

# ***СХВАТКИ БРЕКСТОНА-ХИКСА***

*Говорова Е.К., врач-педиатр*

# ***Схватки Брекстона-Хигса:***

- Тренировочные(ложные) схватки, возникающие после 20 недели беременности и подготавливающие матку к родам.***
- ! Это настоящие схватки по действию окситоцина, но не достаточно сильные, чтобы вызвать родовую деятельность***

**!!!!!!НО!!!!!!**

- **Как же отличить схватки Брекстона-Хиггса от родовых схваток?????????**



# Научитесь распознавать ощущения:

## «Тренировочные» схватки:

- ✓ Прерывистые сокращения в животе;
- ✓ Не регулярные (через разные промежутки времени) и не сопровождаются болью;
- ✓ Ощущаются как напряжение внизу живота, частота их не увеличивается, интенсивность не увеличивается, длительность не увеличивается;
- ✓ Как правило, проходят при смене положения, при ходьбе

# Ощущения при родовых схватках совсем иные:

- ✓ Чувство дискомфорта, *тупая боль в спине и/или нижней части живота;*
- ✓ *Сильное давление* в области таза и влагалища;
- ✓ Возможна боль в боках и бедрах;
- ✓ *Боль накатывает волнами* (как при менструации или диарее);
- ✓ *Регулярные* (через равные промежутки времени);
- ✓ *Интенсивность увеличивается, длительность увеличивается;*
- ✓ *Более 5 схваток за час;*
- ✓ Возможно появление кровотечения, выделения жидкости

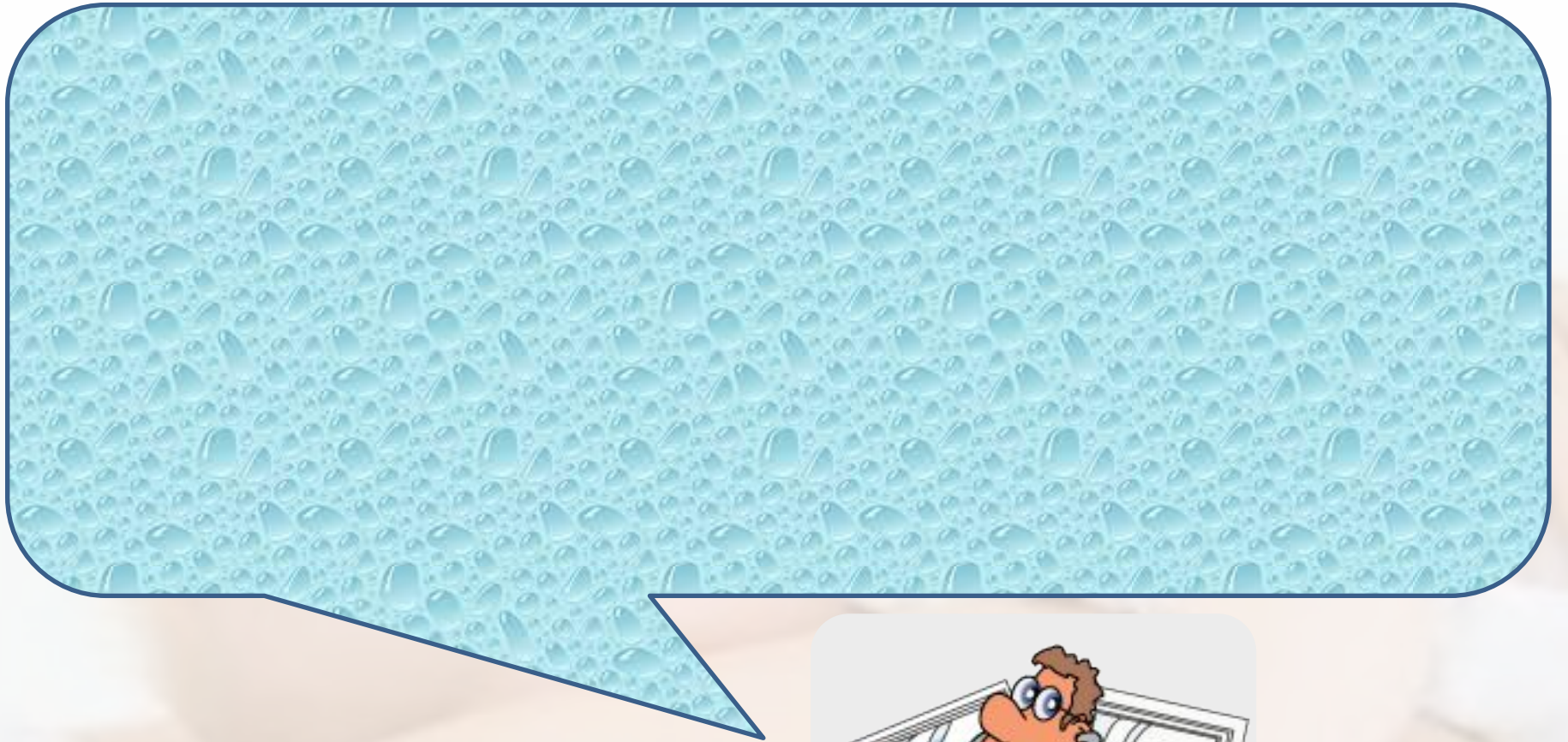
Показатель	Схватки Брекстона-Хикса	Родовые Схватки
Какова частота между схватками?	Обычно схватки нерегулярны, их частота не увеличивается	Схватки происходят регулярно, с промежутком около 30-70 секунд. Со временем интервалы между ними сокращаются
Изменяется ли частота и характер схваток при движении?	Схватки могут прекратиться после ходьбы или отдыха, или даже после смены положения	Схватки продолжают и после смены положения и движения
Насколько сильны схватки?	Схватки обычно слабые, их интенсивность не увеличивается. Они могут также быть сильными поначалу, но позже становятся слабее	Схватки постоянно усиливаются
Где Вы чувствуете боль?	Сокращения чувствуются только в передней части живота или области таза	Сокращения начинаются в нижней части спины, распространяясь на переднюю часть живота

# Что делать в случае возникновения сомнений?

**1. Связаться с доктором ,который ведет вашу беременность! (Если такой возможности нет – 03!);**

**\* Если вы хоть малость сомневаетесь – незамедлительно обращайтесь к медицинским работникам!**







# Как облегчить неприятные ощущения(Тренировочные схватки)

- Пройдитесь или смените положение тела(хороший способ отличить ложные схватки от родовых: **РОДОВЫЕ НЕ ПРЕКРАЩАЮТСЯ ПРИ ХОТЬБЕ И СМЕНЕ ПОЛОЖЕНИЯ**);
- Попробуйте расслабиться, заснуть, попить, поесть или попросите сделать вам массаж(**ОТВЛЕКИТЕСЬ**);

- Считается, что теплая ванна помогает расслабить тело и успокоить матку. Ради безопасности ребенка, убедитесь, что вода теплая, но не горячая.



# **ПОМНИТЕ!**

- *Схватки Брэкстона-Хикса обычно доставляют только неприятные ощущения, но **не причиняют боль**. Их может вызвать что-то незначительное, как, например, движение ребенка или чье-то прикосновение к животу. Причиной может также быть наполненный мочевой пузырь или половой акт.*

# **ПОМНИТЕ!**

- *Хотя такие схватки называют тренировочными схватками, в отличие от настоящих схваток, они **не расширяют шейку матки.***

*Большинство врачей придерживаются мнения, что схватки Брэкстона-Хикса помогают держать мышцы шейки матки в тонусе и способствуют притоку крови к плаценте.*

# ***ПОМНИТЕ!***

- *Усилению испытываемых болевых ощущений может способствовать чувство тревоги. Постарайтесь больше отдыхать на протяжении всей беременности и уменьшить уровень стресса для вашего блага и для блага вашего ребенка.*

# ОЧЕНЬ ВАЖНО!

- *Важно понимать, что нет ничего предосудительного в том, чтобы обратиться к врачу в любое время.*
- *Крайне важно обратиться к врачу, если у вас вагинальное кровотечение, постоянное вытекание жидкости, схватки, появляющиеся каждые пять минут в течение часа, схватки, которые не проходят при ходьбе или перемене положения, уменьшение количества движений ребенка или если вы испытываете признаки схваток до достижения 37 недель беременности.*

# ***Здоровья вам и вашим детям!***

