

Дыхание

- **Функции:**

Снятие напряжения и зажима

Питание ребенка кислородом

- **Виды дыхания**

Диафрагмальное дыхание — глубокое дыхание животом

Поверхностное дыхание

- **Дыхание на схватках:**

Задувание свечи/Надувание шарика

Озвученный выдох

Пропевание, гудение

- **Дыхание на переходном этапе/этапе потуг:**

Надувание шарика/ длинная свеча

«Собачка»

«Паровозик»

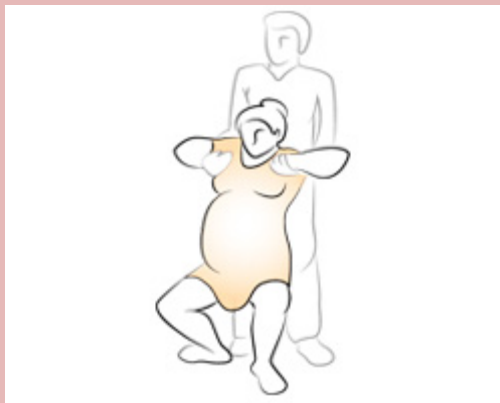
Позы и движения в родах

- Функции:
- Расслабление тела, снятие зажимов и напряжения
- Помощь в продвижении ребенка (особенно для вертикальных поз)
- Помощь во вставлении головки малыша в малый таз (позы, помогающие «раскрывать» таз, ассиметричные позы)

Вертикальные позы в родах

Зачем. Вертикальные позы в сочетании с диафрагмальным дыханием расширяют родовой канал, облегчая ребенку появление на свет. В вертикальном положении сила земного притяжения помогает малышу продвигаться к выходу. Сохраняется нормальное кровоснабжение матки и плаценты.

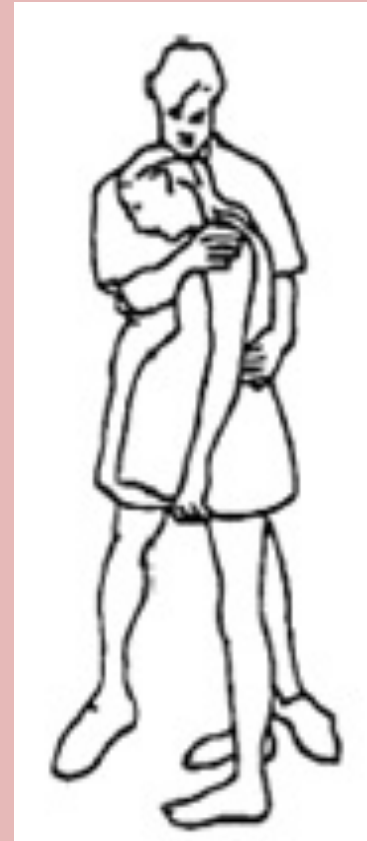
- **Стоя с опорой спиной о стену (на партнера)**



Как. Встаньте около стены или попросите вашего помощника поддержать вас со стороны спины. Ноги шире плеч, согнуты, спина прямая (поясница прижата к стене).

Стоя или прохаживаясь

Результат: используется преимущество силы тяготения во время и между схватками. Схватки менее болезненны и более результативны. Плод правильно ориентирован по отношению к углу таза. Может укоротить роды, если женщина до этого лежала. Может быть использовано параллельно с КТГ. При ходьбе происходят изменения в суставах таза, что способствует повороту плода. Такое положение может усилить желание потужиться на втором этапе родов.



Медленный танец



Роженица обхватывает партнера за шею, кладет голову ему/ей на грудь или плечо. Руки партнера обхватывают торс женщины, кисти схвачены у нее на ее спине. Она опускает руки, опираясь на партнера, они качаются в такт музыки и одновременно дышат под ее ритм. Партнер оказывает давление на спину и снимает боль в спине.

Результат: то же, что и при стоячем положении, плюс: движение вызывает смещение в суставах таза, способствуя повороту и рождению плода. Кроме этого, объятия близкого человека увеличивают чувство благополучия. Ритм и музыка способствуют комфортности.

Вертикальные позы в родах

- **Стоя с опорой на высокую поверхность**

Как. Опираемся локтями на стену или помощника, голову положить на руки. В качестве опоры можно использовать спинку устойчивого стула, подоконник или высокий комод. Хорошо, если у вас будут под рукой разные варианты, тогда в родах тело само выберет оптимальную высоту опоры.



Выпад



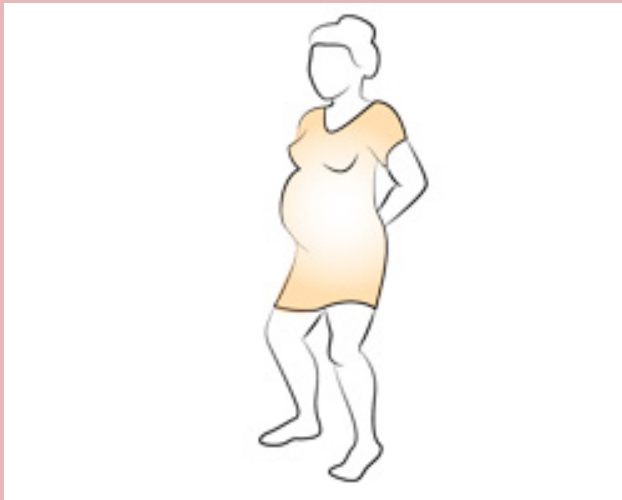
Роженица становится лицом вперед рядом с какой-либо подставкой, ставит одну ногу на нее, отводя колено и стопу в сторону. Поднятая нога согнута в колене и бедре, женщина делает выпады в разные стороны повторно во время схватки, по 5 секунд на выпад. Она должна почувствовать потягивание во внутренней части бедер. Выпад в сторону затылка плода, если известно где он, либо в более удобном направлении для матери. Партнер помогает удерживать равновесие.

Результат: расширяет одну из сторон таза (ту, в которую произведен выпад). Способствует повороту плода при заднем виде затылочного предлежания. Это же можно выполнять в коленопреклоненном положении.

Вертикальные позы в родах

- **Стоя без опоры**

Как. Ноги шире плеч, согнуты, спина прямая. Покачиваемся вправо-влево. Можно в паре, держась за руки. Такой танец поддержит вас и поможет продвижению малыша.



Сидя на поверхности

Зачем: для проживания схваток, для расслабления животика и поясницы

Как: в качестве поверхности можно использовать фитбол, унитаз, стул (если положить подушку под попу и под животик, руки)

Вертикальные позы в родах

- **Сидя на корточках, на мяче**

Зачем. Самая раскрытая вертикальная родовая поза. Помогает расширить выход из таза. В этой позе можно тужиться.

Как. Для сидения в этой позе требуется тренировка. Колени разведены, пятки стоят на полу, спина прямая без наклона вперед. Покачиваемся вправо-влево. Можно устроиться на корточках не только на полу, но и на любой удобной и устойчивой поверхности, на кровати.

Вариант позы. Покачивание на полундутом фитболе или мягком низком мешке с шариками. Поверхность, на которой вы сидите, должна быть мягкой и упругой.



@100ma_nikulina_doula

Варианты коленно-локтевых поз

- Родовые позы на четвереньках подходят для всего периода родов. В них можно пережить схватки, отдыхать между ними и даже тужиться. В позах на четвереньках со свободно висющим животом снимается нагрузка с позвоночника, мышц спины и живота. Вес ребенка не давит вниз, мышцы живота расслабляются, уменьшая болезненные ощущения. В этих позах легче переносить схватки и сохранить силы для потуг.

Варианты коленно-локтевых поз

- **На четвереньках**

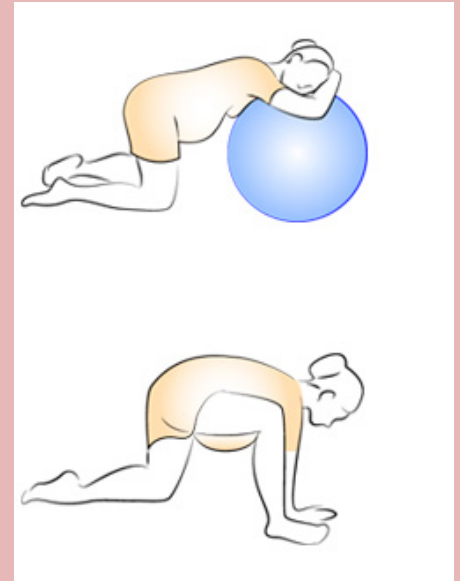
Зачем. Продышать схватку.

Помогает уменьшить болезненные ощущения в спине. Покачивания в этой позе расслабляют мышцы промежности, способствуют раскрытию шейки матки.

Как. Расположитесь в удобном месте: на кровати или на коврик на полу. Покачивайтесь вперед-назад — представляйте себя одним большим мячом:)

Вариант позы. Ассиметричная родовая поза. Помогает головке малыша занять правильное положение.

Встаньте на четвереньки, правую ногу поставьте вперед, рядом с правой рукой. Покачайтесь вперед-назад, дышите. Поменяйте ногу. В родах выбирайте удобный вам вариант.



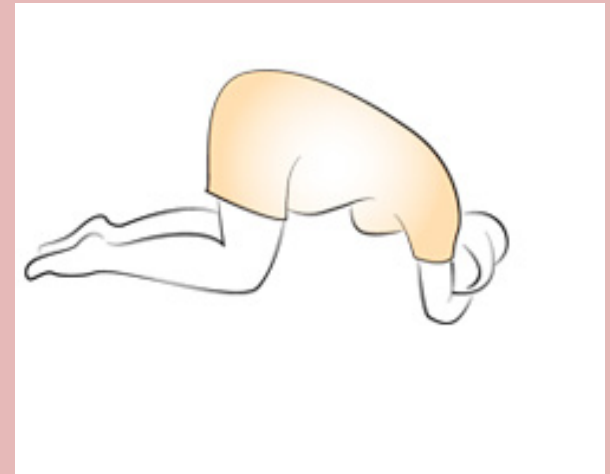
Варианты коленно-локтевых поз

- **На четвереньках с приподнятым тазом**

Зачем. Для замедления потуг.

Помогает сдержать желание тужиться, если шейка матки еще не до конца раскрылась. Дает малышу больше места для принятия верного положения в тазу

Как. Из положения на четвереньках опуститесь на предплечья и положите голову на руки. Сделайте вдох и длинный выдох открытым ртом. Или дышите «собачкой».



Варианты коленно-локтевых поз

- **Сидя или стоя на коленях, опираясь на опору разной высоты**

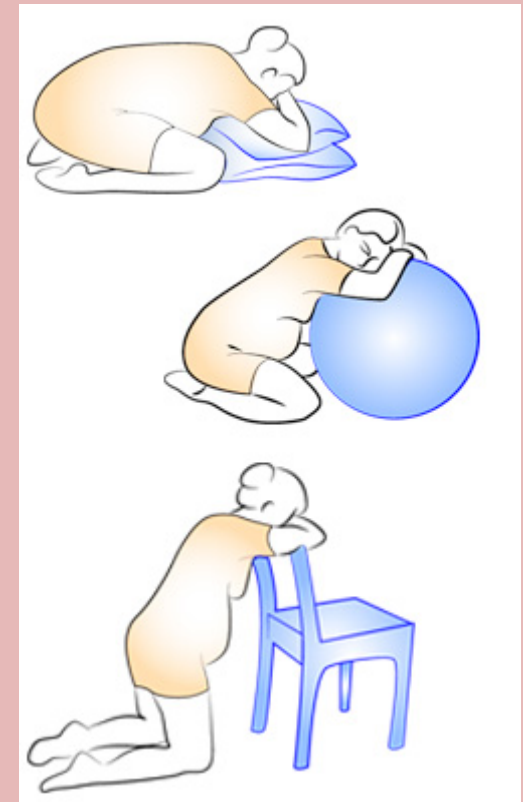
Зачем. Продышать схватку.

Можно передохнуть между схватками, если лежать неудобно, а стоять и ходить вы устали. В этой позе помощнику удобно сделать вам расслабляющий массаж спины.

Как. Сядьте на колени, носки вместе, пятки врозь, спина прямая. Потренируйтесь заранее, с непривычки ноги быстро «затекают». Помним про диафрагмальное дыхание.

Варианты этой позы:

- сидя на коленях, лечь вперед на низкую опору,
- сидя на коленях, опереться прямыми руками о свои колени или на высокую опору,
- стоя на коленях, опереться на низкую опору (спина горизонтально).



Горизонтальные позы в родах

- **Лежа на боку**

Зачем. Для отдыха в родах. Помогает правильному вставлению головки в родовые пути.

Как. Ложитесь на бок, со стороны которого находится спинка ребенка. Под голову положите валик, подушку или руку. Между ног положите одну или несколько подушек. Во время беременности в этой позе удобно расслабляться, тренировать диафрагмальное дыхание и просто засыпать. Для тренировки ложитесь на удобный бок.

Также в позах лежа можно использовать мяч-арахис, сложенные пеленки, обычный фитбол



Горизонтальные позы в родах

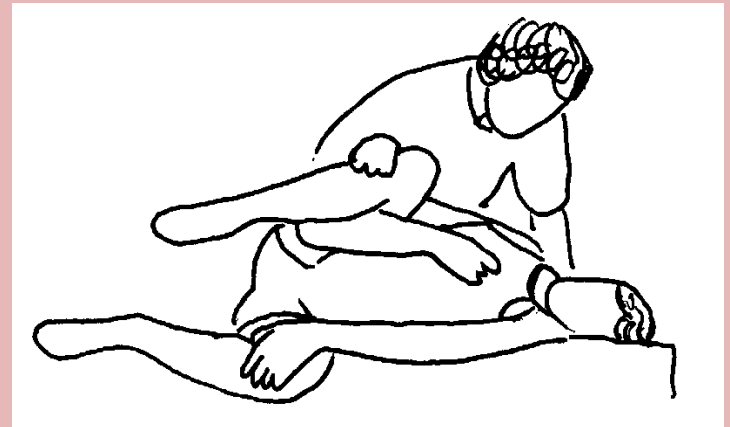
- **Лежа на спине с приподнятой ногой**

Зачем: для опускания малыша в переходном периоде родов. Может использоваться на потугах.

Как: одна нога согнута, другую держите рукой в районе колена и подтягиваете к у себе.

Варианты позы:

Лежа на боку с поднятой ногой с поддержкой партнера или опорой на кресло



Кровать Рахманова/кровать-трансформер



Кровать Рахманова/кровать-трансформер



Акупрессура

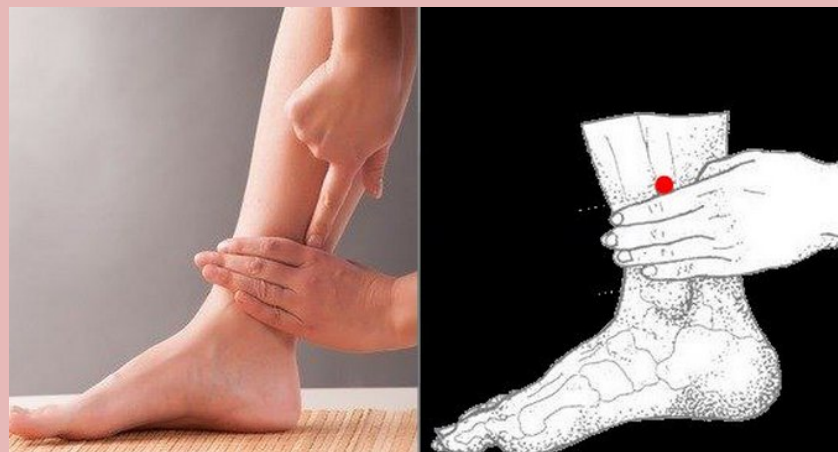
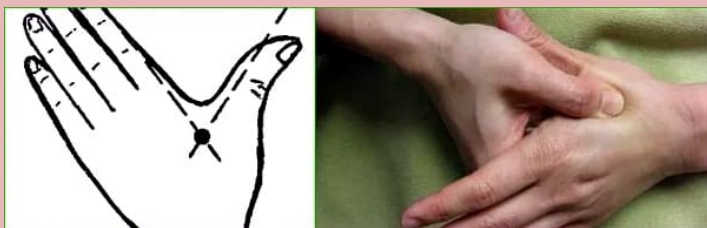
Помогает в работе с родовым процессом за счет воздействия на определенные точки тела

ТОЧКА «ХЭ-ГУ» находится между первым и вторым пястными костями кисти, ближе к середине второй пястной кости кисти, в ямке. Воздействие на нее усиливает сокращения матки и обезболивает.

Эту точку рекомендуют стимулировать для ускорения начала родов и на потугах.

ТОЧКА «САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО» находится над лодыжкой, с внутренней стороны, примерно на ладонь выше косточки. Применяется для стимуляции родов при перенашивании или слабости родовой деятельности, способствует раскрытию шейки матки, обезболивает.

Точка может быть чувствительной — и это один из признаков, что она найдена правильно.



Ароматерапия

- **Лаванда:** *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.

! В середине долгих родов лучше применять ароматы, которые дают энергию и тонизируют чуть больше, чем лаванда

Ароматерапия

- **Шалфей мускатный:** *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.

В больших количествах и при внутреннем применении может вызвать отслойку плаценты, поэтому применяется только наружно и вместе с базовым маслом.

Не подходит для беременных и младенцев.

Стимулирует лактацию.

Ароматерапия

- **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.

Ароматерапия

- **Апельсин или мандарин:** *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

- **Роза:** *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 капли более, чем достаточно).

Не подходит для беременных и младенцев

Ароматерапия

- **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.