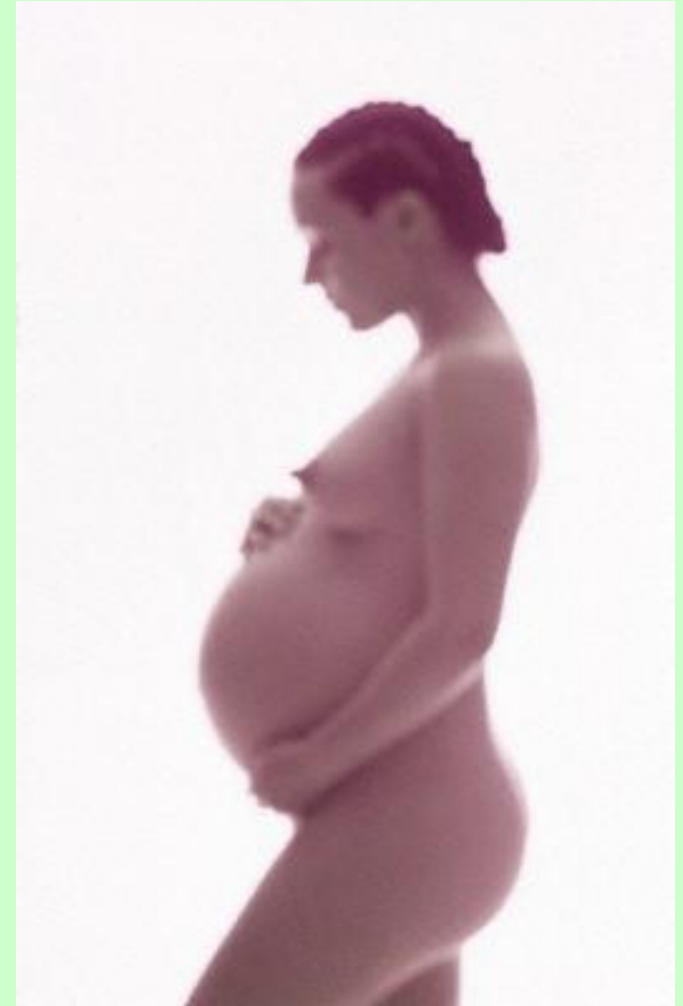







# Школа здоровья для беременных

## ЗАНЯТИЕ 5. Роды



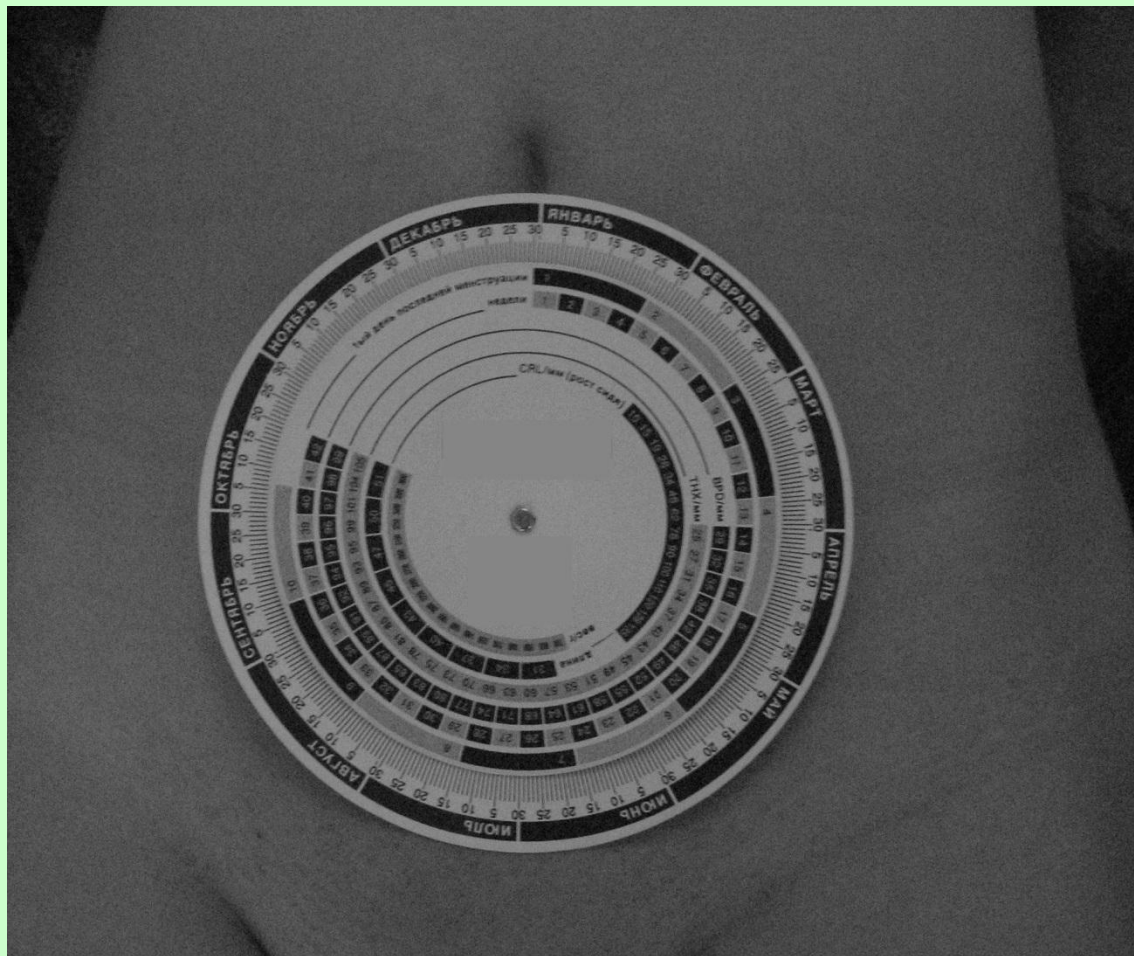
### Цель занятия:

-  ознакомить беременных с методиками определения срока родов;
-  информировать женщин о процессах, происходящих в течение родов;
-  рассказать пациенткам о симптомах предвестников родов;
-  обучить беременных методам самоконтроля при родах;
-  выработать у будущих мам навыки рационального поведения во время родов.

По окончании занятия женщина будет знать:

- как определяют дату родов;
- что такое предвестники родов;
- как определять начало родов;
- как протекают роды;
- как правильно вести себя в родах;
- как облегчить боль во время схваток;
- приёмы помощи при потугах;
- способы облегчения боли при родах.

# Определение срока родов



## Определение срока родов



По дате последней менструации: для вычисления срока родов нужно от даты последней менструации отнять 3 мес и прибавить 7 дней (правило Негеле).



При известной дате зачатия для вычисления срока родов нужно отнять 3 мес и 7 дней (модификация правила Негеле) или прибавить 266 дней (38 нед). Кроме того, условно дату зачатия можно определить по подъёму базальной температуры, по дате ЭКО или искусственного осеменения, по данным ультразвукового мониторинга овуляции.



По первой явке в женскую консультацию.



По дате первого шевеления: для определения срока родов у первородящих к дате первого шевеления плода (20 нед) прибавляют 20 нед, у повторнородящих – к дате первого шевеления (18 нед) прибавляют 22 нед.

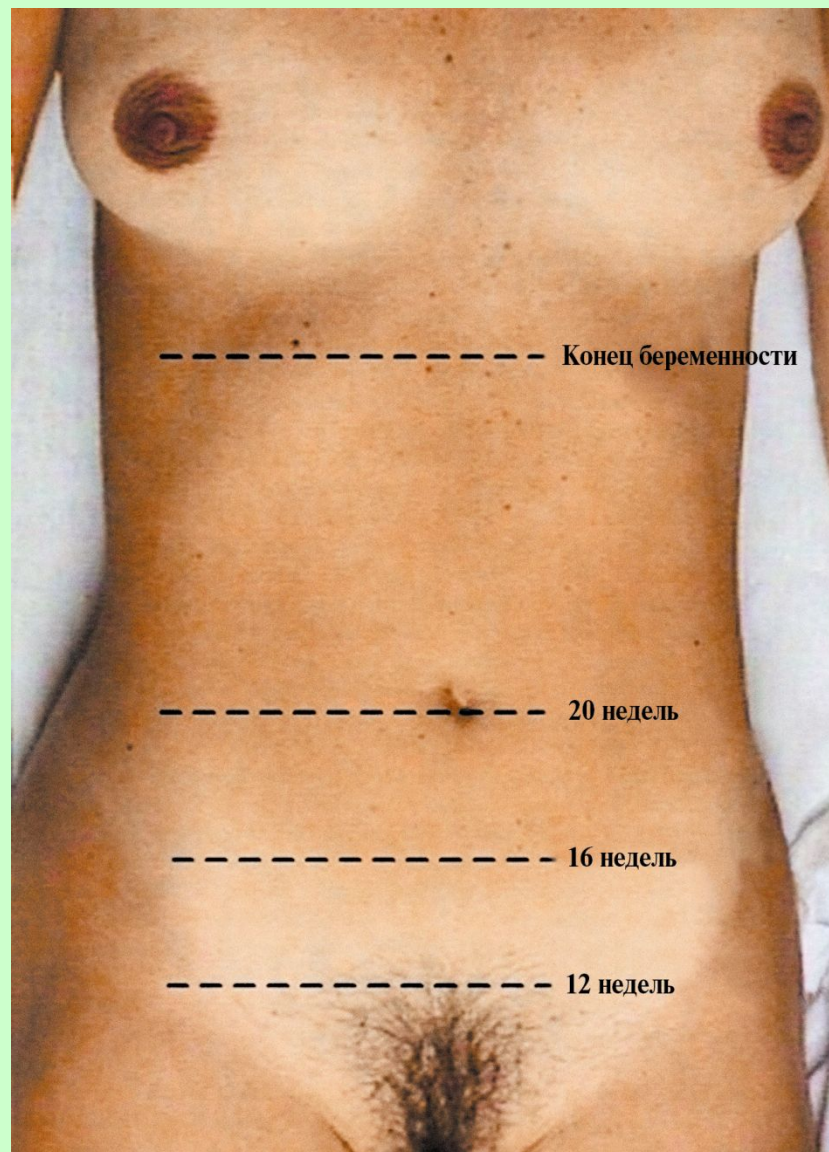


По дате дородового отпуска, который начинается в 30 нед беременности.



По данным ультразвуковых исследований, проведённых в разные сроки беременности.

## Размер матки



## Подготовка организма к родам



Для подготовки к родовой кровопотере происходит постепенное повышение скорости свёртывания крови.

Разрастание железистой ткани и млечных протоков, рост молочных желёз, выделение молока из сосков.

Размягчение шейки матки, повышение растяжимости стенок влагалища, формирование мягких родовых путей, размягчение тазовых сочленений.

## Предвестники родов



Головка плода опускается и прижимается ко входу в таз, а дно матки перестаёт «поджимать» лёгкие. Беременная отмечает, что стало легче дышать.



Увеличивается количество выделений из влагалища, изменяется цвет выделений: они становятся розоватыми или коричневыми.



Появляются нерегулярные сокращения матки, которые быстро прекращаются (так называемые «тренировочные схватки»). Подготовительные схватки возникают чаще всего ночью, в покое. Под действием таких «схваток» происходит подготовка шейки матки к родам.



Возникают тупые боли в области поясницы, которые проходят при изменении положения тела. Некоторые женщины во время родов сильнее ощущают боль в пояснице, чем в области живота.



Происходит снижение массы тела.



Когда в роддом:



**ВАЖНО**

если изливаются воды;  
при появлении регулярных схваток  
чаще чем через 10 мин;  
если возникает резкая боль внизу  
живота;  
при появлении кровянистых  
выделений.

## Начало родов



**ВАЖНО**

При поступлении в роддом необходимо иметь при себе:

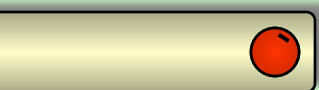
- обменную карту;
- паспорт;
- полис обязательного медицинского страхования;
- родовой сертификат.

## При поступлении в роддом



## Как протекают роды

### Первый период родов:



шейка матки  
укорачивается;



шейка матки  
сглаживается;



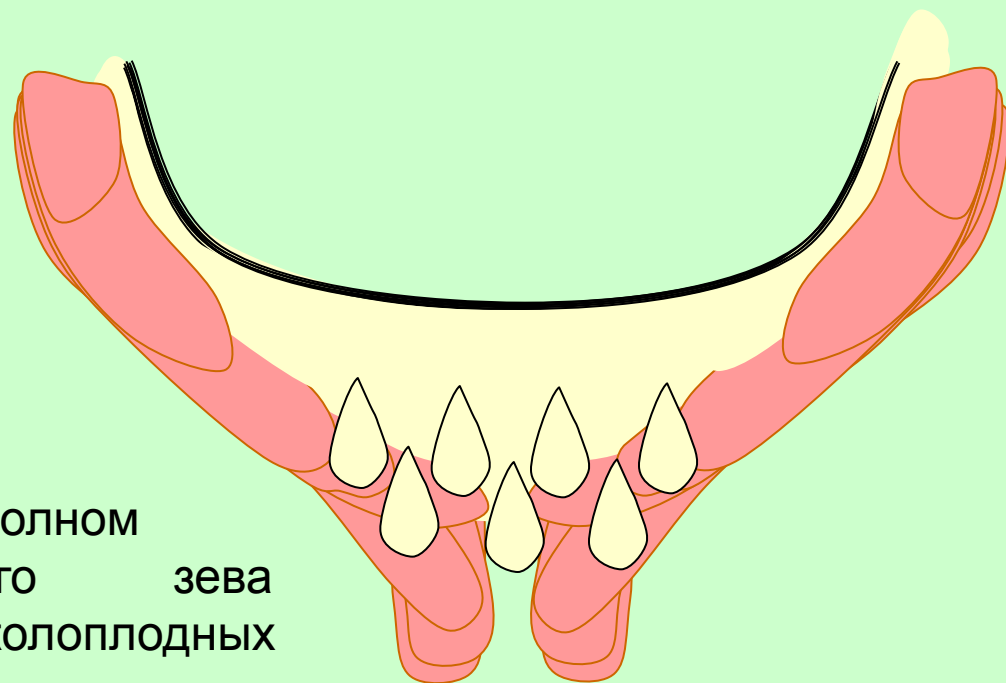
маточный зев  
начинает открываться;



при полном или почти полном  
открытии маточного зева  
происходит излитие околоплодных  
вод;



после полного раскрытия головка  
плода начинает продвигаться по  
родовому каналу.



## Как протекают роды

### Обезболивание родов:



психопрофилактическая подготовка;



регионарная анестезия;



спазмолитики;



анальгетики;



наркотические препараты.



## Как протекают роды

### Приёмы обезболивания в родах:



правило дыхания;



приёмы расслабления;



приёмы обезболивания.



Как протекают роды:

приёмы обезболивания в родах;

первый приём обезболивания в родах.



Как протекают роды:

приёмы обезболивания в родах;

второй приём обезболивания в родах.





Как протекают роды:

приёмы обезболивания в родах;

третий приём обезболивания в родах.





По дате последней менструации: для вычисления срока родов нужно от даты последней менструации отнять 3 мес и прибавить 7 дней.



Следует спешить в роддом, если изливаются воды, начинаются регулярные схватки чаще чем через 10 мин, если возникает резкая боль внизу живота, появляются кровянистые выделения.



При поступлении в роддом необходимо при себе иметь обменную карту, паспорт, полис обязательного медицинского страхования, родовой сертификат.



Залог успешных родов — чёткое выполнение наставлений врача и акушерки.



Для уменьшения болезненности родов чередуйте активную позу тела с позой отдыха.



Во втором периоде родов с началом потуги нужно сделать глубокий вдох и тужиться до тех пор, пока хватит воздуха в лёгких.