

Естественные роды

1 лекция

Ирина Жгарёва

Клуб Осознанного Материнства

www.klumbamat.ru

«Жена спасается через чадородие,
если пребудет в вере и любви...»
Апостол Павел.

Ребенка рожают не врачи, не акушерки, не администраторы больницы, не изобретатели монитора и других механизмов и лекарств, а его рождает мать.

Для этого женщина должна мобилизовать все свои силы, что требует от неё полной отдачи. Все службы должны помнить об этом и готовы помочь ей справиться с этим глубоко социальным, биологическим актом.

В официальной медицине:

- В настоящее время принята активно – выжидательная тактика приема родов.
- Это означает УПРАВЛЕНИЕ РОДАМИ:
назначение спазмолитиков,
болеутоляющих средств,
стимуляторов сокращения матки,
амниотомия,
эпизиотомия,
КС.

Естественные роды

- это физиологический процесс, протекающий самостоятельно без чьего-либо руководства и без медикаментозного вмешательства.

Задачи участников:

- Задача в родах врача: что бы вы и ребенок не умерли (только 2 % женщин надо серьезно в родах помогать).
- Ваша задача: Насколько это возможно обойтись без медицинского вмешательства. Родить, насколько это возможно для вас, самым естественным способом (не любой ценой).
- А задача ребенка быть сильным и здоровым, в процессе родов спать, и благодаря этому роды перенести хорошо. Не травмироваться родами.

Наш девиз:

- рожать хорошо, так что бы у врачей не было повода нам помогать. И если ребенок внутриутробно выношен крепким и здоровым, то и ему помогать не надо. Он роды перенесет хорошо.

Опасность не обоснованной «ПОМОЩИ» в родах:

- Все медикаменты влияют на ребенка, ухудшая его состояние.
- Вмешиваясь в родильный процесс, мы нарушаем его и уже приходится вмешиваться и далее.
- Активизируя процесс родов мы усиливаем болевые ощущения, тем самым нанося психический вред женщине.
- Роды с вмешательствами – наносят физический вред женщине.
- Необоснованные вмешательства – усиливают травматизацию ребенка в родах.

- **РОДЫ: это бессознательный процесс, которым мы не можем сознательно управлять.**

- Родовые процессы регулируются гормонами. Главный источник дисбаланса гормонов – стрессы и перенапряжение (происходит разбалансировка работы гипоталамо - гипофизарной системы).
Соответственно надо правильно выносить беременность и войти в роды, что был хороший гормональный фон.

- **Страх, эмоциональное утомление, отрицательные эмоции – все влияет на роды. Роженица не должна испытывать никакого стресса. Ощущать себя свободной, делать все без смущения, без боязни, нет необходимости «быть тихой», «вести себя хорошо». Можно плакать смеяться, жаловаться.**

- Роды это результат, который складывается из множества факторов: ваш образ жизни, общий уровень здоровья, тревожности, состояние нервной системы., и т.д. Так как это результат, то для хороших родов трудиться надо заранее.
- Не ищите какой-нибудь секретной техники рожать хорошо. Просто живите в состоянии баланса.
- Для образованной подготовленной женщины смысл родов – родить ребенка самым простым способом который возможен для неё.

Знания дают уверенность, а не страх.

Женщина должна знать о себе:

- Какой у неё таз, морфология.
- Индивидуальные склонности в роду.
- Нет ли инфекций.
- Как рожали мама, бабушка, сестра.
- Знать о процессе родов.
- Знать как себя вести в родах, как можно не мешать этому процессу.

Необходимо научиться:

- Расслабляться. Напряжение усиливает боль.
- Дышать естественно, при полном расслаблении и отсутствии страха, дыхание само настраивается на частоту сокращений матки.
- Быть физически сильной.
- Волнение усиливает боль. Надо правильно реагировать на стресс.

- картина родов это совокупность – результат, сумма состояния роженицы: настроенная, здоровья, психического состояния, страха, защищенности, окружающей атмосферы. И поэтому естественно протекающие роды очень индивидуальны.

- Роды в большей степени зависят от вас – в каком состоянии вы дойдете до этой «финишной черты».

Подготовка тела к родам



Предвестники



Правильный вход в роды!!!

Последний месяц перед родами:

- Спать около 10 часов в сутки.
- Ложиться спать не позже 22 – 23 часов ночи.
- Ежедневная практика расслабления.
- Доделать все дела.

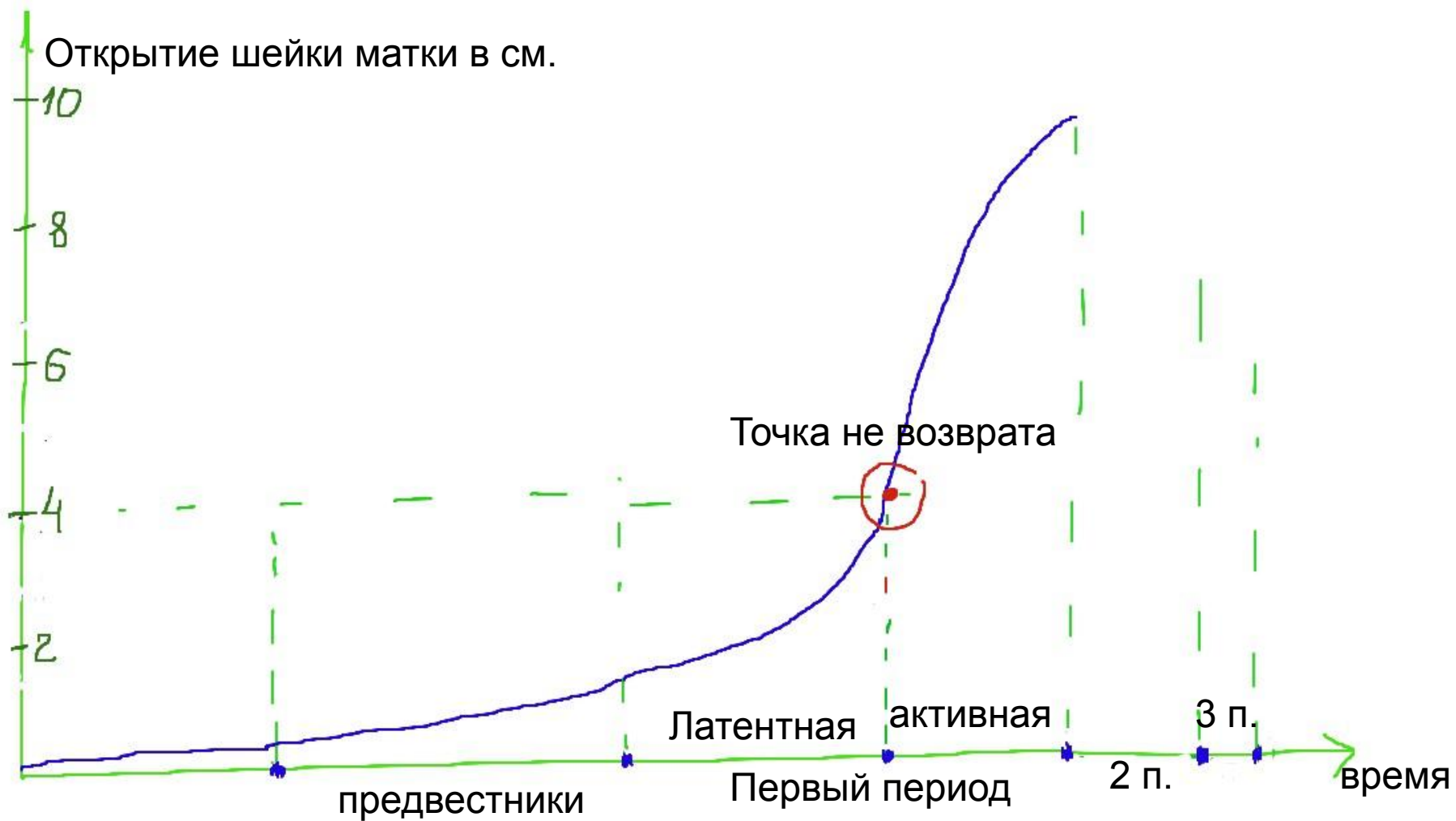
Сила и продолжительность схваток



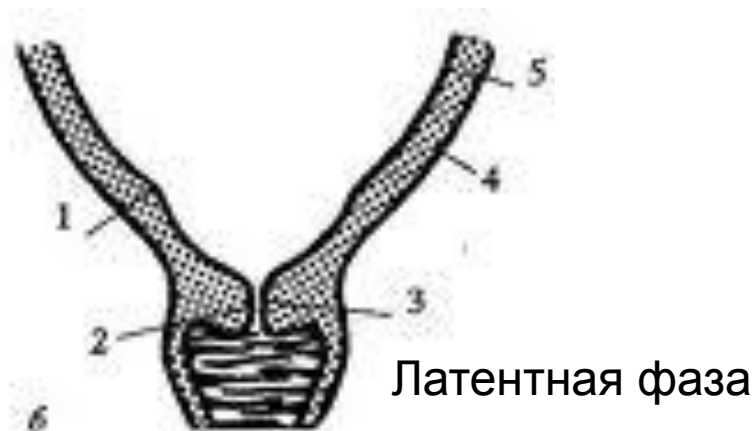
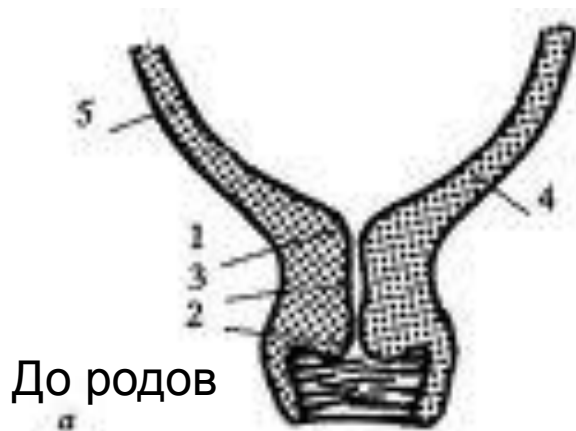
Периоды родов:

1. Период раскрытия.
2. Период изгнания.
3. Рождение последа.
4. Слияние.

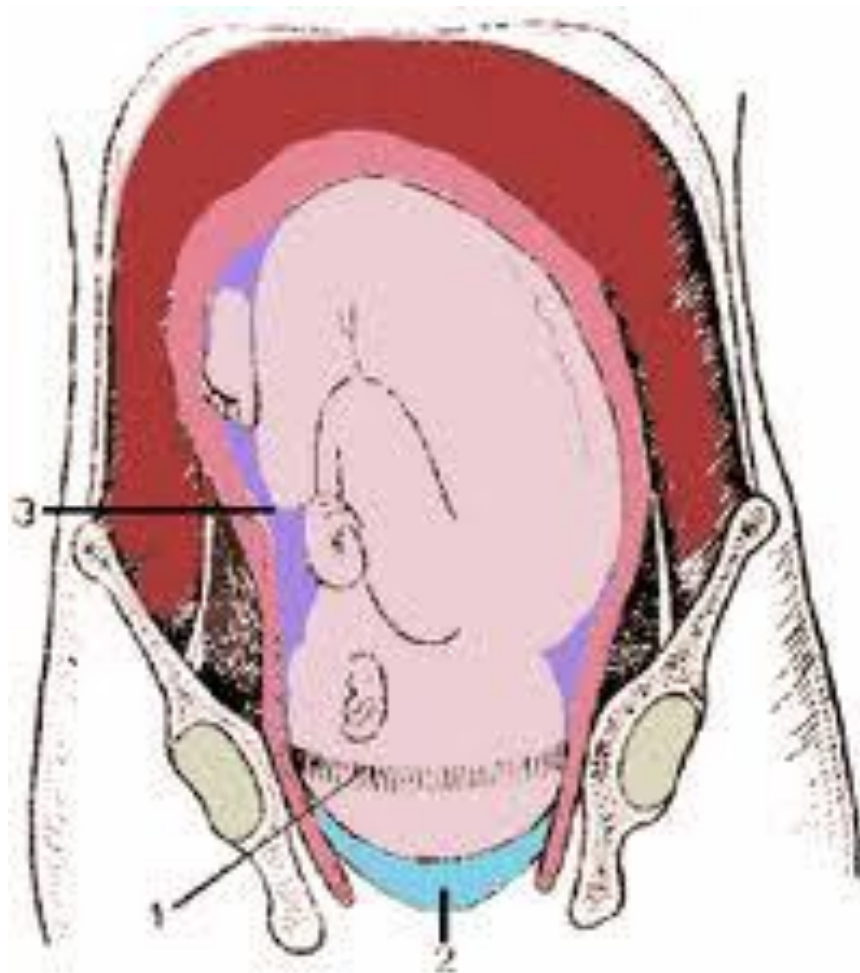
Продолжительность родов



Шейка матки в родах



Передние и задние околоплодные воды



Латентная фаза 1 периода родов:

- Сглаживание шейки матки.
- Максимально расслабиться – НЕ «РОЖАТЬ».
- Помощник – помогать сохранять спокойствие. Создавать состояние безопасности.

До встречи.

С вами была Ирина Жгарёва.

Клуб Осознанного Материнства.

<http://www.klumbamam.ru/>