# Как выбрать роддом и врача?

## Екатерина Дубровская

Доула
Инструктор подготовки к родам
Консультант по грудному вскармливанию

Член EDN
(Европейская ассоциация доул)
Член ELACTA
(Европейская ассоциация консультантов
по грудному вкармливанию)

**Основатель Doula Space**



# А что значит «хороший роддом»?

ХОРОШИЙ РОДДОМ - ЭТО...

Не самый красивый

Не самый дорогой

Не тот, который посоветовала подруга

А тот, где совпадают:

🤝 отношение

🛡️ безопасность

💬 коммуникация

❤️ ваши ценности

# Сначала выберите не роддом

Свободное поведение

Обезболивание

Минимум вмешательств

Золотой час

Присутствие партнёра

## А КАКИЕ РОДЫ ХОЧУ Я?

Поддержка ГВ

Раннее прикладывание

Совместное пребывание

Присутствие доулы

Мягкое КС

**Не всё можно запланировать.**
**Но многое можно узнать заранее.**

# Врач или роддом, что выбирать первым?

**Вариант 1**
Сначала выбираем роддом → затем врача

**Вариант 2**
Сначала выбираем врача → узнаём, где он принимает роды

**Вариант 3**
Выбираем государственный роддом → врач дежурной бригады

**Сначала выясните, как устроена система в выбранном роддоме.**

# Что мы на самом деле выбираем?

👩‍⚕️ ВРАЧА, который принимает решения

🏥 РОДДОМ
Условия и возможности

👥 КОМАНДА
Кто будет рядом с вами в родах?

**Ваш врач ≠ не весь роддом.**
**А роддом - это не только ваш врач.**

# Как выбрать врача?

Слушает ли он/она меня?

Обсуждает ли альтернативы?

Готов/а ли отвечать на вопросы?

Уважает ли мой отказ?

**ВАЖНО как врач взаимодействует с женщиной**

# Как выбрать врача?

Слушает ли он/она меня?

Обсуждает ли альтернативы?

Готов/а ли отвечать на вопросы?

Уважает ли мой отказ?

**ВАЖНО как врач взаимодействует с женщиной**

# Вопросы врачу

## СПРОСИТЕ ПРЯМО:

- Как обычно у Вас проходят роды?
- Какие роды Вам нравятся больше всего?

- В каких случаях вы рекомендуете индукцию?
- Как Вы принимаете решение о кесаревом сечении?
- Есть ли свободное поведение на схватках?
- Какие положения доступны во время потуг?
- Как Вы относитесь к плану родов?
- Кто будет со мной, если Вы не сможете приехать?

**Важно не только ЧТО ответили, но и КАК.**

# 🚩 Красные флаги

- 🚩 «У нас все рожают одинаково»
- 🚩 «Я врач - я решаю. Вы что, мне не доверяете?»
- 🚩 Вмешательство без объяснения
- 🚩 Обесценивание вопросов и страхов
- 🚩 Давление вместо обсуждения

**Уважение ≠ согласие со всем, что вы хотите.**

# Как выбрать роддом?

**НЕ СПРАШИВАЙТЕ ТОЛЬКО: «У вас хорошие роды?»**

Спросите конкретно:

- Разрешено ли присутствие партнёра?
- Разрешено ли свободное поведение на схватках?
- Можно ли выбирать положение на потугах?
- Какие варианты обезболивания доступны?
- Как часто применяется эпизиотомия?
- Организован ли золотой час?
- Есть ли совместное пребывание мамы и малыша?
- Как организована поддержка грудного вскармливания?
- Можно ли пригласить доулу?

# ОТЗЫВЫ

## ОТЗЫВ - ЭТО ОПЫТ ОДНОЙ ЖЕНЩИНЫ

Смотрите на ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ПАТТЕРНЫ:

💬 коммуникация
🏥 отношение персонала
💉 частота вмешательств
👶 послеродовой уход
🤱 поддержка ГВ

**10 похожих отзывов важнее 100 положительных**

# «А если всё пошло не по плану?»

## ХОРОШИЙ ВЫБОР - НЕ ТОТ, ГДЕ ВАМ ОБЕЩАЮТ «ИДЕАЛЬНЫЕ РОДЫ»

Что важно узнать:

- Что происходит при необходимости индукции?
- На основание чего принимается решение о кесаревом сечении?
- Что происходит при осложнениях?
- Есть ли необходимая неонатальная помощь?
- Будут ли с вами обсуждать изменение тактики?

**ВОЗ подчёркивает, что любые медицинские вмешательства должны иметь ясные клинические показания, а женщина - обладать правом на информированный выбор и активное участие в принятии решений.**

# Чек-лист

👩‍⚕️ ВРАЧ

- Мне спокойно задавать вопросы
- Объясняет свои рекомендации
- Обсуждает варианты
- Уважает мой отказ
- Готов обсуждать план родов

🏥 РОДДОМ

- Партнёр / сопровождающий
- Свободное поведение на схватках
- Обезболивание
- Доступные положения на потугах
- Понятная политика по вмешательствам
- Организация “Золотого часа”
- Совместное пребывание
- Поддержка грудного вскармливания
- Понятно, что происходит при осложнениях

**ГЛАВНЫЙ ВОПРОС: МНЕ ЗДЕСЬ СПОКОЙНО?**

# ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ ВСЁ О РОДАХ

**Но вы имеете право:**

**ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ**

**ПОНИМАТЬ**

**ВЫБИРАТЬ**

**ПЕРЕДУМАТЬ**

**Выбирайте не обещание идеальных родов,**
**А место, где вы будете чувствовать безопасность и вам будет понятно.**







# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ