

Занятие 5

Поведение в родах - 1



КЛУБ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМ САРАТОВА





Добро пожаловать в пятое занятие курса!

На четвертой встрече мы поговорили о препаратах, которые могут быть использованы врачами в родах, узнали что такое их «каскадное» назначение, проговорили показания к кесареву сечению и узнали каким бывает фармакологическое обезболивание, начали практиковать аффирмации и упражнение «Жемчужина»

Немедикаментозные методы самопомощи в родах часто называют естественными, то есть заложенными в нас природой. Не смотря на это, истинный результат можно получить только тренируя навыки, вводя их в жизненный цикл - привычку.

Сегодня мы поговорим о:

- Дыхательных техниках в схватку
- Акупрессуре и массаже
- Ароматах (хорошо, что они есть в ваших «окситоциновых списках»)
- Расслабляющем душе и питьевой воде
- О поддержке окружающих (и мы выясним, чем она отличается от каждого партнера)



РОДОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Физические методы

1. Дыхание
2. Родовые позиции и движения
3. Акупрессура, массаж, мячи-антистресс
4. Ароматерапия
5. Вода, тепло и холод
6. Голосотерапия

Психологические методы

7. Концентрация
8. Гипнотерапия
9. Окситоциновый список
10. Музыкаотерапия
11. Цветотерапия ("обнуление")
12. Поддержка (медиков, партнеров, родителей и т.д.)



Дыхательные техники на схватку **первого периода родов** вы выбираете самостоятельно в зависимости от фазы, интенсивности ощущений и общего самочувствия.

В фазу, когда необходимо спокойствие – это дыхание «горячим воздухом» или спокойное «на свечу».

В фазу, когда хочется двигаться и проживать схватки активно – это дыхания с сильным прерывистым выдохом.

Во **втором периоде родов**, если вы приняли решение рожать в классической позиции, дыхание будет с напряжением мышц брюшного пресса в а)-подпериоде – в полсилы, а в б)-подпериоде с задержками дыхания и плавным выдохом.



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!-

Лозунги (Вариант 2)

- I фазы 1 периода -Расслабь свой ум и отдыхай!-
- II фазы 1 периода -Устройся удобнее и доверься себе!;- Думай о малыше!-
- III фазы 1 периода -Действуй, но сохраняй силы!-
- 2 период -Слушай медиков и тужься правильно!-



Все дыхания начинаются (перед началом схватки) с быстрого общего очищающего дыхания (когда все три отдела легких работают), а заканчивается медленным ООД.

После каждой схватки есть 30 секунд на восстановление пульса.

1. «Колобок на лифте»

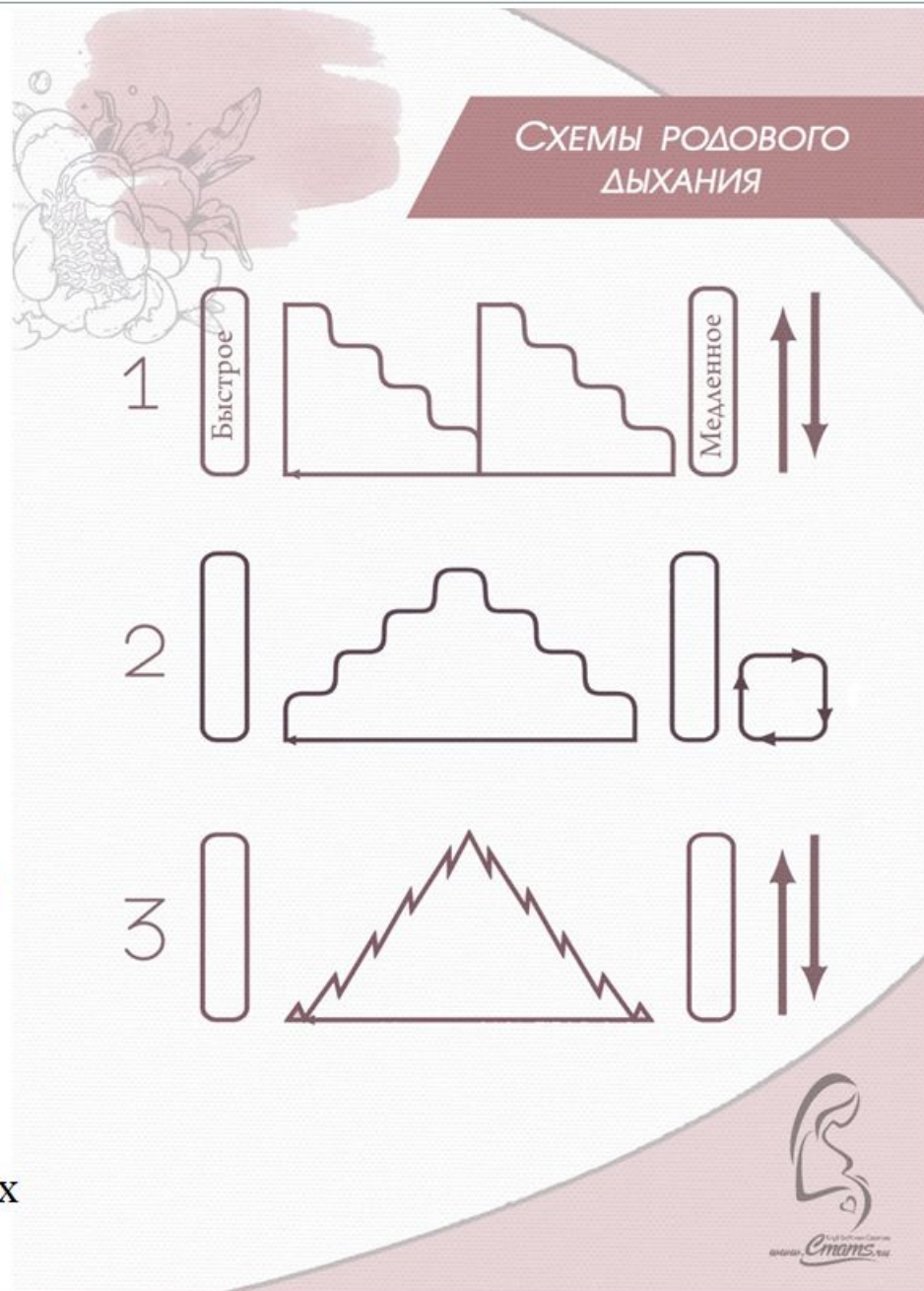
Вдох (полный быстрый носом) + ступенчатый выдох на 4 счета + остаточный выдох.

2. «Прыгающий колобок»

Ступенчатый вдох (быстрый носом на 4 или 5 счетов) + ступенчатый выдох на 4 или 5 счетов + остаточный выдох.

3. «Гора»

При подъёме на «гору» акцент на вдохе. Он БОЛЬШЕЙ, чем выдох. При спуске с «горы», акцент на выдохе. Теперь выдох больше вдоха.

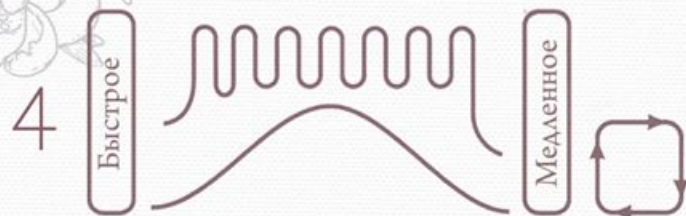




СХЕМЫ РОДОВОГО ДЫХАНИЯ

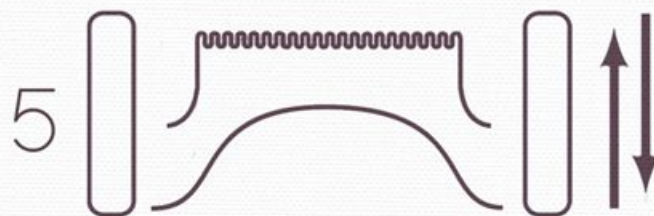
4. «Средний поршень»

Вдох носом равный выдоху ртом.
Губы могут быть «трубочкой», а могут быть расслаблены, все зависит от желания мамы.
Дыхание напоминает насос «лягушка»



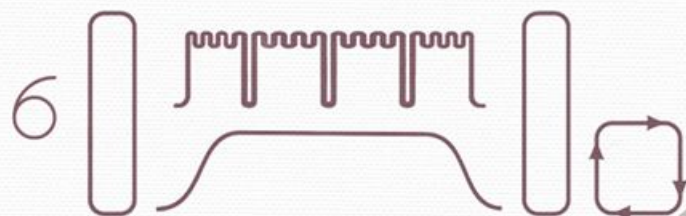
5. «Мелкий поршень»

Вдох носом, выдох ртом, губы сложены трубочкой или в «улыбке».
Частые дыхательные циклы с БОЛЬШЕЙ амплитудой вдоха вначале и выдоха в конце.
Дыхание похоже на «Собачку» (с тем лишь отличием, что челюсть здесь напряжена)



6. «Ёжик»

Сочетание «Среднего» и «Мелкого поршней»

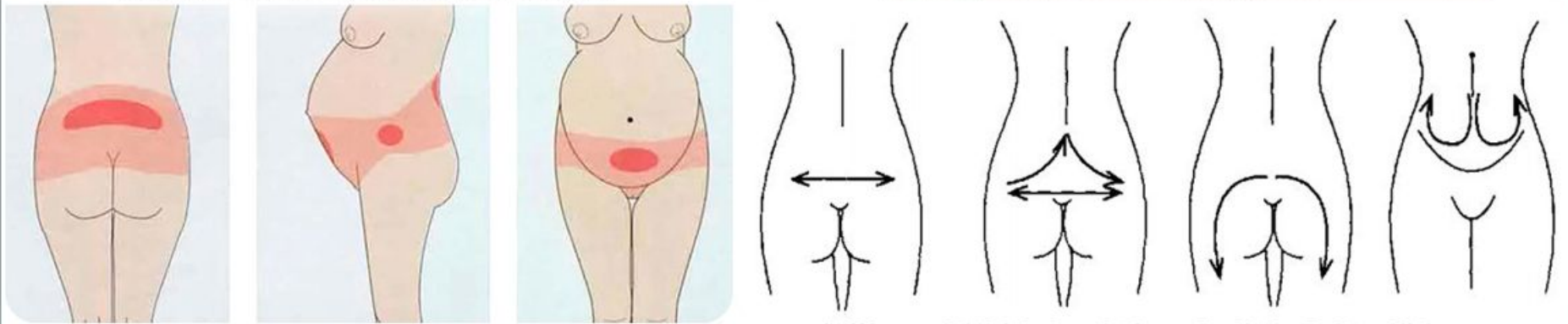




Массаж

1. Проводите растирания области поясницы кулаками (костяшками пальцев). Движения должны быть вертикальными, а руки располагаться примерно на уровне крестцовых ямочек
2. Нажимайте в период напряжения мышц на точку, которая находится в самой выступающей зоне тазовых костей. Давление должно быть достаточно сильным, чтобы вызвать дискомфорт и небольшую боль. Поглаживайте боковую поверхность живота ладонями. Можно делать это как снизу вверх, так и сверху вниз.
3. Можно делать круговые поглаживания центра живота при помощи кистей рук.

Точки воздействия при схватках

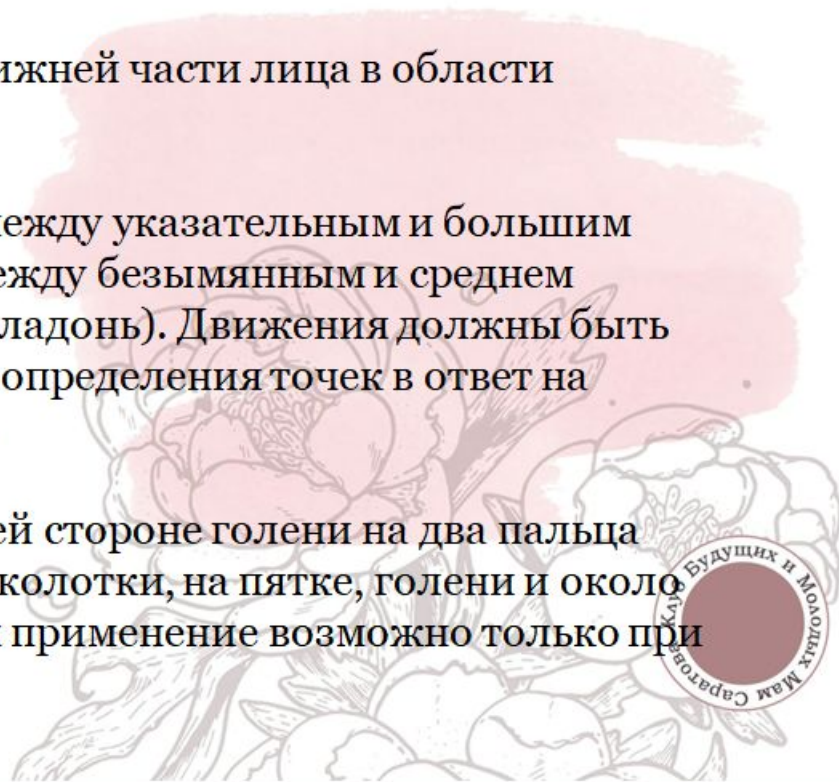


*Помощники мамы и
партнера в родах
для массажа*



Воздействие на биологически активные точки (БАТ)

1. Воздействуйте на кожу лба – проводите разглаживающие движения от его центра к области висков. Нажим не должен быть сильным.
2. Пальцами рук проводите разглаживающие легкие движения от крыльев носа к вискам, это также позволит расслабиться.
3. Делайте похлопывающие движения в нижней части лица в области подбородка.
4. Воздействуйте на точку, находящуюся между указательным и большим пальцем, на любой руке. Также точка между безымянным и средним пальцем на ладони (проекция матки на ладонь). Движения должны быть пульсирующими. В случае правильного определения точек в ответ на нажим вы почувствуете болезненность.
5. Точки также есть на ногах: по внутренней стороне голени на два пальца выше щиколотки, на 4 пальца выше щиколотки, на пятке, голени и около паховой складки и в середине стопы. Их применение возможно только при наличии партнера в родах.



Ароматерапия в родах

Эфирное масло (ЭМ) лаванды: расслабляет, помогает успокоиться, обладает обезболивающим эффектом.

На ранней стадии родов, чтобы отдохнуть/поспать: можно принять ванну с лавандой или нанести несколько капель прямо на тело. Во время переходного периода, когда раскрытие почти полное, чтобы уменьшить боль и успокоиться: можно понюхать масло прямо из баночки или нанести на влажное полотенце.

Подходит для беременных и для младенцев.

ЭМ Шалфея мускатного: стимулирует сокращения матки, снимает напряжение, обезболивает. В случае, когда роды замедлились и для более быстрого вхождения в состояние легкого транса: массаж живота, акупрессурных точек, вдыхание прямо из бутылочки в случае, когда нужен быстрый эффект. НЕ помогает запустить роды, только стимулирует процесс, который уже начался.

Применяется вместе с базовым маслом.

Не подходит для беременных и младенцев. Подавляет лактацию.

ЭМ Апельсина или мандарина: тонизирует, придает сил, улучшает настроение, помогает справиться с тошнотой. В любое время до, в течение и после родов.

Применяйте только вместе с базовым маслом: может вызвать аллергию и сделать кожу чувствительной к воздействию солнечных лучей.

Подходит беременным и не подходит младенцам.



Ароматерапия в родах

ЭМ Мята: охлаждает, снимает усталость, обезболивает, снимает спазмы, борется с тошнотой, стимулирует сокращения матки. Хорошо работает в случае, если женщина устала: массаж ног и ступней с базовым маслом и несколькими каплями мяты быстро дает второе дыхание.

Во время или после родов помогает расслабить уретру и облегчает мочеиспускание: можно капнуть несколько капель прямо в унитаз. В случае головной боли иногда наносят точечно чистое масло, однако перед этим следует проконсультироваться с врачом и убедиться, что кожа реагирует нормально.

Не подходит для беременных и младенцев. Подавляет лактацию.

ЭМ Розы: расслабляет связки и мышцы тазового дна, способствует раскрытию шейки матки, помогает справиться со страхом и тревогой. Во время схваток, а также до и после родов. Используйте в очень маленьких количествах (1 капля более, чем достаточно). Не подходит для беременных и младенцев (только после консультации со специалистом).

Что еще может оказаться приятным и полезным?

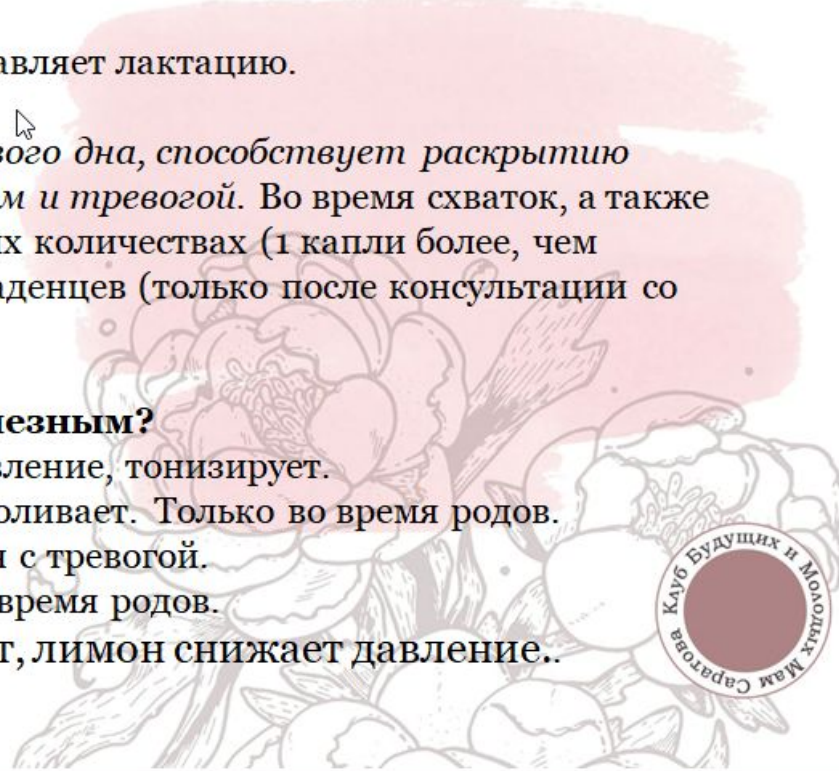
Иланг-иланг: снимает напряжение, снижает давление, тонизирует.

Жасмин: стимулирует сокращения матки, обезболивает. Только во время родов.

Нероли: снимает усталость, помогает справиться с тревогой.

Имбирь+корица: снимают усталость. Только во время родов.

Лимон, лемонграсс, бергамот: тонизируют, лимон снижает давление.



Вода и питье



Теплый душ в первой и во второй фазе первого периода – прекрасное расслабляющее средство для роженицы.

Направляйте струи воды на поясницу, живот и плечи. Пусть они оказывают массажное воздействие. Главное, чтобы вам было приятно.

Не забывайте, что в душе мы также можем двигаться на схватку, дышать или голосить. Сразу несколько методов самопомощи действуют эффективнее.

Если же вам хочется взбодриться, то помогает **холодная вода**. Можно умыться, а можно попросить партнера или медиков намочить салфетку холодной водой из под крана. Также пульверизатор и орошение воздуха над мамой – полезный лайфхак для потужного периода.

Пить воду нужно! Обязательно пейте по 1-2 глотка воды из бутылки со спортивной крышкой через каждые 2-3 схватки. Если вам не разрешает анестезиолог, просто полощите рот.

