



**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.





## “НАДЁЖНАЯ ОПОРА”

ЛЁГКОЕ ПОКАЧИВАНИЕ ПАПЫ  
УМИРОТВОРЯЕТ МАМУ И МАЛЫША.

ПЕРИОД РАСКРЫТИЯ ШЕЙКИ  
МАТКИ.



## “НАДЁЖНАЯ ОПОРА - 2”

ПОКАЧИВАНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ  
ЛЁГКИМ ПОГЛАЖИВАНИЕМ СПИНЫ  
В РИТМЕ СХВАТОК.

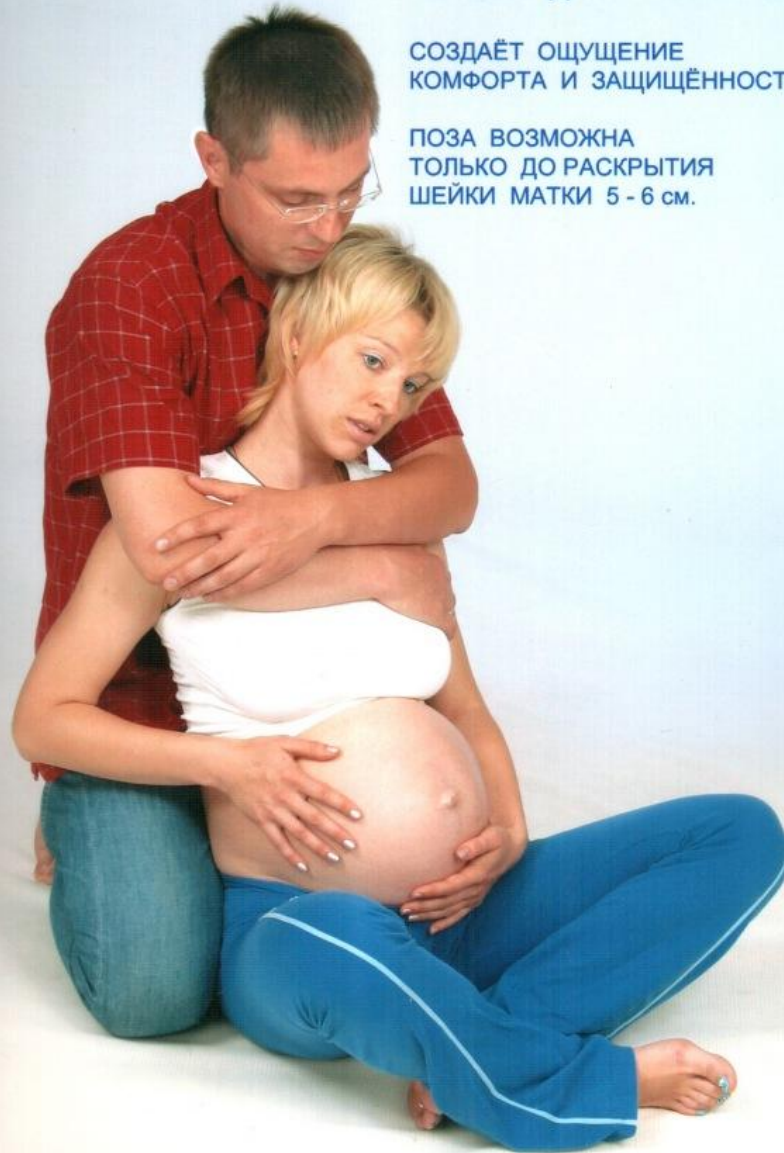
ПЕРИОД РАСКРЫТИЯ  
ШЕЙКИ МАТКИ.



“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.

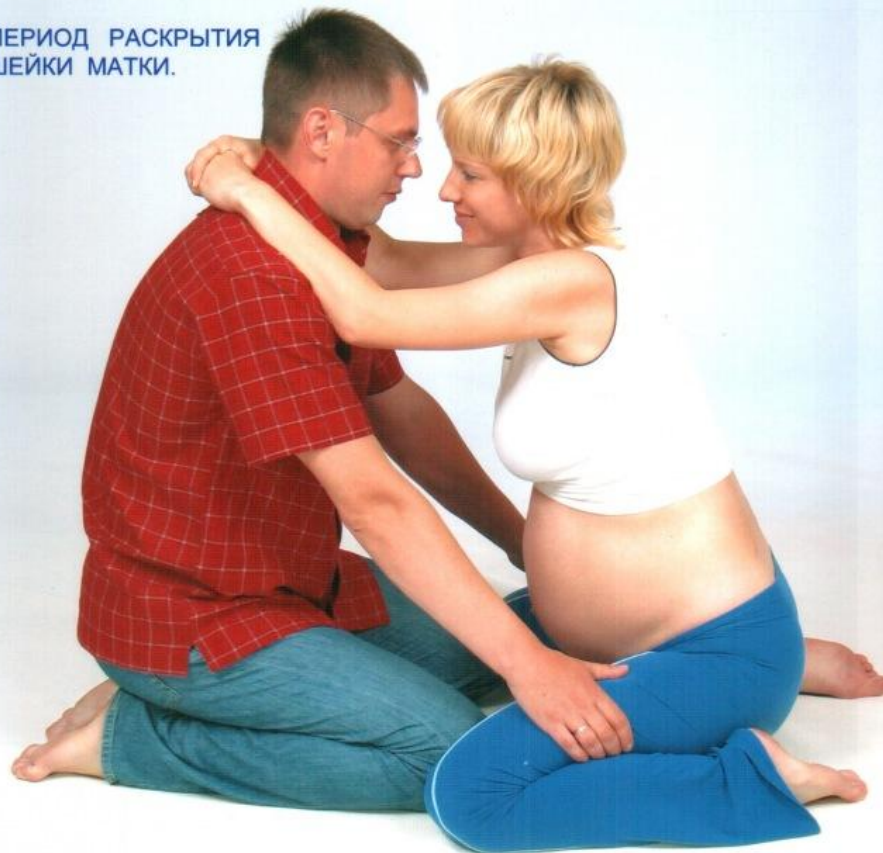




## “ПРОСТРАНСТВО ЛЮБВИ”

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

ПЕРИОД РАСКРЫТИЯ  
ШЕЙКИ МАТКИ.

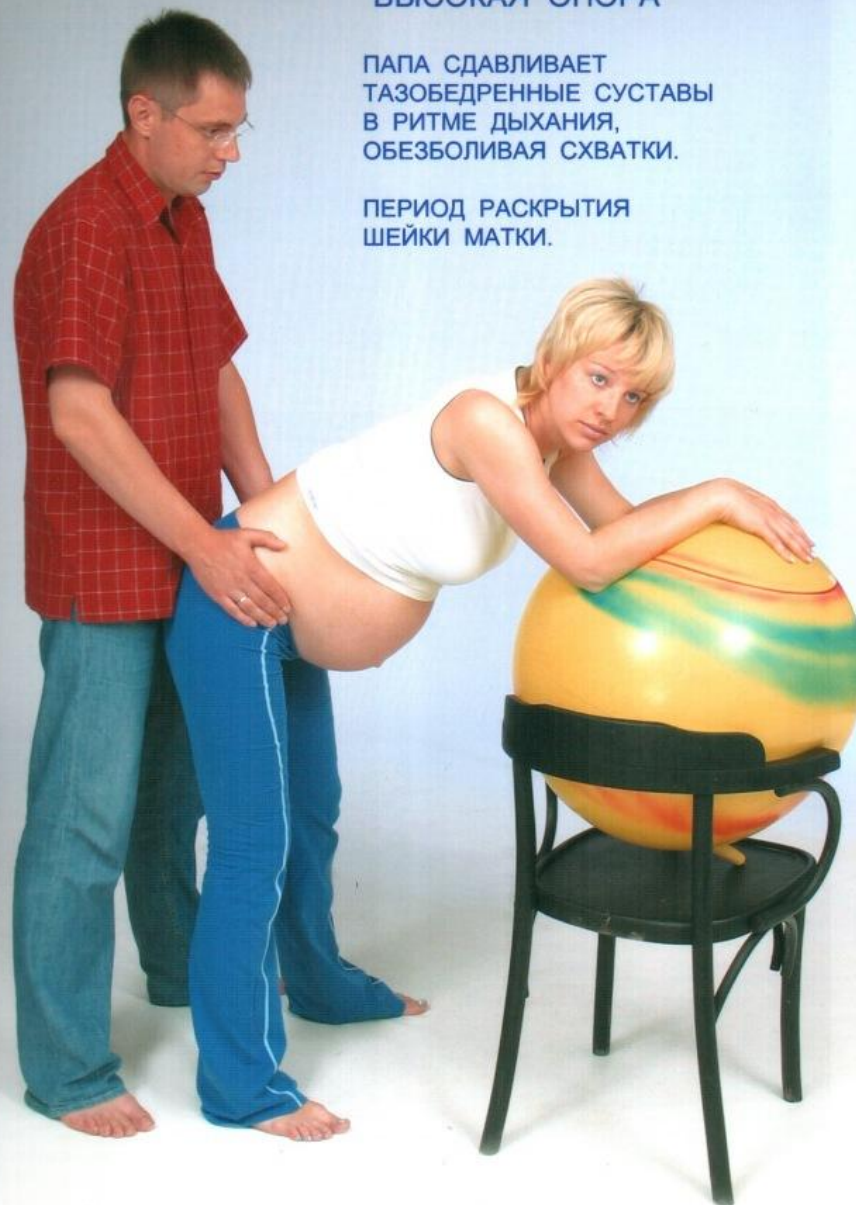




## “ВЫСОКАЯ ОПОРА”

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.

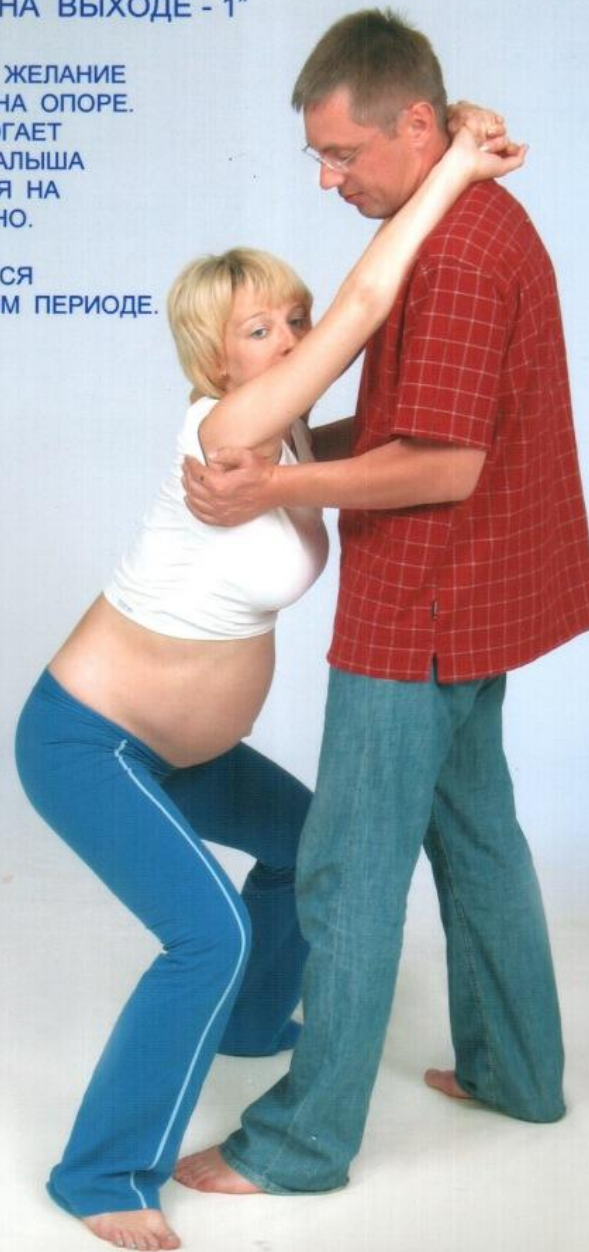
ПОЗА ПРИМЕНЯЕТСЯ  
В ПЕРЕХОДНОМ  
ПЕРИОДЕ РОДОВ.



## “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.

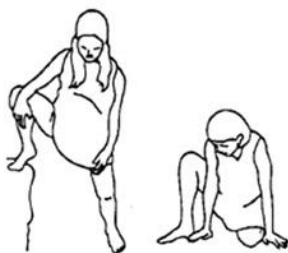




**А. Стоя или прохаживаясь (используется во время и между схватками с целью уменьшения их болезненности).**



**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).**