

Азбука родов



С 38 по 40 неделю беременности считается доношенной.

Роды могут начаться в любой день данного периода и совершенно необязательно, чтобы об их приближении свидетельствовали какие-то определенные признаки. За подготовку к родам в организме мамы отвечают женские половые гормоны. Приблизительно за две недели до родов происходит смена гормонального фона женщины. В течение всех 9 месяцев главным гормоном был прогестерон. Он обеспечивал нормальный тонус матки, выработку цервикальной слизи, от него зависело нормальное развитие и рост плода, необходимая концентрация питательных веществ и кислорода в крови, а также их доставка к малышу.

Незадолго до родов концентрация прогестерона снижается, а на смену ему приходят эстрогены. Именно эти гормоны отвечают за эластичность и проходимость родовых путей. От них зависит скорость раскрытия шейки матки в первом периоде родов. Во втором периоде очень важно насколько эластичны и растянуты стенки влагалища – от этого во многом будет зависеть длительность потужного периода. Наконец, само начало родовой деятельности зависит от уровня эстрогенов: схватки возникают в результате нервного импульса, который вызывается определенным уровнем накопления гормонов.

Существуют общепризнанные сигналы, свидетельствующие о приближении родов, так называемые предвестники.

Если вы заметили появление предвестников, это еще совсем не значит, что роды вот-вот начнутся: тренировочные схватки или, например, опускание живота могут произойти как за несколько часов, так и за две-три недели до родов.

ПРЕДВЕСТИНИКИ РОДОВ

- **ОПУСКАНИЕ ЖИВОТА**

Из-за того, что головка малыша прижимается ко входу в малый таз, дно матки опускается на несколько сантиметров – и это вполне заметно на глаз. В это время вам становится легче дышать, ведь ребенок перестает сдавливать диафрагму. Это же относится и к желудку, в частности реже о себе дает знать изжога. Правда увеличивается давление на мочевой пузырь, и поэтому чаще хочется в туалет (с 36-й недели, но если женщина рожает во второй раз, то ребенок порой опускается непосредственно перед родами).

- **СХВАТКИ БРЕКСТОНА-ХИГСА (ложные схватки)**

Они могут начаться уже на 30 неделе, но особенно четко проявляются на 37-39 неделе. Ощущения действительно напоминают истинные схватки, но интервалы между ними отличаются друг от друга. Например, истинные первые схватки будут возникать через каждые 20 минут, а при «ложной тревоге» интервал будет неравномерным; 20 минут – 15 минут – 30 минут – 10 минут и т.д. Не характерна для ложных схваток и динамика процесса – они не станут ни усиливаться, ни удлиняться, а промежутки между ними так и останутся неравномерными. Главное их отличие, что они не ведут к раскрытию шейки матки.



В случае если ложные схватки повторяются каждый день, доставляют значительный дискомфорт – необходимо обратиться к врачу.

ЛОЖНЫЕ СХВАТКИ	ИСТИННЫЕ СХВАТКИ
<p>Не становятся со временем более длительными, более сильными и частыми. Интервалы между ними нерегулярные.</p>	<p>Их ритм регулярный, они нарастают по силе, частоте и длительности.</p>
<p>Могут не вызывать болезненные ощущения, проявляются в виде тянущих, но слабых ощущений, похожих на менструальные. Матка при этом становится твердой, похожей на упругий шар.</p>	<p>Ощущения нарастают по силе, может появиться сильная ноющая боль в пояснице, а также неприятное чувство распираания внизу живота.</p>

ЛОЖНЫЕ СХВАТКИ	ИСТИННЫЕ СХВАТКИ
<p>Прекращаются или ослабевают, если вы легли, походили либо постояли под душем.</p>	<p>Не меняются и не исчезают, если вы будете изменять положение тела.</p>
<p>С ними вы можете уснуть</p>	<p>С ними уснуть не сможете</p>
<p>При осмотре шейка матки может быть некоторое раскрытие, но оно со временем не меняется.</p>	<p>Осмотр шейки матки показывает ее размягчение и постепенное раскрытие.</p>
<p>Обычно не сопровождаются кровянистыми выделениями. В редких случаях может появиться коричневатая слизь.</p>	<p>Могут сопровождаться кровянистыми выделениями в виде слизи – это выходит слизистая пробка.</p>

- **ДИСКОМФОРТ**

Вне зависимости от наличия или, наоборот, отсутствия тренировочных схваток за 1,-5-2 недели до родов женщина начинает ощущать дискомфорт, давление и тяжесть в области крестца и нижней части живота. Это вызвано увеличением эластичности связок и изменением положения органов малого таза.

- **ОТХОЖДЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ПРОБКИ**

Шейка матки укорачивается – и это приводит к выделению слизистой пробки (плотный сгусток слизи на протяжении все беременности служил дополнительным барьером между влагалищной флорой и оболочками плодного яйца). Пробка представляет собой желеобразный комок – прозрачный, желтоватый или буроватый, иногда с коричневыми или розоватыми прожилками. Она либо выходит сразу и целиком, либо выходит частями в течение нескольких дней.

Непосредственно перед отхождением пробки может возникнуть тянущая боль в нижней части живота. У первородящих период между выделением пробки и родами может составить от 12 часов до двух недель.

- **ДИАРЕЯ, ТОШНОТА**

Под воздействием простагландинов созревает шейка матки – и это обстоятельство сказывается на соседних органах. В частности увеличивается перистальтика кишечника, что, в свою очередь, приводит к послаблению стула. Раскрытие шейки матки с 38 по 40 неделю беременности может начаться в любой момент, у некоторых женщин сопровождается тошнотой и рвотой, однако определить, вызвана диарея и рвота нормальными предродовыми изменениями или же кишечной инфекцией, может только врач. Если тошнота и рвота сочетаются с головной болью, повышением артериального давления или нарушением зрения («мушки перед глазами») следует немедленно обратиться к врачу!

- **ПОТЕРЯ ВЕСА**

В связи с тем, что выработка прогестерона снижается, больше половины беременных за 1-1,5 недели до родов худеют на 1-2 кг. Ребенку это ничем не грозит, он продолжает получать все необходимые питательные вещества в нужном количестве.

- **РАСШИРЕНИЕ КОСТЕЙ ТАЗА**

У вас может появиться ноющая боль в пояснице, связанная с растяжением крестцово-подвздошного сочленения. Дело в том, что ребенок становится все тяжелее и опускается все ниже и ниже.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ РОДОВ

- **ИЗЛИТИЕ ОКОЛОПЛОДНЫХ ВОД**

Если воды подтекают, а срок беременности менее 37 недель, то врачи будут готовить плод к самостоятельному дыханию и им потребуется некоторое время до начала родов, поэтому, если подтекание подтвердилось, то вам нужно срочно обратиться в роддом. Если воды отошли полностью, то это определенно означает, что роды начнутся в ближайшие сутки.

- **НАЛИЧИЕ РЕГУЛЯРНЫХ СХВАТОК**

Классическое начало родовой деятельности – возникновение незначительных по длительности и ощущениям схваток. Схватки наступают периодически, через определенные интервалы времени. В паузу матка расслабляется и будущая мама отдыхает, не испытывая никаких ощущений. Благодаря схваткам происходит:

- раскрытие шейки матки, необходимое чтобы малыш смог покинуть матку (1 период);

- ❑ - движение плода по родовым путям и его рождение (2 период);
- ❑ - отделение плаценты от стенки матки и рождение последа – плаценты с остатками плодного пузыря и пуповины (3 период).

В начале родов каждая схватка обычно продолжается не более 10-15 секунд. По мере развития родовой деятельности схватки постепенно усиливаются и удлиняются: к концу родов одна схватка длится около минуты. А интервалы между схватками, в начале процесса достаточно длительные (15 минут и более), постепенно укорачиваются и в конце родов длятся не более 2-3 минут.

Очень важным признаком истинной родовой деятельности является регулярность схваток и динамика развития.

При появлении перечисленных признаков начала родов или хотя бы нескольких из них рекомендуется незамедлительно обратиться в медицинское учреждение, чтобы дальше процесс родов контролировали врачи.

Как протекают роды

Приёмы обезболивания в родах:

- правила дыхания;
- приёмы расслабления;
- приёмы обезболивания.



Как протекают роды:

приёмы обезболивания в родах;

первый приём обезболивания в родах.



Многательная
защита

Как протекают роды:

приёмы обезболивания в родах;

второй приём обезболивания в родах.



Как протекают роды:

приёмы обезболивания в родах;

третий приём обезболивания в родах.



*Многолетняя
защита*

Дыхание в родах.

- В начале схваток выполнить «полное дыхание». Вдохнуть так глубоко, на сколько это возможно, а затем сделать полный выдох . Во время выдоха постараться сконцентрироваться на том чтобы расслабиться .
- Во время схваток сконцентрировать свое внимание на каком-либо предмете.

Первый период родов - период раскрытия

Эта стадия для нерожавших может длиться 12-14 часов, а для рожавших около 6-8 часов.

Под действием схваток шейка матки укорачивается, сглаживается, зев матки раскрывается настолько, что практически перетекает во влагалище.

Раскрытие можно разделить на 3 фазы:

- 1 фаза (латентная) начинается с регулярных схваток и продолжается до 4 см раскрытия маточного зева. Она длится от 5 ч у повторнородящих до 6,5 ч у первородящих. Скорость раскрытия шейки матки составляет 0,35 см в ч. Схватки в эту фазу продолжительностью 15 – 20 секунд с интервалом в каждые 10-20 мин.

Ощущение на этой стадии подобно ощущениям во время менструации, сопровождающихся болью и сжатием.

Дыхание в 1-ю фазу(ранняя родовая деятельность)

- Ритмичное глубокое (грудное) дыхание

Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох

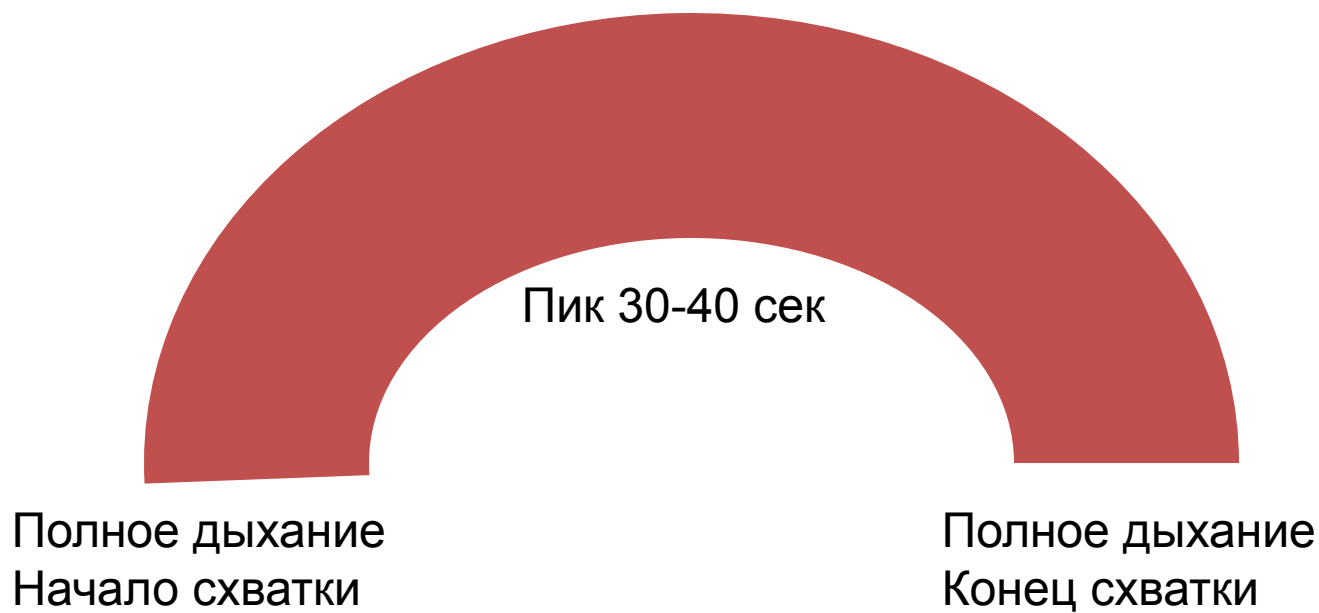


- 2 фаза (ускоренная) характеризуется усилением родовой деятельности. Она продолжается 1,5-3 ч. Раскрытие маточного зева достигает 7 см. Схватки станут чаще и сильнее. Вы ощутите потребность в более продолжительном отдыхе между схватками и необходимостью сосредоточиться на изменениях, происходящих с ребенком и вашим телом. Схватки будут повторяться каждые 2-3 минуты с продолжительностью 45-50 секунд. Скорость раскрытия шейки матки 1,5-2 см в ч у первородящих, 2-2,5 см в ч у повторнородящих. На этой стадии отходят воды.

Дыхание в 2-ю фазу (активная фаза родовой деятельности)

- Прерывистое дыхание

Вдох – фу-фу-фу-фу-фуууууу (повторить)

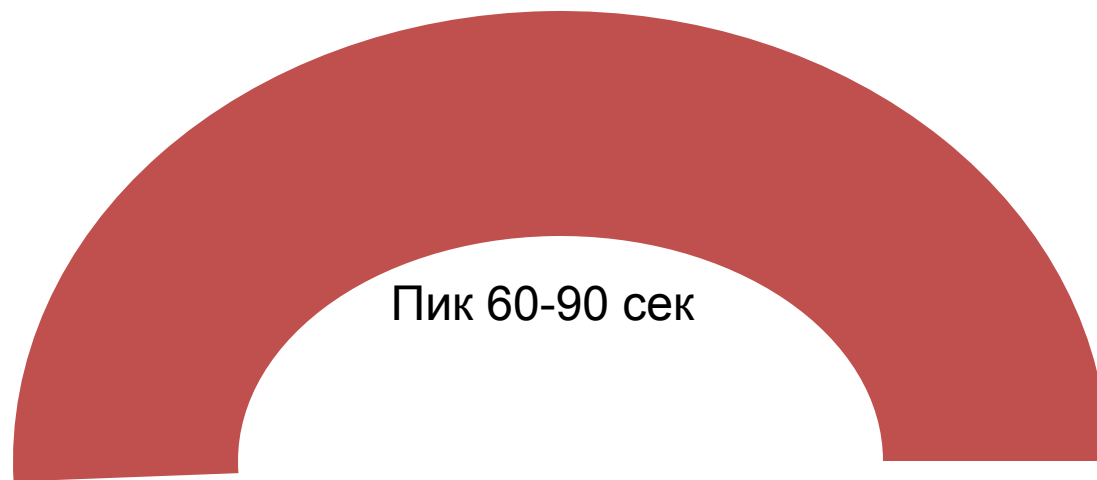


- 3 фаза(переходная) характеризуется некоторым замедлением. Наиболее напряженное время, схватки повторяются каждые 1.5 – 3 мин с продолжительностью 60 сек. Схватки будут сильными, острыми и частыми Она продолжается 1-2 ч и заканчивается полным раскрытием шейки матки. Скорость раскрытия 1-1,5 см в ч.

Дыхание в 3-ю фазу (переходная фаза родовой деятельности)

- Частое дыхание

Вдох – выдох – вдох – выдох – вздох – выдох



Полное дыхание
Начало схватки

Полное дыхание
Конец схватки

Второй период родов - период изгнания –

Начинается с момента полного раскрытия шейки матки и заканчивается рождением плода. Схватки будут каждые 1.5 – 2 мин с продолжительностью 60 секунд.

После излития околоплодных вод предлежащая часть плода опускается на тазовое дно, оказывая на него возрастающее давление, в результате чего к схваткам присоединяются потуги - рефлекторные сокращения поперечно-полосатой мускулатуры брюшного пресса, диафрагмы, тазового дна.

Боли во время потуг не такие сильные. Если тужиться не больно, значит вы находитесь на второй стадии. Появляется ощущение прохождения плода вниз через влагалище. Можно тужиться и проталкивать плод вниз с очередными потугами.

В результате плод совершает поступательные движения по родовому каналу и происходит его рождение. Период изгнания у первородящих продолжается 1-2 ч, у повторнородящих от 15 мин. до 1 ч.

Головка плода опускается все ниже, пока не появится своей макушкой в половой щели. Может появиться испуг и желание бороться с потугами вместо того, чтобы работать с ними. По мере того как растягивается промежность и вы ожидаете потуг, можно почувствовать жжение или острую сильную боль из-за растяжения в промежности.

Вначале рождается головка, а потом ребенок делает легкий внутренний поворот туловища, и следующие потуги должны быть совсем не сильными, так как рождаются плечики с последующим появлением остальных частей тела.

- Потуги
1. Предположим, что продолжительность схваток 60 секунд
 2. Лягте на спину и поднимите согнутые в коленях ноги
 3. Выполните «полное дыхание»
 4. Прием «поймать дыхание»

Поднимите голову вверх, обопритесь на плечи, быстро и глубоко вдохните воздух. Задержите дыхание и наклоните голову на грудь, заставляя легкие как поршень давить на диафрагму. Понимая, что тужиться необходимо как бы внутрь себя и из себя. В это же время постарайтесь расслабить мышцы таза. 15 секунд продолжительность. После этого быстро выдохнуть и вдохнуть воздух. При таких потугах делать 3-4 приема.

5. По окончании сделать «полное дыхание»
6. Во время практических упражнений, выполняемых в домашних условиях, лягте на пол и положите пятки на сиденье стула. Положите две подушки под плечи и наклоните голову, опустите подбородок на грудь. Похоже на положение в родильном зале.

Поверхностное дыхание

Такое дыхание необходимо, когда нельзя тужиться: когда перевозят из палаты в родильный зал или когда родилась головка.

Легкое и поверхностное дыхание, чтобы не начать тужиться. Быстро вдыхать и выдыхать воздух через рот как запыхавшаяся собака. Так дышать, пока снова не попросят тужиться.

Третий период родов - последовый –

от рождения плода до рождения последа. В это время происходит отделение последа (плацента и оболочки) от стенок матки и его рождение.

После рождения ребенка через несколько минут появляются последовые схватки. Происходит сокращение всей мускулатуры матки за исключением плацентарной площадки - места прикрепления плаценты. Выделению плаценты способствуют потуги.

Рождение последа происходит на протяжении 30 мин после рождения ребенка.

В это время смотрят промежность, проверяют наличие возможных разрывов, чтобы наложить необходимые швы.

Последний период характеризуется выделением крови из плацентарных сосудов. В среднем кровопотеря составляет 200-300 мл. После рождения последа матка резко сокращается, возвращается в срединное положение.

Продолжительность последового периода обычно составляет 10-12 мин., максимально допустимая - 30 мин.

Набор в роддом

Всё самое необходимое в роддоме для мамы и малыша



Состав набора:

- урологические прокладки Tena Lady Extra 10 шт.
- вкладыши Nuk, 30 шт.
- гель для купания Bübchen, 400 мл.
- масло Bübchen, 40 мл.
- детская присыпка Bübchen, 100г.
- крем для младенцев Bübchen, 20 мл.

Послеродовой период

- Озноб
- Маточные изменения
- Лохии (послеродовые выделения из матки)
- Осложнения связанные с мочеиспусканием
- Геморрой и осложнения связанные с перистальтикой кишечника
- Эпизиотомия
- Живот и брюшные мышцы.



