

1. **Своевременные роды** – роды в 37,0- 41,6 недель беременности. Предполагаемую дату родов рассчитывают по первому скринингу (по КТР с 11-13,6 недель или по первому дню месячных при цикле 28 дней).

2. **Подготовка к поступлению в родильный дом:** всего в роддом нужно собрать 2-3 сумки. Маленькая — в родовое отделение, а также большие — в послеродовое отделение и на выписку (ее желательно нужно оставить дома, чтобы супруг привез на выписку). Главное правило — все они должны легко мыться и, согласно требованию некоторых роддомов, быть прозрачными.

Документы:

✓ Обменная карта, направление на госпитализацию (если планово)

✓ Паспорт + копия

✓ Медицинский полис + копия

✓ Страховое пенсионное свидетельство + копия

НЕ БРАТЬ:

✗ украшения (часы, браслеты, серьги, цепочки, кольца). Они НЕ НУЖНЫ!

✗ Рекомендуем коротко подстричь ногти и снять гель-лак!

На роды:

✓ Компрессионные чулки (вне зависимости, роды или КС, рекомендовано всем).

✓ Одноразовые впитывающие пелёнки для удобства (многоцветные дадут, но они быстро промокают) 10 шт., размер 90*60 или 90*90 см.

✓ Вода без газа по 0,5-0,7 литра, 2 бутылки с дозатором.

✓ Гигиеническая помада.

✓ Шлепки, сланцы моющиеся без перегородок (очень важно!!!).

✓ Прокладки простые размера «Макси» без крылышек 1 уп. (могут понадобиться, когда начнут отходить воды или во время родов).

✓ Небольшой непортящийся перекус (яблоко, орехи, батончики, сухофрукты).

На после родов:

✓ Носки 2 пары - х/б.

✓ Трусики-сеточка послеродовые.

✓ Урологические или послеродовые прокладки.

✓ Зубная щетка, зубная паста, туалетная бумага, мочалка, шампунь, влажные салфетки, ватные диски.

✓ Расческа, резинка для волос, зеркальце.

✓ Жидкое мыло детское с дозатором.

✓ Полотенце вафельное для рук и лица, для тела.

✓ Зарядка для телефона.

✓ Дезодорант без запаха твердый (аэрозоли запрещены, так как могут вызвать аллергическую реакцию).

✓ Кружка, 2 тарелки для первого и второго блюда, ложка столовая/чайная, вилка.

✓ Чай в пакетиках, сахар рафинад или в пакетах по вкусу.

✓ Бутерброды доложить перед выездом в роддом - с маслом и сыром 2-3 шт., для перекуса после родов.

✓ Два больших пустых пакета, чтобы сложить верхнюю одежду и обувь и передать домой.

3. Предвестники родов:

Тренировочные схватки - нерегулярные сокращения матки, которые проходят самостоятельно; разная частота, интенсивность и продолжительность; ощущаются в передней части живота.

Отхождение слизистой пробки, которая заполняет канал шейки матки и защищает плод от инфекций может выглядеть как густые выделения с прожилками крови;

отходит за несколько недель или часов до родов.

Изменения характера выделений из половых путей:

- более обильные;
- жидкие;
- густые выделения;

Учащенное мочеиспускание - давление на мочевой пузырь усиливается из-за опущения головки малыша в полость малого таза.

! Важно помнить, что предвестники могут появляться за несколько недель до родов и не требуют немедленного обращения в роддом.

4. Объективными признаками родов являются:

- сокращения матки с определенной регулярностью (во время активной фазы не менее 3-х схваток за 10 мин)
- структурные изменения шейки матки (укорочение-сглаживание-раскрытие).

Показания к госпитализации:

- Регулярные схватки: Схватки, которые становятся более частыми, интенсивными и продолжительными. Обычно рекомендуется обращаться в роддом, когда схватки происходят каждые 5-10 минут и длятся не менее 40-60 секунд.
- Излитие или подтекание околоплодных вод: Любое количество околоплодных вод, которое выходит из влагалища, является сигналом к немедленному обращению в роддом, независимо от наличия схваток.
- Кровянистые выделения из половых путей: Незначительные кровянистые выделения, связанные с раскрытием шейки матки (так называемая "отошедшая пробка" с прожилками крови), могут быть признаком начала родов. Однако обильные или яркие кровянистые выделения — это экстренный сигнал.
- сильная головная боль, головокружение, нарушение зрения («темные пятна, круги», «вспышки», «мелькание мушек» перед глазами), потеря сознания, судороги;
- подъем артериального давления до 140/90 мм рт.ст. и выше, сердцебиение, ощущение «перебоев» сердечного ритма, боли в сердце;
- внезапные отеки, особенно рук и лица;
- острые боли в животе, тошнота, многократная рвота;
- одышка (затруднение вдоха, выдоха, частое дыхание, чувство «нехватки воздуха»);
- травма живота при падении, автомобильной аварии, ударе;

- При снижении двигательной активности плода (менее 10 шевелений за 12 часов наблюдения после 28 недель беременности) или отсутствии шевелений плода в течение 1,5-2 часов

5. Роды состоят из 3-х периодов.

Первый период родов – время от начала родов до полного раскрытия маточного зева. Этот период родов состоит из латентной и активной фазы.

Латентная фаза характеризуется слабыми сокращениями матки (иногда болезненными) и медленным раскрытием шейки матки до 5 см. Эта фаза может длиться до 20 часов у первородящих женщин и до 14 часов у повторнородящих женщин.

Активная фаза характеризуется регулярными болезненными сокращениями матки (схватками) и раскрытием шейки матки до полного раскрытия. Продолжительность активной фазы обычно не превышает 12 часов в первых родах и 10 часов в последующих родах. Схватки во время активной фазы происходят 1 раз в 2-3 минуты.

Второй период родов – время от полного раскрытия маточного зева до рождения ребенка. Во время этого периода пациентка ощущает сильное желание тужиться (потуги), которые возникают каждые 2-5 минут. Продолжительность второго периода родов при первых родах обычно составляет не более 3 часов, при повторных – не более 2 часов, но при использовании эпидуральной аналгезии продолжительность может быть на час больше.

Третий период родов – время от рождения ребенка до рождения последа. Обычно третий период родов завершается в течение 15-30 минут.

6. Как я должна вести себя во время родов?

При отсутствии противопоказаний во время родов, особенно в первом периоде, рекомендована активность и принятие удобной для Вас позы. Во время потуг также поощряется свободное удобное для Вас положение, если это не мешает контролю состояния плода и оказанию пособия в родах.

Может ли мой партнер присутствовать при родах?

Присутствие партнера при родах поощряется в случае его (ее) подготовки к помощи и присутствию при родах.

Буду ли я испытывать боль во время родов?

Обычно роды сопровождаются болезненными ощущениями во время схваток (примерно 60 секунд) с последующим расслаблением. Необходимо правильно дышать и быть спокойной для минимизации болезненных ощущений.

Будут ли мне обезболены роды?

Первоначально рекомендуется применить немедикаментозные методы обезболивания родов, такие как правильная техника дыхания, использование мяча, массаж, теплые компрессы, холод на спину в случае болей в пояснице и другие, которые оказываются эффективными в большинстве случаев. При неэффективности немедикаментозных методов при Вашем желании, отсутствии противопоказаний и возможности медицинской организации может быть

проведена эпидуральная анальгезия. Следует знать, что эпидуральная анальгезия ассоциирована с повышенным риском удлинения продолжительности родов.

Методы немедикаментозного обезболивания родов:

1. Фитбол. Способствует расслаблению тазового дна, а также обеспечивает свободу движения
2. Массаж.
4. Аппликация теплых пакетов. Тепло обычно прикладывается к спине женщины, нижней части живота, паху, промежности. Возможными источниками тепла могут быть: бутылки с теплой водой, носок с нагретым рисом, теплый компресс (полотенце, смоченные в теплой воде и отжатые), электрогрелка или теплое одеяло.
5. Холод. Холодные пакеты могут быть приложены к нижней части спины, когда женщина испытывает боль в спине. Возможные источники холода: мешок или хирургическая перчатка, заполненные льдом, замороженный пакет геля, пластиковая бутылка, наполненная льдом, банки с газированной водой, охлажденные во льду.
7. Душ или погружение в воду в первом периоде родов.
8. Аудиоаналгезия (музыка, белый шум или окружающие звуки)
9. Ароматерапия.

Надо ли мне брить волосы на промежности до родов?

Нет, бритье волос на промежности не обязательно, и делается только по-Вашему желанию.

Будет ли мне проведена очистительная клизма до родов?

Нет, очистительная клизма не обязательна.

Какие вмешательства будут мне проводиться во время родов со стороны медицинского персонала?

Вам будет установлен венозный катетер (обычно в локтевую вену) с целью возможности быстрой помощи при кровотечении в случае его начала. Также Вам будут проводиться влагалищные исследования – при поступлении в стационар, затем каждые 4 часа в активную фазу первого периода родов и каждый час во время потуг, а также в случае наличия показаний, например, перед эпидуральной анальгезией или при излитии околоплодных вод, и после родов для оценки целостности родовых путей и зашивания разрывов в случае их выявления. Еще Вам будет проводиться пальпация плода (определение его положения через брюшную стенку) и аускультация плода (выслушивание сердцебиения плода) при помощи акушерского стетоскопа, а в случае выявления каких-либо нарушений – кардиотокография (КТГ) плода. Возможно, потребуется проведение УЗИ плода при нарушении его состояния или для уточнения его положения. Сразу после рождения ребенка через венозный катетер Вам будут введены утеротоники Окситоцин или Карбетоцин) для профилактики кровотечения.

Могу ли я есть и пить во время родов?

Во время родов рекомендован прием жидкости и при отсутствии противопоказаний – легкой пищи. При этом прием твердой пищи не рекомендован.

Смогу ли я пользоваться туалетом во время родов?

Во время родов Вам необходимо регулярно мочиться, и Вы можете пользоваться туалетом и душем при наличии данной возможности в медицинской организации. В противном случае Вам будет предоставлено индивидуальное судно.

Что произойдет, когда ребенок родится?

Когда Ваш ребенок родится при отсутствии осложнений он будет положен Вам на живот для установления контакта кожа-к-коже, укрыт, и максимально рано приложен к груди. Вся дальнейшая обработка ребенка (взвешивание, закладывание эритромициновой мази в глазки ребенка, осмотр врача-неонатолога) будут проведены позже в родильном зале.

Когда будет перерезана пуповина?

При отсутствии противопоказаний показано отсроченное пересечение пуповины – не ранее 1 минуты и не позднее 3-х минут от момента рождения ребенка.

Как долго я пробуду в родильном отделении после родов?

Обычно время наблюдения в родильном отделении не превышает 2-х часов, после чего Вы с ребенком будете переведены в послеродовое отделение.

Что делать если роды произошли дома?

Немедленно вызвать скорую помощь, завернуть ребенка в теплое одеяло на животе матери, не пытаться самим вытащить плаценту или пересекать пуповину.

Техника дыхания во время родов.

Наиболее эффективная техника дыхания в родах во всех периодах: глубокое дыхание в своем темпе.

Вдох носом, выдох ртом;

выдох длиннее, чем вдох.

При этом малыш получает больше кислорода, а мама расслабляется и отвлекается от боли.

КАЖДАЯ РОЖЕНИЦА ДОЛЖНА ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЙ НОРМАЛЬНЫЙ ТЕМП ДЫХАНИЯ.

!Ошибка: зажимать боль, стараться подавить ее, тем самым мешая естественному ходу родов и продлевая их течение. Не сопротивляйтесь происходящему!