

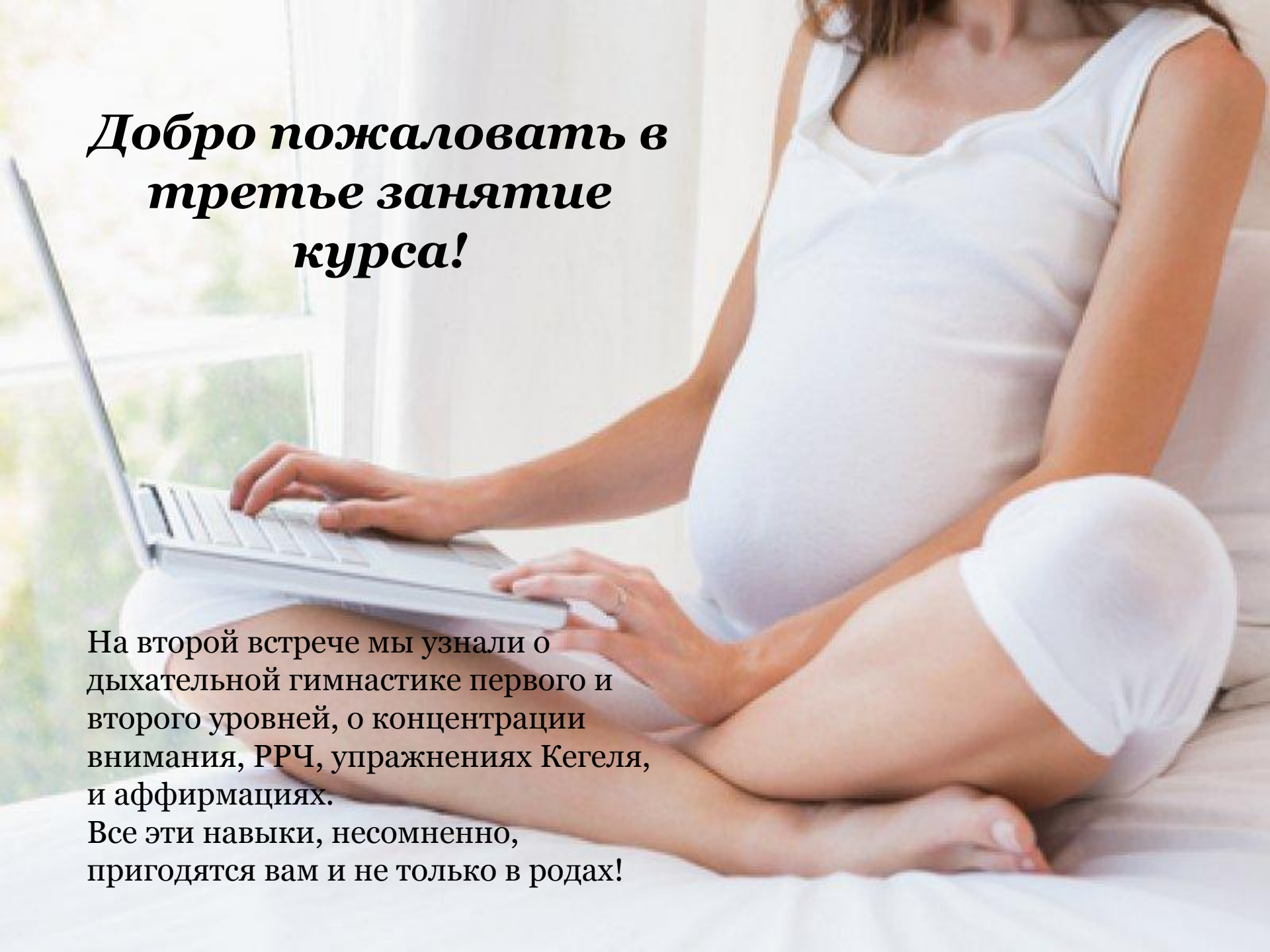
# Занятие 3

## Роды. Часть I



КЛУБ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМ САРАТОВА





***Добро пожаловать в  
третье занятие  
курса!***

На второй встрече мы узнали о дыхательной гимнастике первого и второго уровней, о концентрации внимания, РРЧ, упражнениях Кегеля, и аффирмациях.

Все эти навыки, несомненно, пригодятся вам и не только в родах!

**Немного  
повторим**

**РРЧ**

**Внутренняя концентрация**

1. спокойный вдох через нос и выдох через рот (знать свой темп пульса покоя наизусть!!!)
2. на 4 удара пульса вдох и на 4 удара пульса выдох
3. «треугольник»
4. «перевернутый треугольник»
5. «квадрат»

**Внешняя концентрация**

6. брюшное дыхание
7. грудное дыхание
8. поверхностное дыхание или «собачкой»  
(вдох и выдох через рот)
9. общее очищающее дыхание
10. дыхание «на свечу» (челюсть напряжена)

**Дыхательная  
гимнастика I уровня**





## Попеременная релаксация

Автор мышечной релаксации – врач-невролог И.Л. Воскресенская

Метод позволяет научиться расслаблять тело пока матка в родовом тоне, а также уметь получать удовольствие от напряжения и уйти в более глубокое расслабление после каждой схватки в родах.

Попеременно напрягай руки (до плеча) и ноги (до таза) таким образом, чтобы не вовлекались соседние мышцы. Держи концентрацию на расслабленных частях тела. Получи удовольствие от всякий раз более глубокого расслабления мышц после прекращения напряжения.

Видео и аудио для домашних тренировок будет в заданиях.



## Домашнее задание

1. Дыхательные гимнастики 1 и 2го уровней
2. Составить аффирмации для беременности и для родов, выслать в ЛС или разместить под постом
3. Продолжать практиковать Кегеля и начать делать попеременную релаксацию
4. Посмотрите пожалуйста ролик в группе «Секс как роды», напишите свои мысли и чувства о нем
5. Посмотрите ролик Марины Аист про подготовку промежности к родам, напишите, планируете ли вы готовить свои мышцы и ткани, задайте вопросы к материалу в комментариях
6. Напишите вопросы-тревоги о родах, которые начинались бы со слов «А что если...?»



## Предвестники родов

1. Ложные схватки
2. Появление молозива из молочных желез
3. Нарушение сна, рассеянность, забывчивость
4. Синдром гнездования, частая смена настроения
5. Опускание живота
6. Изменение походки
7. Изменения аппетита и стабилизация/убыль веса
8. Изменение стула
9. Снижение частоты шевеления малыша
10. Шейка матки размягчается, укорачивается и может пропускать до «2х пальцев» при осмотре врача
11. Отхождение слизистой пробки



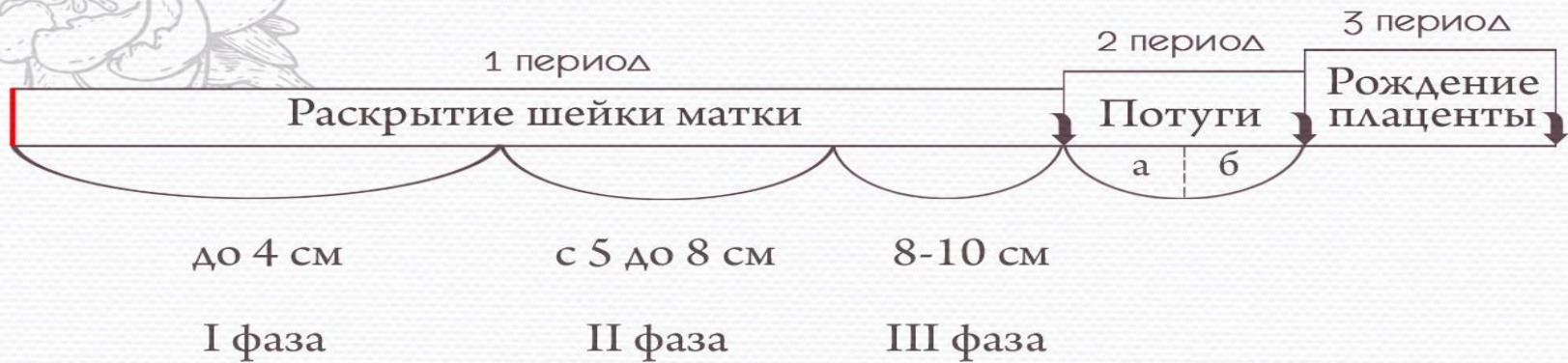
## Прелиминарный период

Начнем с того, что обозначим нормальные сроки наступления родов. Это период от 37 до 42 недели. Срок с 36 по 37 неделю считается пограничным. Срок более 40 нед и 3 дней также обращает на себя внимание врачей (в связи с протоколом).

Прелиминар при доношенной беременности – это нерегулярные по длительности, частоте и интенсивности схваткообразные боли внизу живота и в поясничной области. Эти боли похожи на схватки, но при этом не дают никакой или почти никакой динамики по раскрытию шейки матки.

У первородящих прелиминар может длиться 6-8 часов, у повторнородящих до 5 часов. Далее они должны перерасти в настоящие схватки. Если этого не происходит, они продолжаются или же утихают, но возобновляются через какое-то время, то речь идет о патологическом прелиминарном периоде.

# ПЕРИОДЫ РОДОВ (СХЕМА)



## Лозунги (Вариант 1)

I фазы 1 периода «Расти свой окситоцин!»

II фазы 1 периода «Действуй, но сохраняй силы!»

III фазы 1 периода «Отдыхай и доверяй родовым силам!»

2 период «Слушай медиков и тужься правильно!»





## Сокращения матки



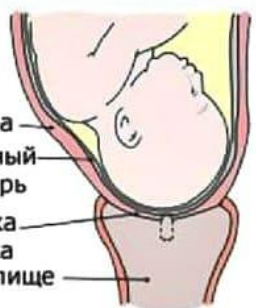
Расслабленная матка

Сокращенная матка

## Раскрытие шейки матки.



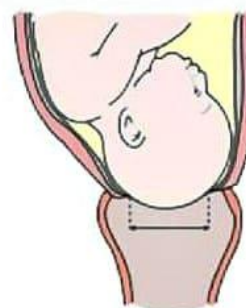
раскрытие 0 см



раскрытие 1 см



раскрытие 5 см



раскрытие 10 см

## Ощущения во время схваток

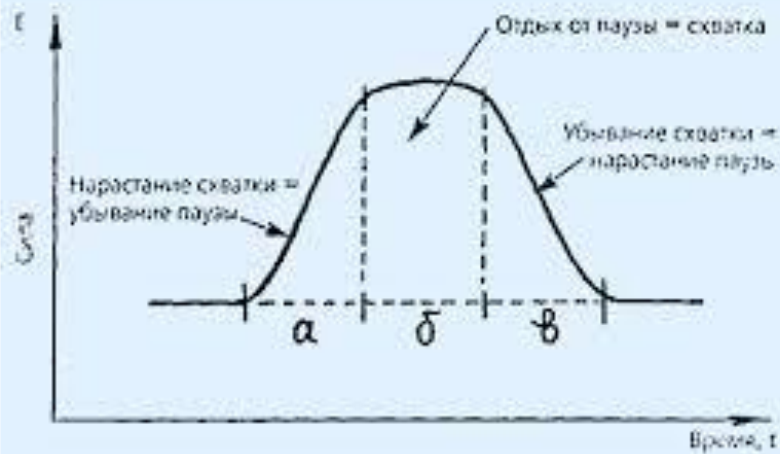
Тошнота и позывы к рвоте

Перевозбуждение или, наоборот, желание уснуть

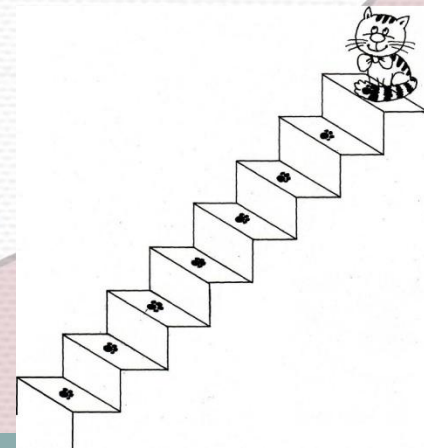
Тремор как при ознобе

Смена ощущений температуры, но конечности почти всегда холодные

График одной схватки

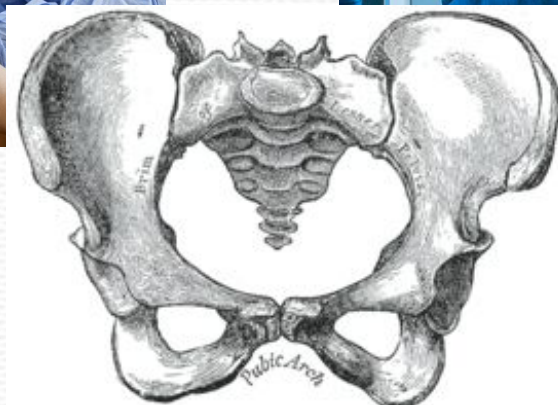


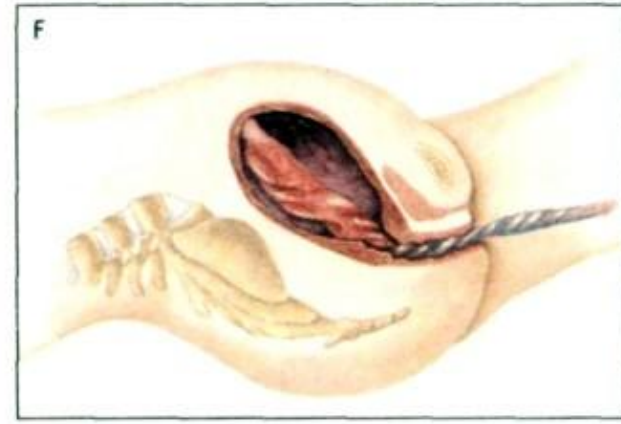
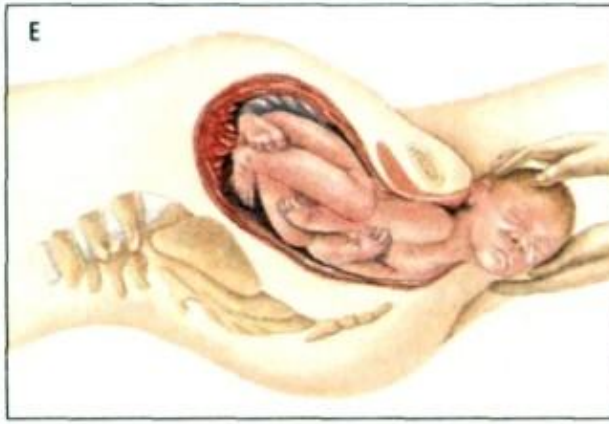
# Теория родовой боли



## Потужной период

Делится на подпериод опускания головки (а)  
и подпериод прохождения через узкий размер таза (б)





## Послеродовый период

Ранний послеродовый период – первые 2 часа после окончания последового периода (после рождения последа или плаценты).

Поздний послеродовый период – с 1 по 40 (примерно) день материнства.



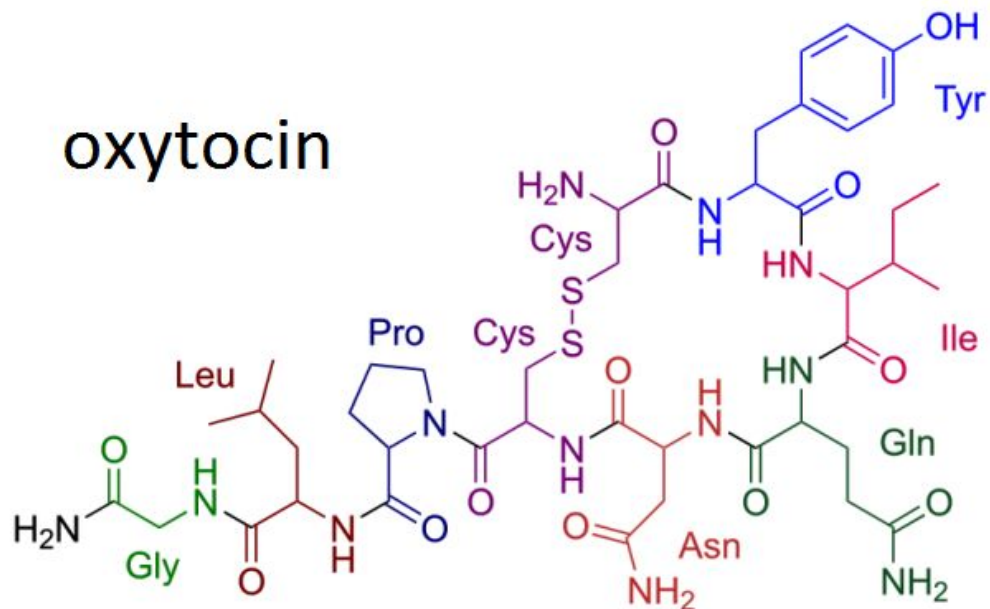
## Важные для будущих мам списки!

«Окситоциновый» список – это перечень действий, событий, людей, вещей и продуктов, которые дарят вам чувство любви и защищенности.

«Адреналиновый» список – это перечень ситуаций и людей, которые вас заставляют быть в напряжении, недоверии, злости или страхе.

Окситоцин (эндогенный) – гормон любви, «движущая сила» родового процесса.

Адреналин – враг окситоцина, который мгновенно его разрушает.





# ШАГИ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ

| Упражнения                              | Дата | _____ неделя тренировок<br>_____ недель беременности |  |  |  |  | _____ неделя тренировок<br>_____ недель беременности |  |  |  |  |
|---|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 уровень ДГ+РРЧ                        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 уровень ДГ                            |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения Кегеля                       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременная релаксация                 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Концентрация внимания                   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение "Жемчужина"                  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Цветотерапия ("Обнуление")              |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аффирмации                              |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Интимное" упражнение                   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Родовые дыхания на БАТ                  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Голосение                               |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аудиорелаксация                         |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 уровень ДГ (из позиции)               |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бытовая подготовка                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка промежности к родам          |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полезное питание для подготовки к родам |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

