

Правило 6. Крик

Во время схваток вы можете кричать, стонать или даже петь. Это вполне естественно. Не подавляйте свои эмоции, иначе вы перенапряжете мышцы, участвующие в родах, и это только усилит болевые ощущения.

Если вы будете издавать какие-нибудь звуки на выдохе, вы не только облегчите боль, но и расслабите мышцы родового канала.

Но все хорошо в меру. Помните, что от громкого крика вы можете устать, а усталость замедляет родовой процесс. Если на второй стадии родов вы будете кричать вместо того, чтобы тужиться, потуги будут неэффективными, и ребенок не будет продвигаться по родовым путям. Поэтому стонать и кричать для облегчения боли можно только в момент ослабления схватки.

Правило 7. Движение

Во время родов необходимо менять позы. Движение уменьшает болезненные ощущения. В зависимости от того, на каком этапе родов вы находитесь,

облегчить ваше состояние смогут совершенно разные позы.

Используя ту или иную позу, можно как ускорять, так и замедлять процесс родов. Ваше тело само подскажет вам, что именно необходимо сделать, чтобы максимально облегчить боль во время схваток. Любая поза хороша – можно сидеть, ходить, приседать или вставать на четвереньки. Используйте мебель и все доступное оборудование в преддродовой палате, чтобы помочь себе.



Таким образом, существует множество естественных методов обезболивания при родах, которые помогают женщине справиться с болевыми ощущениями и пройти через этот важный процесс с комфортом.

Составитель:

Акушерка Горошкевич А. П.

БУЗОО «Тарская ЦРБ»

**Поведение в родах.
Естественные методы
обезболивания в родах
(дыхание, релаксация,
массаж)**



Тара, 2025

Роды – физический труд, поэтому Вам нужно научиться экономно расходовать энергию. Не нужно бояться родовой боли: страх мешает правильному течению родов, а управлять болезненными схватками Вы можете научиться заранее. Вам поможет выполнение некоторых правил поведения в родах.

Правила поведения в родах

Правило 1. Вода

Теплая вода расслабляет. Вы можете как принять душ, так и полежать в ванной. Расслабляющий душ должен длиться 15-25 минут. Во время душа направляйте струю воды на живот или поясницу, это облегчит боль и увеличит приток крови к мышцам. После этого мышцы будут легче тянуться. Во время принятия ванны вы ощутите, как уходит напряжение и усталость, и почувствуете сильный прилив энергии. Помните! Вода должна быть или теплой, или чуть теплой. Никогда не используйте горячую воду.

Правило 2. Дыхание

Дыхание очень важно во время родов. Когда вы начинаете паниковать, ваше дыхание становится учащенным, а это, в свою очередь, может привести к гипервентиляции легких. Поэтому постарайтесь сосредоточиться на дыхании. Это значительно облегчит боль. Вдох важен для вашего ребенка, так как в этот момент ваше тело снабжает малыша кислородом, а выдох важен для вас, так как помогает вам расслабиться. Дышите глубоко. Выдыхайте воздух полностью, представляйте, что вы выдыхаете все напряжение и боль. Синхронизируйте ритм своего дыхания с ритмом схваток.

Правило 3. Компрессы

Компрессы очень помогают в облегчении боли. Холодный или теплый компресс, наложенный на крестцовую область или низ живота, определенно принесет вам некоторое облегчение.

Правило 4. Массаж

Во время родов массаж пояснично-крестцовой области может принести значительное облегчение. Лягте или сядьте поудобнее и попросите сопровождающего вас человека помассировать вашу поясницу. Ваш партнер должен делать круговые движения в болезненной области всей поверхностью ладони сначала в одном направлении, потом в другом. Можно также давить на болезненные точки, используя основание ладони или кулаки.

Правило 5. Музыка

Во время родов вы можете слушать вашу любимую музыку. Для этого просто загрузите свои любимые плейлисты в телефон, прежде чем отправиться в роддом. Пока вы будете слушать свои любимые мелодии, вы не будете думать о боли, и это принесет вам облегчение в сложных моментах.