

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство здравоохранения Забайкальского края

Государственное учреждение здравоохранения
КРАЕВАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

Коханского ул., д. 7, г. Чита, 672038 тел. 31-43-23, факс (302-2) 31-43-24
E-mail: okboffice@mail.ru

№ 446-о

«30» августа 2017г

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач ГУЗ «ККБ» _____

Шальнёв В.А.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
САМООБЕЗБОЛИВАНИЕ В
РОДАХ

ЗАВЕДУЮЩАЯ АКУШЕРСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ, ВРАЧ АКУШЕР-
ГИНЕКОЛОГ Е.В.ФАЛЬКО

АНОТАЦИЯ.

В ДАННОМ МЕТОДИЧЕСКОЙ РЕКОМЕНДАЦИИ РАССМАТРИВАЕТСЯ ПРОБЛЕМА, С КОТОРОЙ СТАЛКИВАЕТСЯ ЖЕНЩИНА.

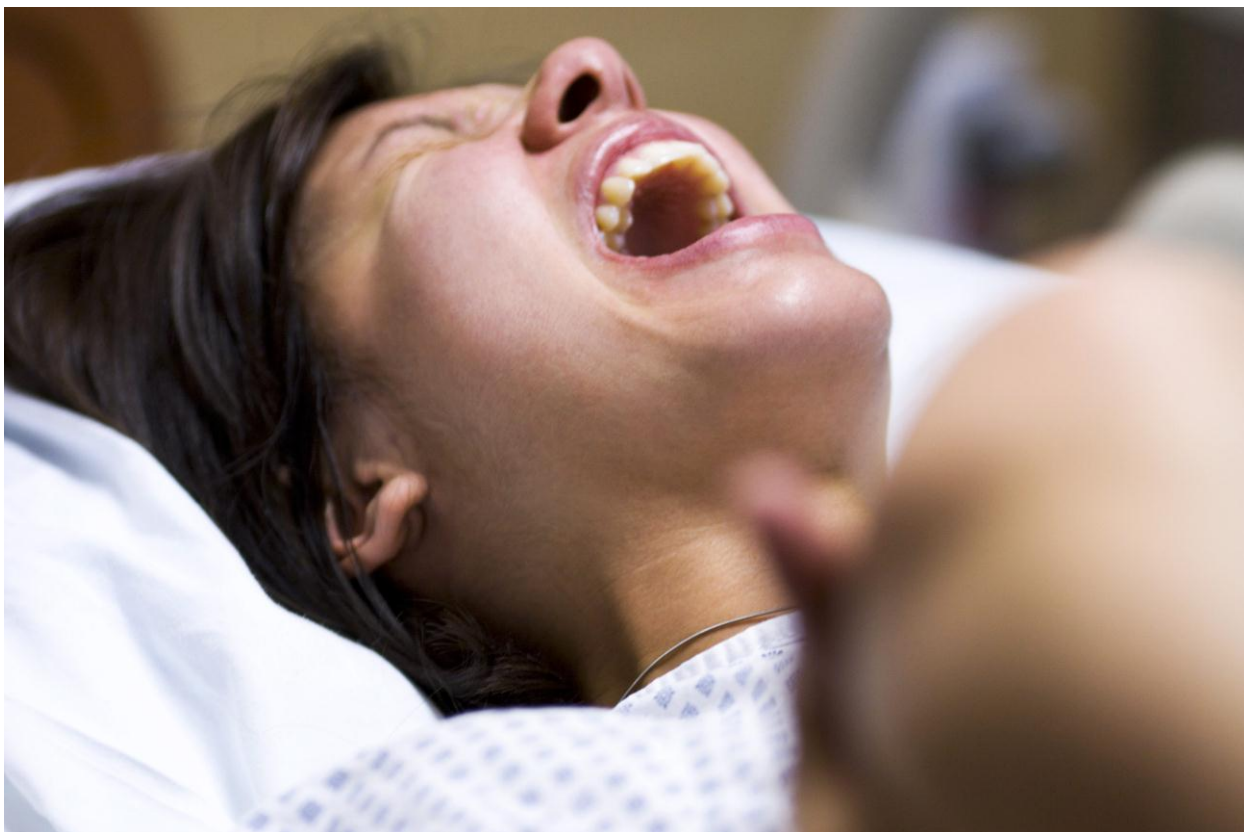
НАСТОЯЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ РОЖЕНИЦ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗРАБОТАНЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛИТЕРАТУРЫ НА ОСНОВАНИИ ОПЫТА АКУШЕР – ГИНЕКОЛОГОВ.



САМООБЕЗБОЛИВАНИЯ В РОДАХ.

ЧЕГО БОЛЬШЕ ВСЕГО БОЯТСЯ ВСЕ БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ? КОНЕЧНО, РОДОВОЙ БОЛИ. НАСЛУШАВШИСЬ РАССКАЗОВ ОПЫТНЫХ ПОДРУГ, НАЧИТАВШИСЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, БУДУЩИЕ МАМЫ ПОНИМАЮТ, ЧТО ОТ АДСКОЙ БОЛИ НИКУДА НЕ ДЕТЬСЯ, РОЖАТЬ ПОЛОЖЕНО В МУКАХ, И ЗАРАНЕЕ ИСПЫТЫВАЮТ СТРАХ ПЕРЕД ПРЕДСТОЯЩИМИ РОДАМИ. МЕЖДУ ТЕМ, СУЩЕСТВУЮТ СПОСОБЫ УТИХОМИРИТЬ РОДОВУЮ БОЛЬ, ПРИЧЕМ, НЕ ПРИБЕГАЯ К ПОМОЩИ ЛЕКАРСТВ.



Родовые муки, казалось бы, ниспосланы женщинам со времен Ветхого Завета. С той поры много воды утекло, однако роды и боль для многих остаются почти синонимами. Может ли роженица бороться с болью самостоятельно или это возможно только с помощью лекарств?

Начнем с того, что беременность и роды - это физиологические, а не патологические процессы. Поэтому в норме им ни в коем случае не должна сопутствовать нестерпимая боль. К сожалению, с прогрессом науки и техники, дающим человеку неоспоримые преимущества и обеспечивающим ему комфорт в современной жизни, мы все дальше уходим от природы, и ее законы становятся для нас все менее значимыми. Боль в родах - вполне естественное явление, однако эта боль в норме никогда не может превратиться в истязание живого существа. Эта боль играет для организма охранительную роль. Кроме того, учеными было установлено, что при естественном, физиологически протекающем процессе родов боль обеспечивает нормальное становление материнского инстинкта. [Обезболивание родов](#) у животных приводит к тому, что самки чаще оставляют своих детенышей. Конечно, человек руководствуется не только инстинктами. И все же между мамой и ребенком, кроме осязаемого соединения - пуповины, существует и подсознательная, психологическая связь. Во время родов страх

и боль испытывает не только будущая мама, но и рождающийся малыш. Поэтому мамин спокойный, уверенный голос, ее помощь, поддержка, то, что она думает во время родов не о своей боли, а о нем, ребенке, успокаивает его, жалеет и радуется его рождению - все это оказывает неоценимое воздействие на малыша, а женщине помогает легче перенести все неприятные ощущения.

Причины родовой боли

Итак, почти все рожаящие женщины в той или иной степени испытывают болевые ощущения. Интенсивность боли зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей будущей мамы, состояния ее здоровья, наследственности, величины болевого порога, психологического настроя роженицы и др.



Тяжело в учении - легко в бою!

Основной задачей психофизической подготовки является умение мобилизовать свои физические силы в нужный момент. Для этого разработаны специальные программы физических упражнений для беременных. В результате такой подготовки укрепляются мышцы живота, бедер, таза, повышается их эластичность, тренируется выносливость. Доказано, что женщины, привыкшие к физическим нагрузкам, рожают гораздо легче и безболезненней нетренированных рожениц.

Существует несколько основных упражнений, которые, при их регулярном выполнении во время беременности, значительно облегчают процесс родов. Так, для укрепления позвоночника помогает следующее упражнение: завести руки с полотенцем за голову (локти при этом находятся ниже плеч) и

задержаться в таком положении на несколько секунд. Наклоны вперед из положения сидя, вытянув ноги, повышают эластичность связочного аппарата суставов ног. Поочередные напряжение и расслабление мышц влагалища тренируют тазовое дно. Приседание из положения стоя и удержание тела в таком положении в течение нескольких секунд помогает укрепить мышцы брюшного пресса, таза. Общую выносливость повышает следующее упражнение: нужно лечь на спину ногами к стене и поставить на стену стопы, далее переступить стопами, "шагая" вверх по стене. Максимально раздвинув ноги и удерживаясь в таком положении около 30 секунд, можно укрепить мышцы бедер. Упражнения нужно повторять по 7-10 раз. Их рекомендуют выполнять на специальном гимнастическом коврике, в произвольном порядке. Начинать и заканчивать физкультуру следует дыхательной гимнастикой: глубоким выдохом через рот и полным вдохом через нос (такой тип дыхания помогает и при схватках, и в родах). Следует контролировать дыхание, не задерживая его.



А ты улыбнись!

Задачей психопрофилактической подготовки является создание вокруг роженицы положительного эмоционального фона. Так как одной из основных причин боли является страх, то его нужно постараться устранить. Во-первых, женщина должна знать, что будет происходить с ней и с ее ребенком в родах, так как неизвестность только усугубляет стресс, напряжение, а следовательно - боль. Однако даже при полной осведомленности (а это сейчас нетрудно, так как информационной литературы по родам очень много, было бы желание ее изучить) страх боли

может оставаться и усугублять весь естественный процесс родов. Крайне вредна негативная информация, полученная от подруг, родственников, знакомых. Как это ни банально звучит, необходимо верить, что все будет хорошо!

Психологических проблем у будущих мам может быть достаточно много: это и принятие себя в новом образе, и перенос сосредоточенности с себя на будущего малыша, и снятие страхов, тревог, и разрешение сомнений. Психологами разработаны программы и тренинги по подготовке к родам как к процессу безболезненному, несущему радость и удовлетворение маме и малышу. Если вы чувствуете, что сами не можете справиться с психологическими проблемами, у психологов есть возможность вам помочь.



Расслабьтесь...

Доказано, что освоение во время беременности психотерапевтических способов борьбы со страхом помогает значительно обезболить процесс родов, не прибегая к лекарственным препаратам. Одним из таких способов является релаксация (расслабление). Именно расслабление затем, в процессе родов, поможет будущей маме не напрягаться во время схваток и полностью отдыхать в межсхваточный период.



Как меняется характер боли во время родов?
Из трех периодов родов самым длительным и болезненным является **первый** - период раскрытия шейки матки. Раскрытие

шейки матки происходит за счет сокращения мышц матки, давления головки ребенка и передней части плодного пузыря. Сокращение гладкой маточной мускулатуры, натяжение связок матки, раздражение головкой ребенка нервных окончаний обуславливают болезненность схваток. Вначале болевые ощущения при схватках могут напоминать менструальные боли, затем они становятся более ощутимыми. Импульсы от гладкой мускулатуры матки обрабатываются вегетативной нервной системой, отвечающей за работу всех внутренних органов. Контролировать длительность и интенсивность схваток роженица не может. Во **втором** периоде родов шейка матки полностью раскрылась, начинаются потуги, и происходит изгнание плода. На этом этапе родов включается в работу диафрагма - мышечная перегородка, разделяющая грудную и брюшную полость, а также поперечнополосатая мускулатура брюшного пресса. Эта боль очерчена более четко, ощущается в месте давления плода на нервные окончания в области копчика, влагалища, промежности, наружных половых органов. **Третий** период родов - выделение последа - как правило, безболезненный или сопровождается схватками, гораздо менее болезненными, чем во время первого периода родов.

Удобное положение



Для ослабления болезненных ощущений во время схваток при отсутствии противопоказаний и с разрешения врача роженица может выбирать такое положение (сидя, лежа, стоя, опершись на руки) и такой тип поведения (активный или пассивный), которые наиболее удобны для нее. Большинству женщин в первом периоде родов наиболее комфортно находиться в вертикальном положении – ходить или стоять. Иногда болезненность схваток уменьшается в положении сидя с опорой на руки. В некоторых роддомах для подбора удобной позы используют большие надувные мячи. В конце первого периода родов, почти при полном раскрытии шейки матки, комфортной может быть поза на корточках (принять эту позу можно только после разрешения врача или акушерки). Чаще всего женщина инстинктивно находит оптимальное для себя положение, в котором болезненные ощущения переносятся легче. Поэтому при отсутствии противопоказаний самостоятельно поищите "ваше" удобное положение: походите, присядьте, попробуйте опереться на руки и т.д.



Если вы предпочитаете лежать или такое положение рекомендовано вашим лечащим врачом, то лучше повернитесь на бок, а не на спину. В положении на спине матка сдавливает нижнюю полую вену, препятствуя нормальному потоку крови к сердцу. В результате ухудшается кровоснабжение многих органов: почек, плаценты, может снизиться артериальное давление, возникнуть головокружение, потеря сознания. Кроме того, при таком положении снижается интенсивность маточных сокращений, что удлиняет период раскрытия шейки матки.

С момента полного раскрытия шейки матки начинается второй период родов: происходит изгнание плода с помощью потуг. По данным ряда авторов, вертикальное положение во втором периоде родов может уменьшить дискомфорт и боль, облегчить потуги. Однако у этого способа есть и недостатки: акушерке сложнее проводить пособие по защите промежности, поэтому чаще возникают разрывы.

В ряде ситуаций роды в вертикальном положении противопоказаны (при [ягодичном предлежании](#) - из-за опасности выпадения пуповины, при преждевременных или [стремительных родах](#) - из-за опасности форсирования процесса, при эпидуральной анестезии - из-за опасности развития осложнений).

Думаем "правильно"

Во время схватки рекомендуют думать не о том, когда она кончится, а о том, что нужно помочь вашему малышу появиться на свет. Для отвлечения от неприятных ощущений можно считать. В период между схватками постарайтесь расслабиться, вспоминая освоенную ранее технику релаксации. Если женщина находится в спокойном, расслабленном состоянии, настраивается на процесс родов, скорую встречу с ребенком, то раскрытие шейки матки происходит быстрее и малышу родиться легче!

Дыхание облегчает боль



Отвлекающим и обезболивающим эффектом обладает правильное дыхание.

В начале схватки следует сделать полный выдох через рот, а затем глубоко вдохнуть через нос. Соотношение длительности вдоха и выдоха 1:1. Это так называемое "медленное, экономное" дыхание. Некоторым женщинам, особенно при учащении и усилении интенсивности схваток, легче дышать "по-собачьи" - часто и поверхностно. Это тоже допустимо, но в начале схватки рекомендуется все же сделать полный выдох и глубокий вдох. В

конце первого периода родов, когда головка ребенка опускается вниз, возникает желание потужиться, хотя тужиться еще нельзя. Преодолеть это желание помогает следующий тип дыхания: сначала, как обычно, полный выдох и глубокий вдох, а затем - дыхание "на счет" - несколько (обычно 3-4) коротких вдохов-выдохов, заканчивающихся долгим выдохом сквозь вытянутые в трубочку губы. После продолжительного выдоха снова осуществляются короткие вдохи-выдохи. Правильное дыхание помогает уменьшить боль, сэкономить силы, отключиться от желания тужиться.

Массаж и самомассаж

Массаж (проводимый самостоятельно кем-то из помощников) может значительно облегчить боль в родах, помогает расслаблению. Кроме того, массажные движения имеют отвлекающее значение: импульсы от рецепторов кожи конкурируют с болевой импульсацией, обусловленной родовым процессом, и уменьшают болевые ощущения. Осуществлять массажные движения лучше во время схваток, так как прикосновение к коже живота в перерыве может спровоцировать начало новой схватки. В период между схватками необходимо максимально расслабиться, давая возможность отдохнуть себе и ребенку. Если схватки не очень частые, можно попытаться подремать. Массаж может делать сама женщина, а также муж или помощник, сопровождающие роженицу.





Вечная слава воде!

При отсутствии противопоказаний (преждевременного излития околоплодных вод, повышенного артериального давления и т.д.) в первом периоде родов разрешено принять теплую (но не горячую!) ванну, душ, так как теплая вода уменьшает болевые ощущения во время схваток, снимает напряжение, мышечный спазм и помогает расслабиться в межсхваточном периоде. Кроме того, в воде вес тела меньше, и женщина чувствует себя комфортнее. Водные процедуры можно проводить только до излития околоплодных вод, так как после нарушения целостности плодного пузыря повышается опасность инфицирования матки и плода.

Рождение последа третий период родов обычно не вызывает острых болезненных ощущений.

Боль при родах - явление очень субъективное. Если настроиться на болезненные роды, то так они и пройдут. И наоборот, если будущая мама подготовится к родам (будет знать, что происходит в каждый период; во время беременности освоит правильное дыхание; с помощью физкультуры для беременных будет тренировать мышцы тазового дна, брюшного пресса, участвующие в родах) и настроится на благополучный исход, родовая боль отступит, и все будет замечательно!

Основные правила поведения в родах

1. Нужно расслабиться любыми подходящими лично для вас способами.
2. Опытным путем, попробовав все перечисленные способы, надо подобрать наиболее эффективный для вас метод самообезболивания. Это может быть массаж, гидротерапия, дыхательная или голосовая гимнастика, психологические техники.
3. Следует экономить силы к концу родов - к моменту потуг и изгнания плода.
4. Лучше думать о ребенке, а не жалеть себя - ему страшнее и больнее, чем вам. Напрягаясь, вы препятствуете нормальному прохождению малыша по родовым путям. В расслабленном состоянии схватки переносятся гораздо легче.
5. Легче и действеннее принимать боль, а не бороться с ней, так как борьба усиливает напряжение и саму боль, отнимает силы, но не помогает справиться с болью.





Список использованной литературы

- Марина Васильева - врач акушер-гинеколог, роддом М 4, г. Москва
- Статья из журнала "Беременность. От зачатия до родов" N11 2006 год
- Журнал "9 месяцев"
- <http://www.7ya.ru/article/Obojdemsya-svoimi-silami-Samoobezbolivanie-rodov/>
- <http://azbukamam.ru/6-sposobov-samoobezbolivaniya-v-rodah/>

**АВТОР ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА ЦИММЕРМАН,
АКУШЕРКА АКУШЕРСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГУЗ «ККБ» ПЦ,
ВЫСШАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ**