

Подготовка к родам без страха

Психологическая и физическая подготовка

Цель — снизить тревожность, повысить уверенность в себе и научиться справляться с волнением и болью.



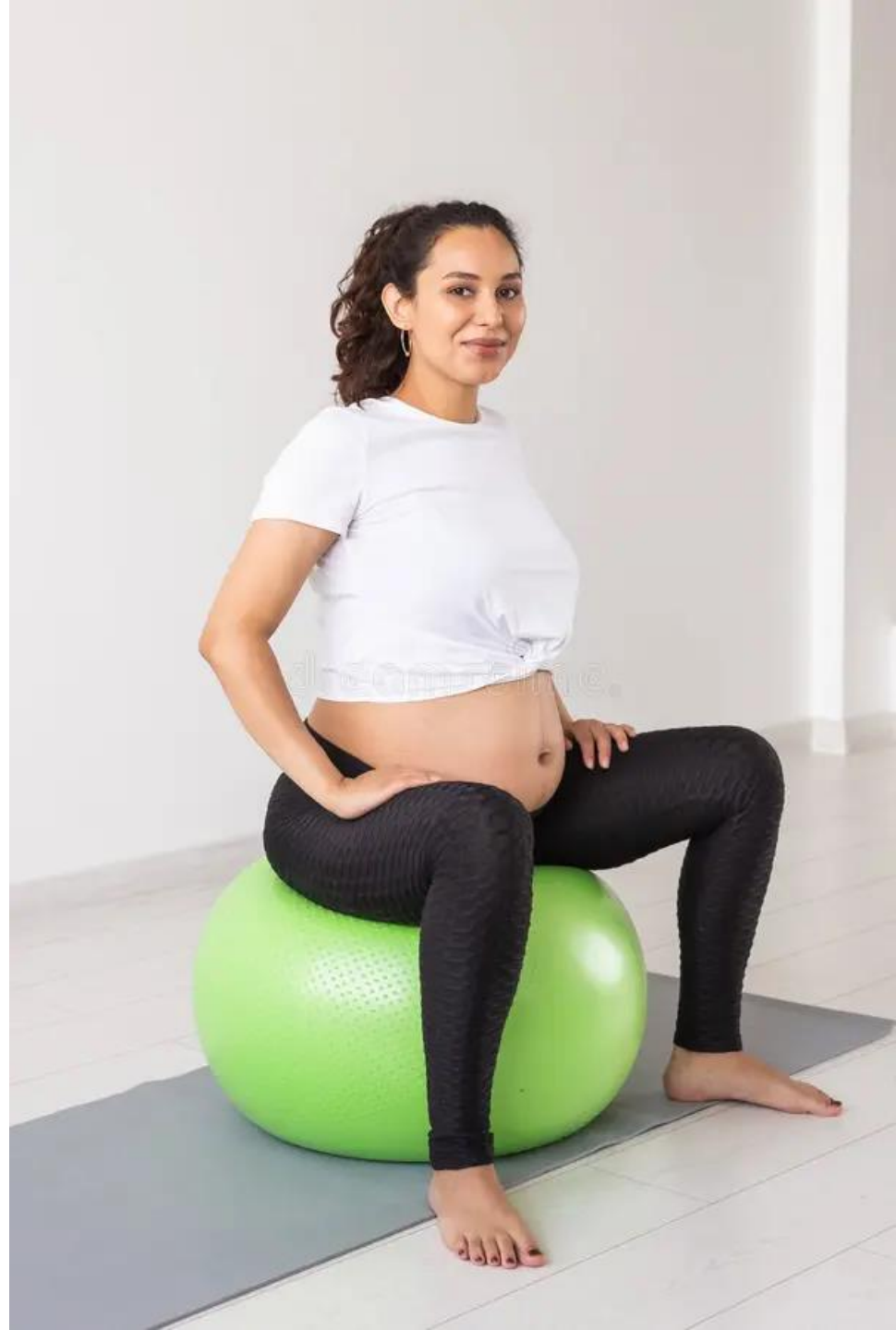
Психологическая подготовка



- Изучение информации о родах
- Работа со страхами (проговорить с врачом, парадоксальная интенция, перинатальный психолог)
- Позитивный настрой и аффирмации
- Связь с ребёнком
- Поддержка близких
- Техники осознанности и самосострадания

Физическая подготовка

- Ходьба и плавание
- Йога для беременных
- Упражнения Кегеля
- Упражнения на фитболе
- Дыхательные техники (диафрагмальное дыхание)



Определение предполагаемой даты родов (ПДР)

- 1 По дате последней менструации (метод Негеле)
- 2 По дате овуляции
- 3 По данным УЗИ (самый точный метод)
- 4 При ЭКО
- 5 По высоте стояния дна матки (ВСДМ)

Нормальная беременность длится 37-42 акушерских недель



Предвестники родов

Признаки подготовки организма к рождению ребёнка

Опущение живота

Отхождение
слизистой пробки

Тренировочные
(ложные) схватки

Изменение стула

Снижение веса

Эмоциональная
нестабильность

Инстинкт
гнездования



Подготовка к поступлению в родильный дом

Необходимые документы:

- ☐ Паспорт
- ☐ Полис ОМС
- ☐ СНИЛС
- ☐ Обменная карта беременной
- ☐ Родовой сертификат
- ☐ Направление на госпитализацию
- ☐ Выписка из медицинской документации
- ☐ Листок нетрудоспособности



ⓘ Для партнёрских родов потребуются документы сопровождающего

Три периода родов

01

Первый период: раскрытие шейки матки

- Продолжительность: **10-14 часов** (первородящие), в 2 раза меньше (повторнородящие)
- Три фазы: латентная, активная, переходная

02

Второй период: изгнание (потужной)

- Продолжительность: **до 3 часов** (первородящие), до 2 часов (повторнородящие)
- Рождение ребёнка

03

Третий период: последовый

- Продолжительность: **5-30 минут**
- Выход плаценты и плодных оболочек

Стадии родов



Поведение во время родов

01

Начальный этап (латентная фаза)

- Сохраняйте спокойствие и отдыхайте
- Используйте дыхательные техники
- Двигайтесь и ходите
- Принимайте тёплый душ или ванну

02

Активная фаза схваток

- Правильное дыхание
- Меняйте позы
- Немедикаментозные методы обезболивания
- Просите помощь у партнёра или медицинского персонала

03

Потуги и рождение ребёнка

- Слушайте акушера
- Тужьтесь только по команде
- Направляйте усилие вниз



Партнёрские роды

Роль близкого человека в поддержке

Ключевые роли

Моральная поддержка

Практическая помощь (массаж, помощь со сменой позы)

Общение с медицинским персоналом

Создание благоприятной атмосферы

Помощь в принятии решений

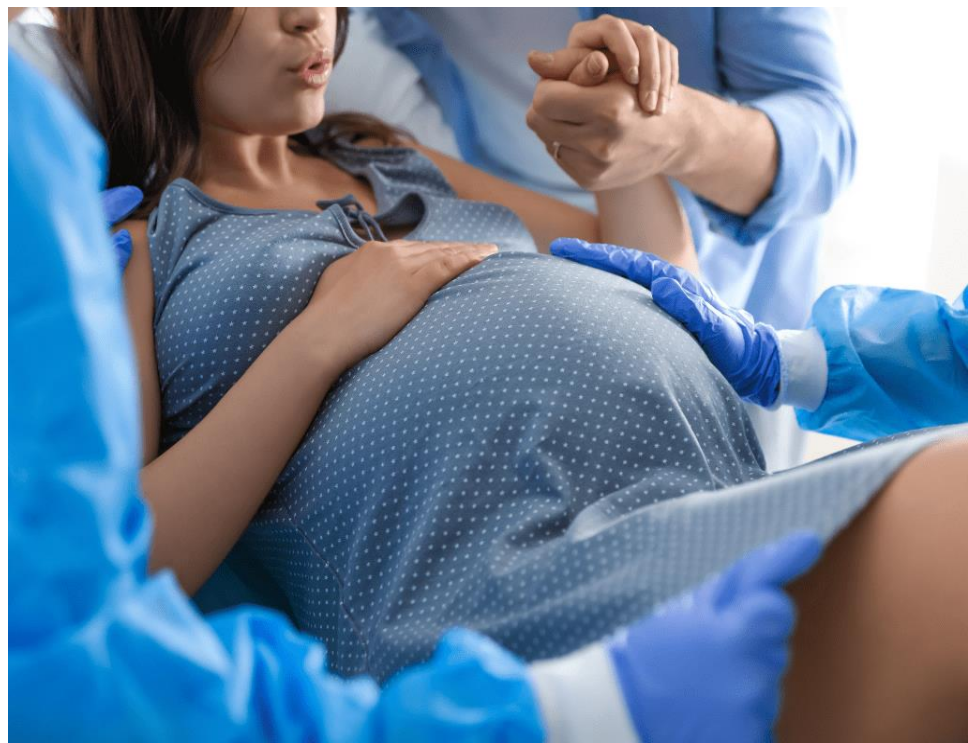
Преимущества

Психологический комфорт матери

Укрепление эмоциональной связи

Укрепление связи отца и ребёнка

Снижение риска послеродовой депрессии



Аутотренинг и точечный самомассаж

Немедикаментозные методы обезболивания



Аутотренинг:

- Акцент на дыхании и позитивных мыслях
- Мысленное представление приятных образов
- Фразы релаксации
- Сосредоточение на ощущениях

Точечный самомассаж:

- Наружные углы крестцового ромба
- Ямки (боковые точки) ромба Михаэлиса
- Крестцовые отверстия
- Точка проекции матки на ладони
- Надавливание на крестец



Важно: Проконсультируйтесь с врачом перед применением

Ключевые моменты подготовки

Психологическая подготовка
снижает тревожность и повышает
уверенность

Физическая активность укрепляет
организм и улучшает самочувствие

Знание этапов родов помогает
лучше понять процесс

Поддержка близких людей
критически важна

Немедикаментозные методы
обезболивания эффективны и
безопасны

Обсудите план родов с врачом
заранее

Доверяйте своему телу и
медицинскому персоналу

