



Чудо-Мама

школа для будущих мам и пап

ПОЗЫ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

ЧУДО-МАМА

“РОДЫ В ТАНЦЕ - 1”

НАРАСТАЮЩИЕ СХВАТКИ
ТРЕБУЮТ ВЕРТИКАЛЬНОГО
ПОЛОЖЕНИЯ
И НАДЁЖНОЙ ОПОРЫ.

МАССАЖ
ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА.



“РОДЫ В ТАНЦЕ - 2”

ОПОРА ДЛЯ СПИНЫ,
ПОГЛАЖИВАНИЕ ЖИВОТА
СНИЗУ К ПОЯСНИЦЕ

ПЕРИОД РАСКРЫТИЯ
ШЕЙКИ МАТКИ.





“НАДЕЖНАЯ ОПОРА”

ЛЁГКОЕ ПОКАЧИВАНИЕ ПАПЫ
УМИРОТВОРЯЕТ МАМУ И МАЛЫША.

ПЕРИОД РАСКРЫТИЯ ШЕЙКИ
МАТКИ.

“НАДЁЖНАЯ ОПОРА - 2”

ПОКАЧИВАНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ
ЛЁГКИМ ПОГЛАЖИВАНИЕМ СПИНЫ
В РИТМЕ СХВАТОК.

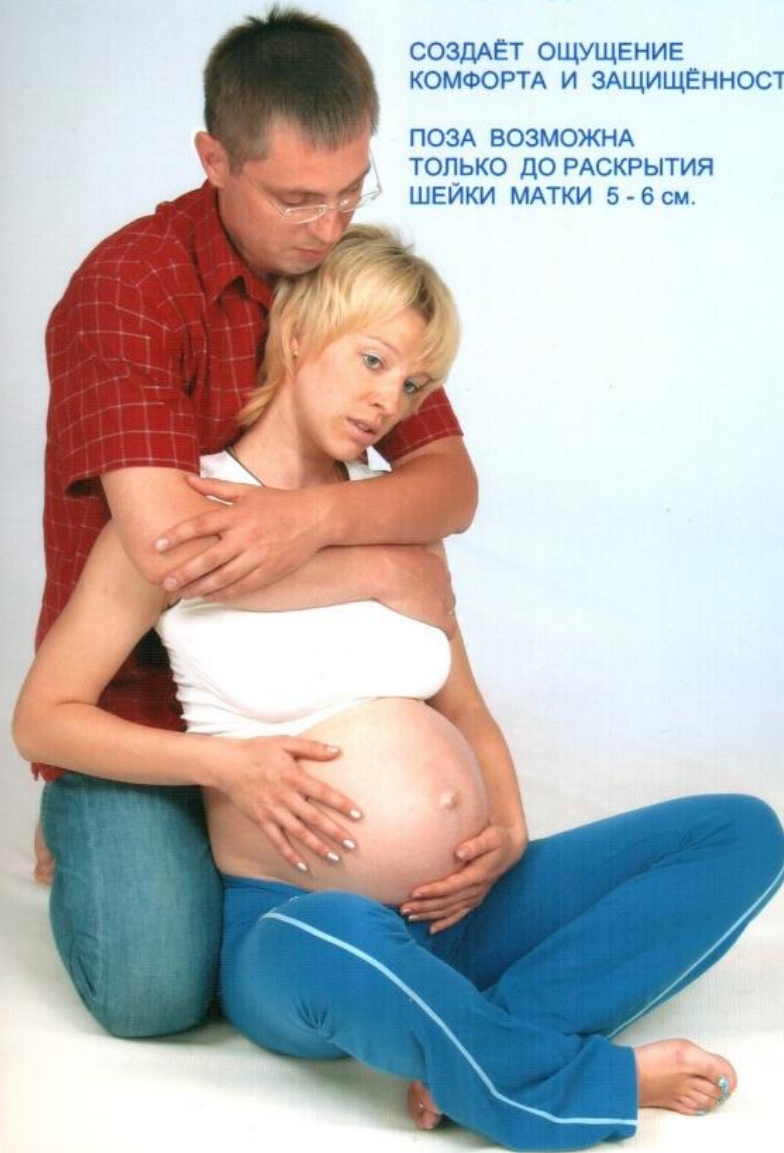
ПЕРИОД РАСКРЫТИЯ
ШЕЙКИ МАТКИ.



“ОПОРА ДЛЯ СПИНЫ СИДЯ.”

СОЗДАЁТ ОЩУЩЕНИЕ
КОМФОРТА И ЗАЩИЩЁННОСТИ.

ПОЗА ВОЗМОЖНА
ТОЛЬКО ДО РАСКРЫТИЯ
ШЕЙКИ МАТКИ 5 - 6 см.



“КРЕПКИЕ ОБЪЯТИЯ - 2”

ПОЗА СОПРОВОЖДАЕТСЯ
ПОКАЧИВАНИЕМ И
МАССАЖЕМ
ПОЯСНИЧНОЙ ЗОНЫ.

ПЕРИОД РАСКРЫТИЯ
ШЕЙКИ МАТКИ.



“ПРОСТРАНСТВО ЛЮБВИ”

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ
“ГЛАЗА В ГЛАЗА” ПРИДАЁТ СИЛЫ.
ВОЗМОЖНОСТЬ
СКОРРЕКТИРОВАТЬ ДЫХАНИЕ,
СОГЛАСОВАТЬ
РОДОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

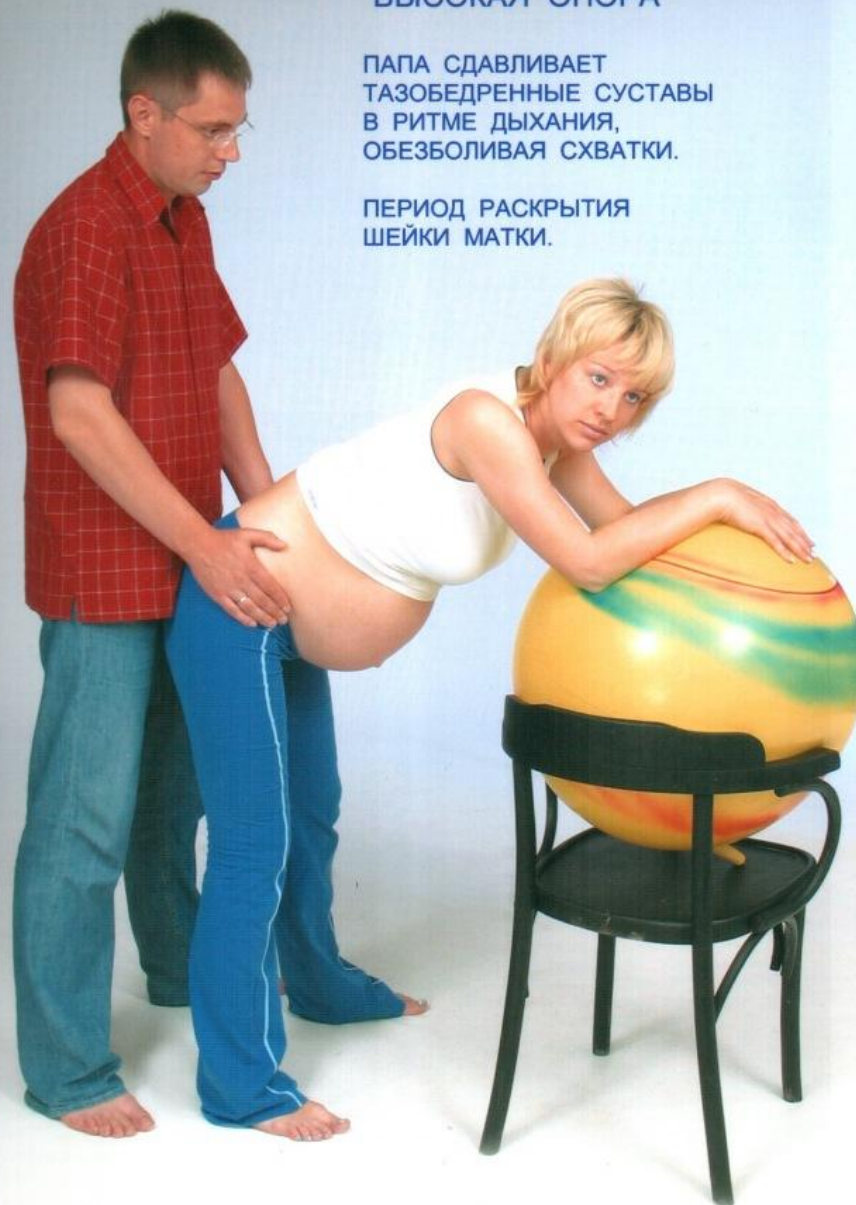
ПЕРИОД РАСКРЫТИЯ
ШЕЙКИ МАТКИ.



“ВЫСОКАЯ ОПОРА”

ПАПА СДАВЛИВАЕТ
ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ
В РИТМЕ ДЫХАНИЯ,
ОБЕЗБОЛИВАЯ СХВАТКИ.

ПЕРИОД РАСКРЫТИЯ
ШЕЙКИ МАТКИ.



“СКРЕСТИВ НОГИ”

ЛЁГКОЕ ПОКАЧИВАНИЕ
В РИТМЕ СХВАТОК.
СПОСОБСТВУЕТ РЕЛАКСАЦИИ.

ПОЗА ВОЗМОЖНА
ТОЛЬКО ДО РАСКРЫТИЯ
ШЕЙКИ МАТКИ 5 - 6 см.



“ВЕРХОМ НА СТУЛЕ”

МОЖНО ПОДРЕМАТЬ
МЕЖДУ СХВАТКАМИ.

ПОЗА ВОЗМОЖНА
ТОЛЬКО ДО РАСКРЫТИЯ
ШЕЙКИ МАТКИ 5 - 6 см.



“ЛЁЖА ЛИЦОМ ВНИЗ.”

ПОЗА ДЛЯ ОТДЫХА И
МАССАЖА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА.
ПОЗА ВОЗМОЖНА ТОЛЬКО

ДО РАСКРЫТИЯ ШЕЙКИ МАТКИ 5 - 6 см



“НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ - 1”

ПОЛОЖЕНИЕ С ОПОРОЙ
НА ПРЕДПЛЕЧЬЯ С МАКСИМАЛЬНО
РАЗВЕДЁННЫМИ КОЛЕНЯМИ.
МАССАЖ КРЕСТЦОВОЙ ЗОНЫ.

ПОЗА СПОСОБСТВУЕТ РАСТЯЖЕНИЮ
МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА.



“НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ - 2”

ПОЛОЖЕНИИ С ОПОРОЙ НА ПОДУШКИ
ПРИ МАКСИМАЛЬНО РАЗВЕДЁННЫХ
КОЛЕНЯХ ПОЗВОЛЯЕТ РАССЛАБИТЬ
ПЛЕЧЕВОЙ ОТДЕЛ.
МАССАЖ КРЕСТЦОВОЙ ЗОНЫ

ПОЗА СПОСОБСТВУЕТ РАСТЯЖЕНИЮ
МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА.



“ПОДНЯТАЯ НОГА”

ЖЕЛАНИЕ ШИРОКО
РАЗВЕСТИ НОГИ,
УВЕЛИЧИВАЯ ПРОСТРАНСТВО
РОДОВОГО КАНАЛА
ИНСТИНКТИВНАЯ
ПОТРЕБНОСТЬ МАМЫ.

ПОЗА ПРИМЕНЯЕТСЯ
В ПЕРЕХОДНОМ
ПЕРИОДЕ РОДОВ.



“ПОДДЕРЖКА НОГИ”

НЕ ВСЕГДА
ЕСТЬ СИЛЫ
ПОДДЕРЖАТЬ СОБСТВЕННУЮ НОГУ.

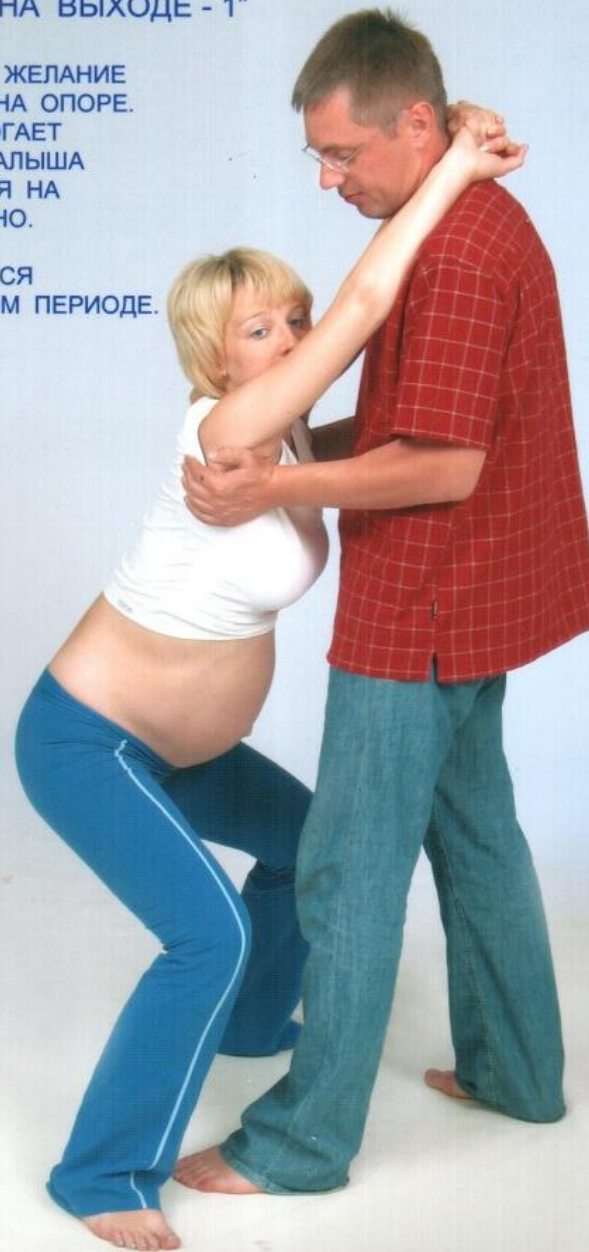
ПОЗА ПРИМЕНЯЕТСЯ
В ПЕРЕХОДНОМ
ПЕРИОДЕ РОДОВ.



“МАЛЫШ НА ВЫХОДЕ - 1”

ВОЗНИКАЕТ ЖЕЛАНИЕ
ПОВИСЕТЬ НА ОПОРЕ.
ПОЗА ПОМОГАЕТ
ГОЛОВКЕ МАЛЫША
ОПУСТИТЬСЯ НА
ТАЗОВОЕ ДНО.

ПРИМЕНЯЕТСЯ
В ПОТУЖНОМ ПЕРИОДЕ.



“МАЛЫШ НА ВЫХОДЕ - 2”

НА КОРТОЧКАХ
С ПОДДЕРЖКОЙ.
ПОЗА ПОМОГАЕТ
МАЛЫШУ ПРОДВИГАТЬСЯ
ПО РОДОВОМУ КАНАЛУ.

ПОЗА ПРИМЕНЯЕТСЯ
В ПОТУЖНОМ ПЕРИОДЕ.



“ПРИВЫЧНАЯ ПОЗА”

НА КОРТОЧКАХ
ТУЖИТЬСЯ ПРИВЫЧНЕЕ
И ЕСТЕСТВЕННЕЕ.

ПРИМЕНЯЕТСЯ
В ПОТУЖНОМ ПЕРИОДЕ.
ВОЗМОЖНА
НА СПЕЦИАЛЬНОМ
РОДОВОМ СТУЛЬЧИКЕ.



“АССИМЕТРИЯ”

ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ
НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ
С ОТВЕДЁННЫМ В
СТОРОНУ КОЛЕНОМ.

ПОЗА ОБЛЕГЧАЕТ
ВСТАВЛЕНИЕ ГОЛОВКИ
В МАЛЫЙ ТАЗ



“ПОСЛЕДНЕЕ УСИЛИЕ”

ТРАДИЦИОННАЯ ПОЗА НА РОДОВОМ СТОЛЕ.
МАКСИМАЛЬНОЕ РАЗВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ, ГОЛОВА ПРИЖАТА К ГРУДИ,
НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА ПРИ РАССЛАБЛЕНИИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И ПРОМЕЖНОСТИ.

ПОСЛЕДНИЕ МИНУТЫ РОДОВ.

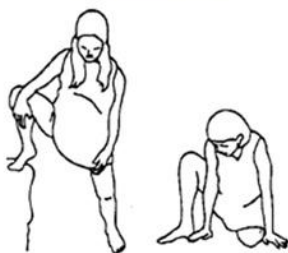




А. Стоя или прохаживаясь (используется во время и между схватками с целью уменьшения их болезненности).



Б. Медленный танец (партнер оказывает давление на спину, снимая боль в спине).



В. Выпад (данное положение способствует повороту плода, партнер помогает удерживать равновесие. Данный метод используется в конце первого периода родов).



Г. Сидя прямо на мяче (хорошее положение для отдыха).



Д. Стоя на руках и коленях (позволяет производить покачивания тазом, снимает давление на геморроидальные узлы).



Е. С опорой на мяч (то же, что при стоянии на руках и коленях).



Ж. Лежа на боку (удобное положение для отдыха, снимает давление на геморроидальные узлы, облегчает продвижение головки плода в конце первого периода родов).



З. С опорой на партнера (позволяет принимать нужное положение плоду, этим достигается формирование и поворот изгоняемого плода).