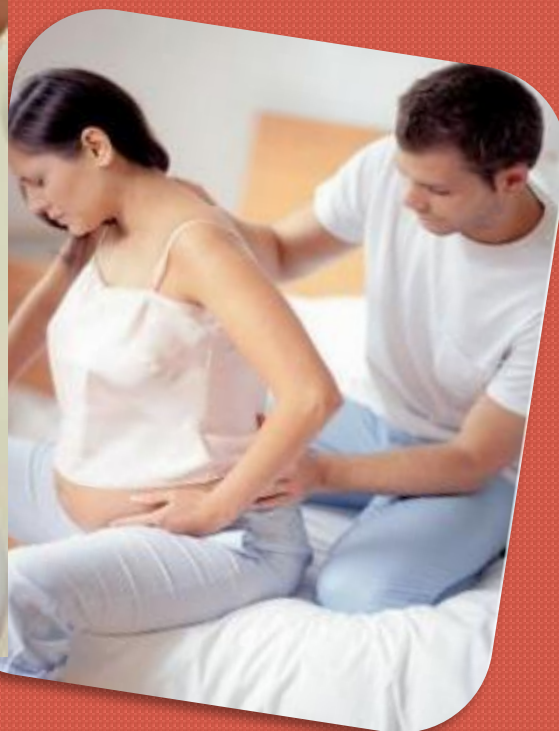


# Методы самообезболивания в родах



# Как самой снять боль при родовых схватках?

---

- Роды могут быть не просто безболезненными, но и приносящими радость и удовлетворение. В страхе перед родами много надуманного, и природа сделала все возможное, чтобы физиологические процессы при беременности и родах шли нормальным, естественным путем, то есть без боли.
- Боль – это лишь защитная реакция организма, возникающая в том случае, если ему что-то угрожает. Существует мнение, что боль вызвана только страхом. Ведь часть женщин родовой боли не испытывает вообще. Поэтому избавиться от боли совершенно реально



## БОЛЕЗНЕННЫЕ?

- Чтобы оградить женщину от страданий, природа придумала несколько механизмов. Перед самыми родами нервные окончания матки частично разрушаются, тем самым снижая ее чувствительность. Кроме того, во время родов выбрасывается огромное количество эндорфинов и энкефалинов, которые являются гормонами удовольствия, то есть природными обезболивающими веществами, по своему действию напоминающими наркотические анальгетики.
- В древние времена, когда не было никакой акушерской помощи, а беременность нередко протекала с осложнениями, многие роды заканчивались плачевно, поэтому страхи имели под собой основание. Но теперь все изменилось, а страх по-прежнему остается. Он снижает порог болевой чувствительности, заставляя женщину воспринимать болевые стимулы, которые в норме не должны проникать в наше сознание. Это так называемый психогенный компонент родовых болей.

# Р ОДЫ БЕЗ СТРАХА – РОДЫ БЕЗ БОЛИ



*Я беру твою ладонь в руку  
И целую в обе щеки,  
Не заметила я муки  
Все прошло легко и быстро.*



# Как преодолеть страх ?

- Уже одно понимание того, что боль при родах не настоящая, дает огромный стимул для ее преодоления. Чтобы изжить страх, провоцирующий боль, нужно не ждать, что он придет. Роды – не случайная болезнь, которую надо пережить, а результат осознанного (и правильного) выбора. Это радость, которую вы ждете с нетерпением, праздник, с которым надо связывать только самые приятные надежды и впечатления. Ожидание чуда и радости – вот что должно наполнять вашу душу, и тогда для страха не останется места. Ждите родов с нетерпением, мечтайте о схватках, приближающих вас к встрече с самым близким на земле человеком.

# Приемы самообезболивания родов

---

- Гидротерапия
- Обезболивающий массаж
- Обезболивание с помощью  
дыхания

# • Гидротерапия

Использование воды для обезболивания схваток. В разных ситуациях во время схваток так или иначе можно пользоваться ванной или душем.





# Обезболивающий массаж

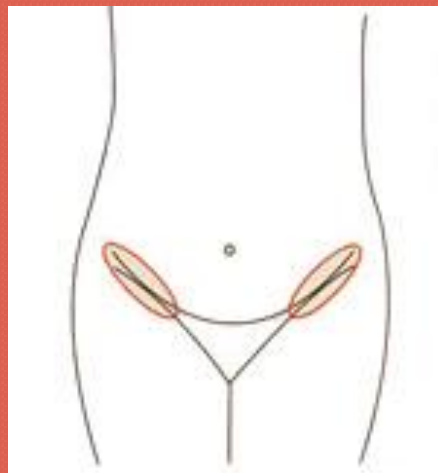
---



Это воздействие на определенные точки, в которых на поверхность тела выходят нервы. Воздействие на эти нервы вызывает некоторую болезненность и таким образом отвлекает от родовой боли.

# Прижатие кожи к внутренней поверхности гребней подвздошных костей

---



- В боковых отделах нижней половины живота можно без труда прощупать выступающие косточки (передневерхние ости подвздошных костей). Надо положить ладони вдоль бедер пальцами вниз, при этом большими пальцами прижимать кожу живота к внутренней поверхности передневерхних остей.

# Прижатие кожи у боковых углов крестцового ромба

---

- Боковые углы соответствуют задневерхним остям подвздошных костей, а на коже контурируются в виде двух небольших ямочек, расположенных выше межъягодичной складки симметрично с двух сторон.
- Для обезболивающего эффекта на кожу в этой области надо надавливать кулаками или большими пальцами. Прижимать, массировать кожу круговыми движениями нужно достаточно интенсивно.

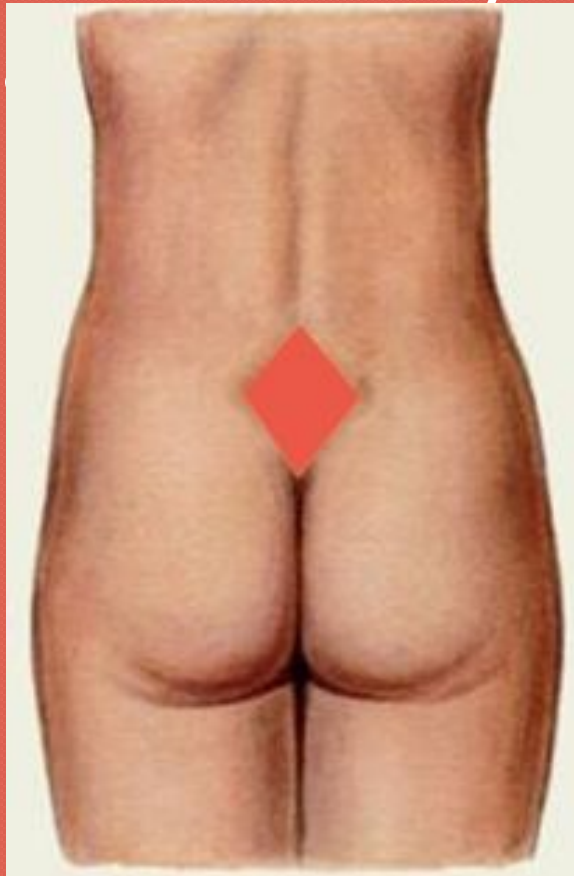
# Варианты воздействия на крестец.

---

- Круговое растирание крестца ладонью с незначительным надавливанием.
- Круговые движения ладонью по крестцу, но с сильным давлением на тело, т. е. чтобы кожа на крестце сдвигалась вместе с ладонью.
- Давление с разведением оснований ладоней с двух сторон от копчика, как будто мы пытаемся расширить выход из таза.

- Прокручивание двумя кулаками ямочек, в углах ромба Михаэлиса с двух сторон от крестца. Круговые движения осуществляются изнутри

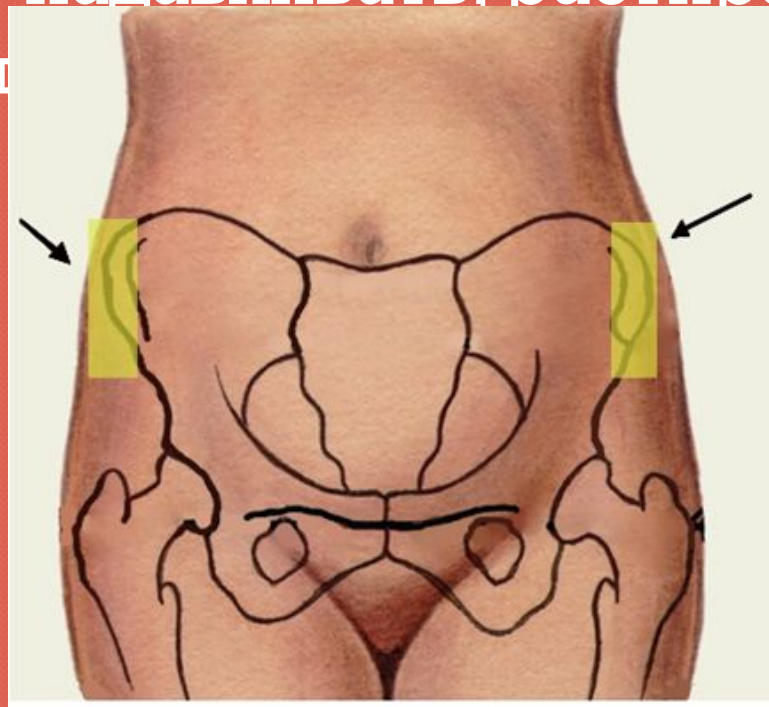
н



# Прокручивающие движения большими пальцами точек выхода крестцовых нервов.



- **Массаж подвздошных костей.**
- Это те самые косточки таза, которые до беременности выдавались вперед внизу живота, когда вы ложились на спину. Стимулировать их следует во время схватки, одновременно с обеих сторон. На них можно надавливать, растирать или сочетать эти



- **Массаж низа живота.** В этом случае следует производить одновременные поглаживающие движения ладонями с двух сторон, направляя их от косточек к лобку и обратно. Можно растирать живот ребрами ладоней по ходу трусиков.
- **Массаж внутренней поверхности бедра.** Удобно его делать в положении лежа на боку. Поместите ладонь на внутреннюю поверхность бедра. Во время схватки прижмите ладонь к коже бедра и водите ей от паха до колена и обратно. Такое воздействие и обезболит, и заставит максимально расслабиться.
- **Нисходящие поглаживания от самого копчика по наружным поверхностям бедер,** удобно делать помощнику, когда роженица стоит на четвереньках.



# Рекомендуемые позы для наилучшего перенесения схваток.



Во время нерегулярных сокращений матки спокойные покачивания бедрами из стороны в сторону облегчают боль и помогают ребенку продвигаться в правильном направлении.

- Обхвати шею мужа руками, а он пусть обнимет тебя за бедра и покачает тебя вправо-влево. Попробуй расслабиться.



**Во втором периоде родов (между полным раскрытием матки и появлением ребеночка) схватки учащаются и становятся жестче.**

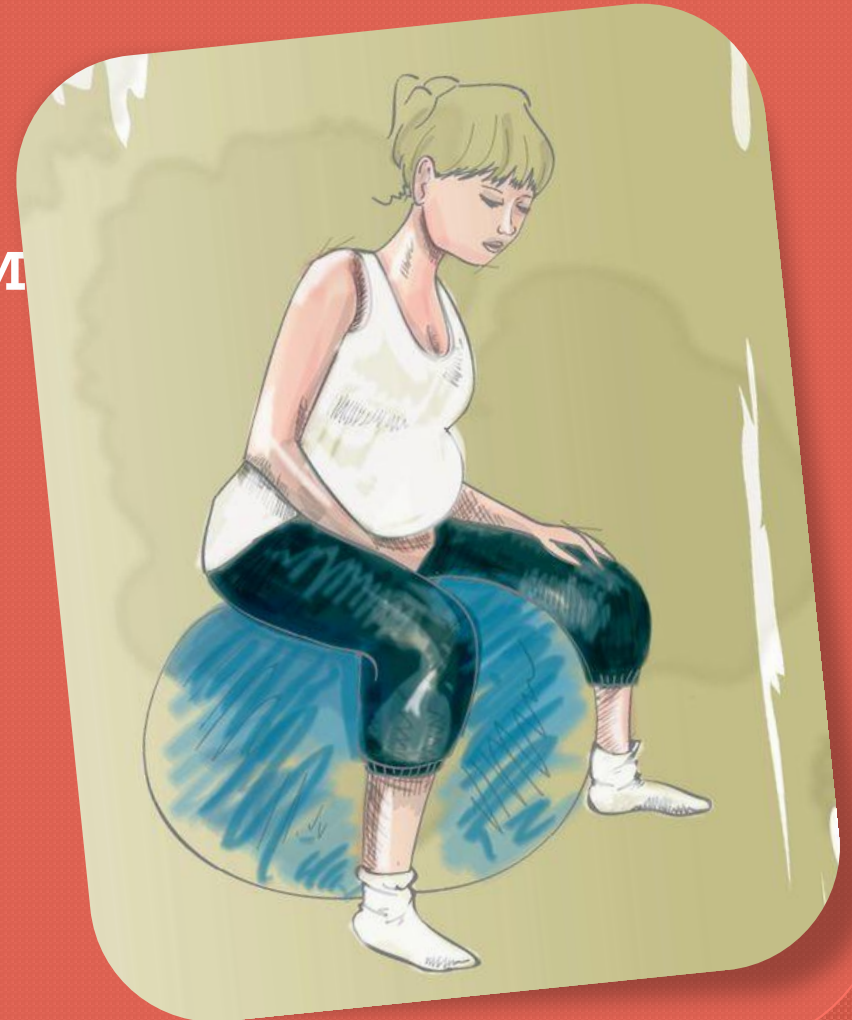
- Может появиться желание тужиться.
- Нужно стараться рожать на подушку.



## ○ Фитбол (мяч)

Он поможет при  
первых схватках.

Сидя на мяче можно  
попрыгать, покачаться  
вправо-влево. Это снимает  
напряжение в спине,  
стимулируя родовую  
деятельность.



# Обезболивание с помощью ДЫХАНИЯ

- Дыхание – один из самых древних, самых эффективных и безопасных методов облегчения родов. Оно помогает роженице переключить внимание с боли на дыхание. При родах очень важно, чтобы ребенок получал достаточное количество кислорода, это напрямую от состояния.

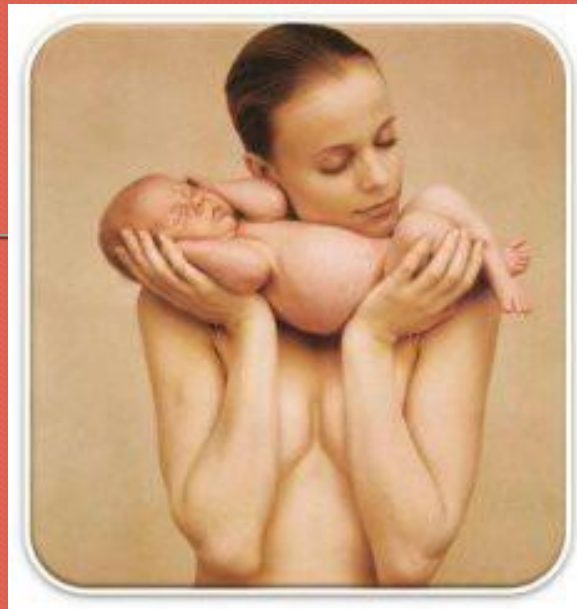


## **Главное, надо помнить несколько основных правил.**

---

1. Дыхание при родах должно быть ритмичным и равномерным, чтобы поддерживалось правильное соотношение кислорода и углекислого газа.
2. Разный темп дыхания по-разному воздействует на ваше состояние. Замедленный темп успокаивает и расслабляет, ускоренный помогает мобилизовать силы, собраться и получить дополнительную энергию.
3. Нельзя задерживать дыхание. Важно поддерживать темп и глубину дыхания, которые приносят облегчение.

- 
- В заключение, хочется напомнить, что обезболивание родов надо начинать не с началом схваток и даже не во время беременности: подготовку к безболезненным родам надо проводить с детства. Для этого дети должны слышать только ваши самые приятные воспоминания об их появлении на свет.



**Спасибо за внимание!!!**

