
Пліч-о-пліч  
Щось не так  
План Б.  
Проти волі .  
Афірмація для майбутніх батьків  
5. Малюк з'явився  
Є контакт  
Інопланетянин.  
До грудей  
Назад до себе  
Афірмація для батьків

6. Передчасне народження

Обганяючи час

Ранні пташки

Афірмація для батьків

Привіт, Феліксе

Від серця

## 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 обрати стоматологію чи будь-яку іншу галузь медицини, оо 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 пологовій 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 зсередини. І збреше той акушер-гінеколог, який скаже, що ніколи не мав таких випадків.

Попри все я не скаржусь. Навпаки: хоч деколи накочуються 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 пропрацював 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'являтися 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 бадьорять, 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. Переконалий: 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.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**