



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
АО «Медицинский Университет Астана»
Кафедра акушерства и гинекологии

Презентация
на тему:

Физиопсихопрофилактическая подготовка к родам



Подготовил: Нурмахамбет
Н.О

Проверила: Жунисов Д.С

Физиопсихопрофилактическая подготовка к родам

Подготовка беременных к родам
представляет собой комплекс
мероприятий, включающий



лечебную
физкультуру



ультрафиолетовое
облучение



специальные
занятия

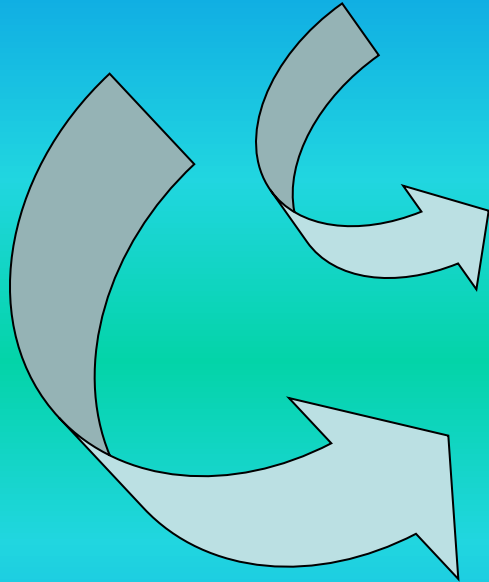
Психопрофилактическая подготовка

- Психопрофилактическая подготовка представляет собой систему мероприятий, включающих внушение будущей матери отношения к родам как к физиологическому процессу, при котором боль не обязательна, обучение правильному поведению во время родов, в т. ч. приемам, способствующим уменьшению болей.

Психопрофилактическая подготовка позволяет снять условнорефлекторный компонент родовой боли и тем самым способствует уменьшению болевых ощущений и благоприятному исходу родов.

Большое значение имеет и дисциплинирующий эффект психопрофилактической подготовки.

Начальный этап



- Психопрофилактическую подготовку к родам должны проходить все беременные.
- Проводит ее врач или специально обученная акушерка, начиная с первого обращения беременной в женскую консультацию или на фельдшерско-акушерский пункт.

- В первую очередь выясняют отношение женщины к беременности опасения, связанные с ней.
- Суть бесед, которые проводятся во время каждого посещения беременной женской консультации, состоит в устранении страха перед родами,
- формировании положительных эмоций,
- веры в эффективность психопрофилактической подготовки.

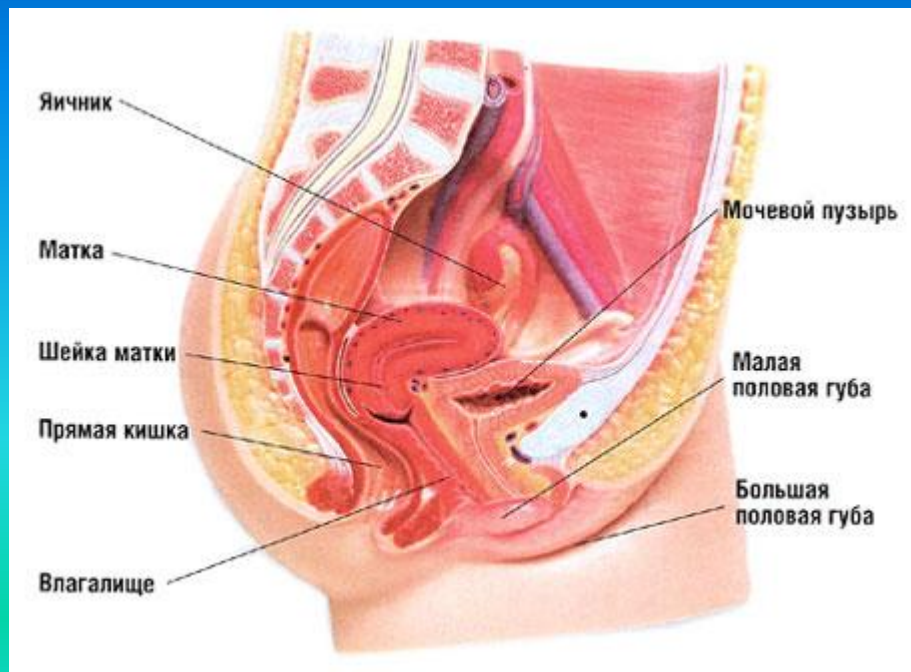
Расписание занятий

За 4-5 недель до предполагаемого срока родов с беременными проводят специальные занятия (обычно 4-5 занятий - 1 занятие в неделю).

Занятие № 1

- На первом занятии в доступной форме дают краткие сведения об анатомическом строении женских половых органов,
- изменениях, происходящих в организме во время беременности и родов,
- физиологическом течении родов.
- Рассказывают о схватках (их регулярности, продолжительности),
- роли плодного пузыря в раскрытии шейки матки, периодах родов.

THE FEMALE REPRODUCTIVE SYSTEM



**Нельзя обещать беременной,
что роды пройдут
совершенно безболезненно.
Необходимо приучить ее к
мысли, что рождение ребенка,
несмотря на определенную
затрату физических и
психических сил, - приятное
переживание для женщины.**

Занятие № 2

- На втором занятии женщине объясняют, как она должна вести себя с момента появления схваток на протяжении I периода родов,
- обучают специальным приемам, направленным на ослабление болевых ощущений.
- К ним относят спокойное, ритмичное дыхание во время схваток;
- поглаживание кончиками пальцев обеих рук нижней половины живота в направлении от средней линии живота над лобком наружу вверх;
- поглаживание пояснично-крестцовой области; надавливание большими пальцами на поверхности верхних передних остей гребешков подвздошных костей;
- надавливание на наружные углы пояснично-крестцового ромба (ромба Михаэлиса) путем подкладывания под спину рук, сжатых в кулаки; отдых (по возможности дремота) в паузах между схватками с целью сохранения сил для II периода родов.



Эти приемы должны быть хорошо усвоены беременной и точно выполняться во время родов по просьбе медицинского персонала, который, в свою очередь, должен обеспечить спокойную обстановку и приветливое отношение к роженице.

ЗАНЯТИЕ № 3

- На третьем занятии беременным объясняют особенности поведения роженицы во II периоде родов,
- обучают правильному дыханию во время потуг.
- Разъясняют, что для усиления эффективности потуг нужно после глубокого вдоха задержать дыхание на 10-15 с, что способствует увеличению мышечного напряжения, и повторять это 2-3 раза в течение всей схватки.
- Обучают правильному дыханию и расслаблению всех мышц для уменьшения силы потуги в момент выведения головки плода; разъясняют течение последового периода

Занятие № 4

- На четвертом занятии беременных знакомят с порядком поступления в родильный дом,
- с манипуляциями, проводимыми в течение родов (наружное исследование живота, влагалищное исследование, введение лекарственных препаратов с целью профилактики гипоксии плода и др.),
- с особенностями раннего послеродового периода.

Занятие № 5

- На пятом занятии закрепляют пройденное на предыдущих занятиях.

N.V.!!!!

- Необходимо рекомендовать беременной повторять дома усвоенные ею специальные приемы. Если женщина не прошла психопрофилактической подготовки во время беременности, ее обучают всем приемам в родильном доме, но эффект при этом ниже, чем при продолжительной психопрофилактической подготовке.

Физическая подготовка

- Физическая подготовка беременных к родам включает:

специальные
гимнастические упражнения

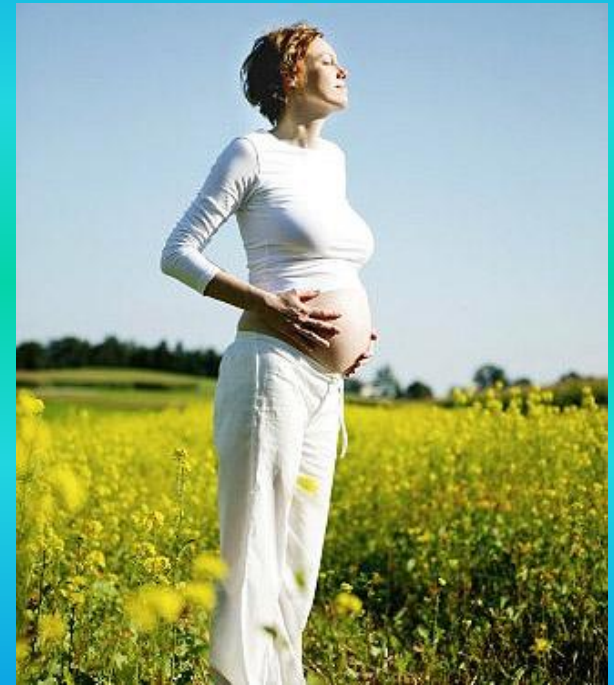
УФ-облучение (проводятся по назначению и под контролем врача)

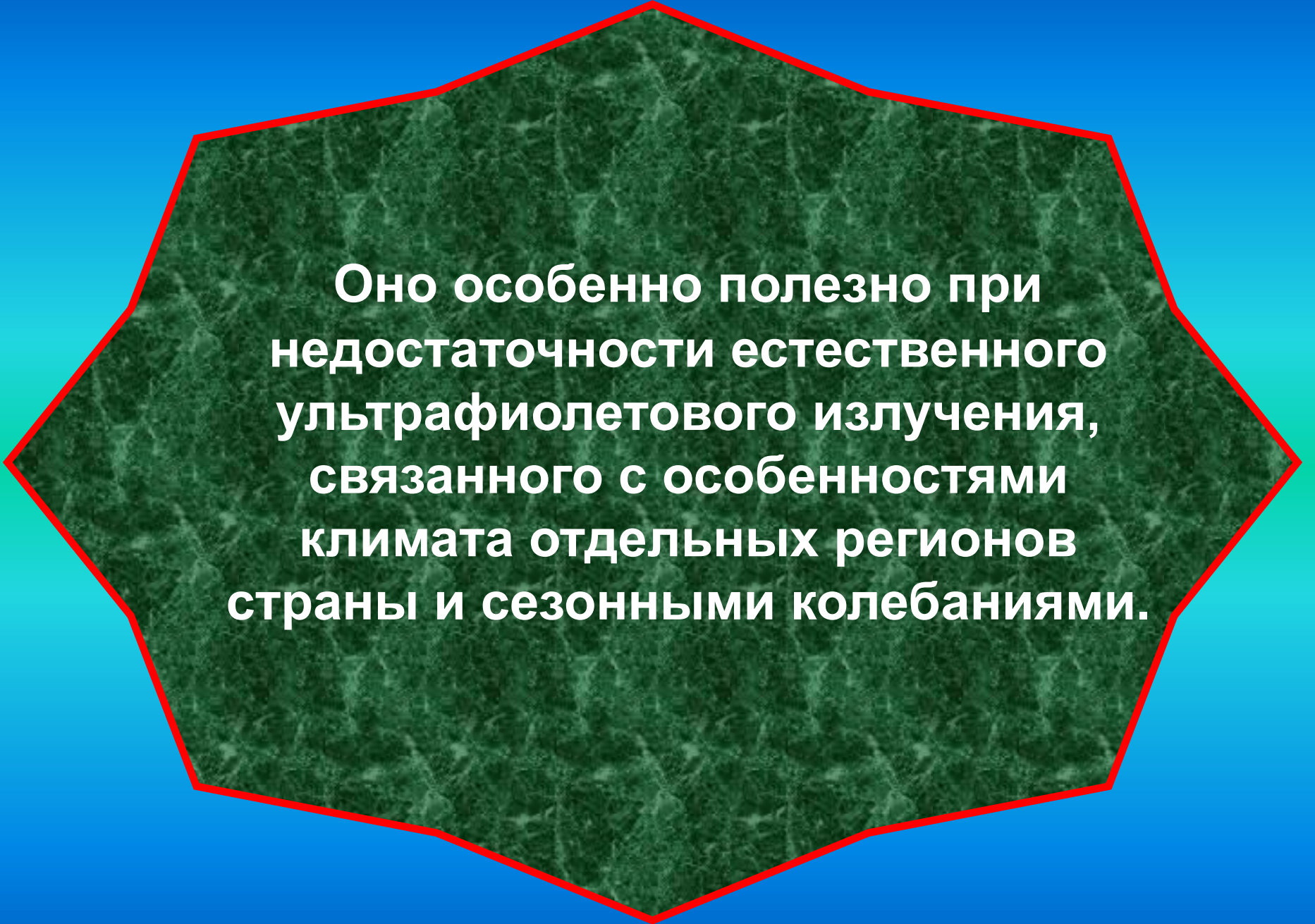
выполнение санитарно-гигиенических правил.

Она способствует благоприятному течению беременности и родов.

Применение УФ-излучения

- Полезно сочетать психопрофилактическую подготовку беременных к родам с ультрафиолетовым облучением, которое повышает функциональное состояние нервной системы и эндокринных желез, увеличивает сопротивляемость организма инфекциям, способствует нормализации обмена ВИТАМИНОВ.





**Оно особенно полезно при
недостаточности естественного
ультрафиолетового излучения,
связанного с особенностями
климата отдельных регионов
страны и сезонными колебаниями.**

Ультрафиолетовое облучение проводится по методике, предложенной А. А. Лебедевым

- До 16 нед беременности назначают 10 сеансов общего ультрафиолетового облучения интенсивностью 0,25—1,25 биодозы,
- в сроки беременности 16—31 нед— 10 сеансов интенсивностью 1,25—1,5 биодозы
- в 32—40 нед — 20 сеансов интенсивностью 1,5—2,5 биодозы.



Гимнастика

- Во время выполнения упражнений усиливается кровообращение в различных органах, которые нужно оздоравливать во время беременности.
- Роды — серьезное испытание для физиологии женщины. У неподготовленных женщин во время родов часто случаются разрывы, поэтому при выполнении гимнастики уделяйте большое внимание упражнениям для тканей промежности — это профилактика разрывов.
- Если женщину мучают токсикозы — следует делать больше упражнений, направленных на очищение организма.

ГИМНАСТИКА

- Следующий момент гимнастики — психологический. Женщина должна прикладывать усилия, чтобы чувствовать себя здоровой. Не только тело будущей матери становится более подготовленным к родам, но и сама психология женщины должна быть направлена на то, чтобы хорошо выносить и родить ребенка. К гимнастике можно относиться как к определенной игре. Представьте, что орган — это живое существо, имеющее свое сознание. Важно уделять каждому органу особое внимание, например, при проблемах с маткой, можно класть руки на живот и представлять, что матка — это дом для ребенка, который его согревает и защищает. Говорить "спасибо" за то, что она хорошо выполняет свою функцию, защищая и питая малыша. Необходимо направлять не только физическое усилие, но и мысль на тот орган, для пользы которого вы делаете упражнение. Во время гимнастики важно также взаимодействие с ребенком, помните, что вы не одни. Если женщина ощущает себя сильной, здоровой и красивой, то эта информация передается и ребенку.

Гимнастика для беременных является и терапией для самого ребенка.



Золотые правила гимнастики

- Гимнастику нужно выполнять в перерывах между едой (за 2 часа до или после, на пустой желудок) и желательно в одно и то же время.
- В день для упражнений отводить от 30 минут до часа, делать их в хорошо проветриваемом помещении, на полу или на коврике.
- При выполнении каждого упражнения необходимо максимально расслабляться, это не спортивная гимнастика, где напрягаются все мышцы.
- Все движения должны быть плавными и спокойными, в медленном темпе. Перед занятием гимнастикой важно прийти в хорошее состояние духа — пообщайтесь с ребенком, представьте внутреннее состояние своих органов.

Золотые правила гимнастики

- По мере необходимости и усталости делайте перерывы между упражнениями и расслабляйтесь.
- Расслабляться лучше лежа на спине (если срок маленький). Во второй половине беременности, когда появляется дискомфорт при расслаблении в этой позе, можно посоветовать другие.
 1. Поза беременной — лежа на боку, например на правом, правая рука вытянутая прямая, левая произвольно; правая нога вытянута, прямая, левая согнута в колене.
 2. Поза ребенка (способствует успокоению нервной системы, в ней можно рожать, находиться в схватках, потугах, в промежутках отдыхать) — сидя на пятках, колени как можно шире разведены в стороны. Как бы "упасть" вперед на руки. Голову можно положить на руки или на пол. Попа выше головы.

Правильная осанка

Во время ваш вес значительно увеличился, и вы теперь отклоняетесь назад, чтобы уравновесить тяжелый живот.

Такая осанка приводит к напряжению мышц нижней части спины и тазового дна, особенно на позднем сроке беременности.

Чем бы вы ни были заняты, помните о своем теле. Не поднимайте тяжестей.

Старайтесь держать спину прямо.

Носите обувь на низком каблуке, так как на высоких каблуках центр тяжести тела еще больше смещается вперед.

N.B.!!!!

- **Работа на уровне пола**

Старайтесь работать на уровне пола. Опускайтесь на колени, подметая мусор, застилая кровати или одевая детей, делая что-либо в саду.

Как вставать, если вы лежите

Если вы лежите и вам надо встать, повернитесь сначала на бок, затем встаньте на колени. Поднимайтесь, перенося основное усилие на бедра. Спину держите прямо.

Поднятие и переноска тяжестей

Если вам нужно что-то поднять, присядьте, держа спину как можно ровнее, и придвиньте предмет к себе. Не пытайтесь снимать тяжелые предметы, лежащие высоко, - вы можете потерять равновесие. Когда несете сумки, распределите их вес равномерно на обе руки.

Укрепление тазового дна

Освоив это простое упражнение, выполняйте его почаще, не менее 3-4 раз в день. Его можно делать в любое время лежа, сидя или стоя. Упражнение очень пригодится вам и во втором периоде родов, поскольку, умея расслабить мышцы тазового дна, вы сможете облегчить прохождение плода между костями таза и уменьшить риск разрывов. Лежа на спине, согните колени, упираясь стопами в пол. Слегка напрягитесь, как бы удерживая мочеиспускание. Теперь представьте, будто вы что-то втягиваете в себя, и продолжайте ритмично это делать: напряжение - пауза, большее напряжение - пауза, максимум напряжения - остановка. Повторите 10 раз.

Покачивание тазом

Этим упражнением достигается большая подвижность таза, что очень пригодится во время схваток. Брюшные мышцы станут сильнее, а спина более гибкой. Оно особенно полезно, если у вас боли в спине: поэтому, когда вы опускаетесь на четвереньки, пусть кто-нибудь помассирует вам поясницу. Покачивание тазом можно выполнять в любом положении; плечи при этом должны быть неподвижны.

1. Встаньте на четвереньки. Убедитесь, что спина прямая (на первых порах лучше пользоваться зеркалом).
2. Втяните живот, напрягите ягодичные мышцы и плавно подайте таз вперед, одновременно сделав выдох. Спина при этом должна выгнуться. Продержитесь так несколько секунд, вдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз.

Дыхание во время беременности



Дыхание во время схваток

- Учитесь разным способам дыхания, призвав на помощь мужа или подругу. Владение этой методикой поможет не только расслабляться и успокаиваться во время схваток, но и контролировать сокращение мышц.

Поверхностное дыхание

Поверхностное дыхание поможет вам на пике сократительной активности. Дышите через рот, заполняя воздухом только верхушки легких. При этом пусть кто-нибудь, положив руки вам на лопатки, говорит, чувствуется ли их движение. Старайтесь, чтобы с каждым вдохом дыхание становилось легче и легче. При необходимости иногда можно вдохнуть поглубже.

Глубокое дыхание

Оно оказывает успокаивающее действие, помогая в начале и в конце мышечных сокращений. Сядьте поудобнее и максимально расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, так чтобы воздух попал в нижнюю часть легких. При этом нужно, чтобы кто-то зафиксировал движение ребер, положив руки у вас над талией. Теперь сконцентрируйтесь на медленном, слабом выдохе. Следующий вдох должен происходить естественно.

Дыхание во время схваток

- **Резкое выдыхание**

Возможно, уже после первых схваток, хотя шейка матки еще раскрыта не полностью, у вас начнутся потуги. Этому можно воспрепятствовать, сделав два коротких вдоха, а затем очень длинный, шумный выдох: "уф-фу-у-у-у".

Психологическая релаксация

Одновременно с мышечным расслаблением старайтесь отвлечься, успокоить нервы. Дышите ровно и медленно, без усилия. Еще один способ: повторять про себя какое-нибудь слово, фразу или сосредоточить внимание на чем-то приятном, умиротворяющем. Гоните от себя поток мыслей.

Дыхание беременной женщины

- полезно знать, что дыхание во время беременности имеет некоторые особенности:
 - А)** Растущая матка смещает органы брюшной полости и диафрагму вверх, что приводит к уменьшению объема легких.
 - Б)** Грудная клетка расширяется, возрастает минутный объем дыхания.
 - В)** Потребность в кислороде возрастает после 24-й недели беременности.
 - Г)** Характерно более частое и поверхностное дыхание (так наз. физиологическая гипервентиляция)

- Дыхательная гимнастика выполняется в комплексе с физическими упражнениями или во время занятий аутотренингом, а также как самостоятельный комплекс. Цель гимнастики — научиться правильно регулировать продолжительность вдоха, выдоха и паузы после выдоха во время родов. Выполняется под устный счет, условно делится на 4 этапа:
 - 1: $3/3—2—3/4—2—3/5—2—3/6—2$. Счет равен 1 сек; число перед косой чертой — продолжительность вдоха (3 сек), после нее — продолжительность выдоха (3 сек), 2 — продолжительность паузы (2 сек). Цель — удлинить выдох, сделав его в 2 раза продолжительнее вдоха.
 - 2: $4/6—2—4/7—2—4/8—2$. Цель — сделать паузу после выдоха равной половине вдоха.
 - 3: $5/8—3—6/8—3—7/8—3—8/8—3$. Цель — удлинить вдох и паузу после выдоха при максимально длинном вдохе.
 - 4: $7/8—3—6/7—3—5/6—3—4/5—2—4/4—2—2/3—2$. Цель — произвольно менять длительность вдоха, выдоха и паузы.Продолжительность каждого этапа — 1 мин. Продолжительность всего комплекса — 4 мин.

**Внимание! Длительность
дыхательной гимнастики не
должна превышать 10 мин. в день.
Более частые и длительные
дыхательные упражнения могут
вызвать снижение концентрации
углекислого газа в крови и
головокружение.**

Напряжение

Специфическое упражнение для беременных. Учимся напрягать мышцы тазового дна, а живот в это время оставлять расслабленным. **ИП:** стоя, держась за спинку стула, ноги на ширине плеч, носки в стороны. На выдохе садимся как можно глубже, не отрывая пятки от пола. Задерживаем дыхание и, считая до пяти, напрягаем: мышцы бедра, ягодицы, промежности, втягиваем анус, живот не напрягаем. Возвращаемся в исходное положение. Повторите 5 раз.



Расслабление

Такое же упражнение, но на расслабление, растяжку. Делаем вдох. На выдохе садимся и, считая до пяти, стараемся расслабиться. Возвращаемся в исходное положение. 5 раз.

Махи ногой

Вам понадобится коврик. **ИП:** лежа на боку, опора на руку, другая рука перед собой. Делаем махи ногой вперед-назад, при этом ногу на пол не кладем. Стопа должна оставаться параллельно полу, мышцы натянуты на себя. 7–8 раз.



Большие махи

ИП: то же, стопа параллельно полу.
Делайте большие махи вверх прямой ногой (7–8 раз), а затем частые малые «пружинистые» махи.



Махи

ИП: то же. Поднимите прямую ногу, согните в колене, выпрямите, согните, опустите. 7–8 раз.

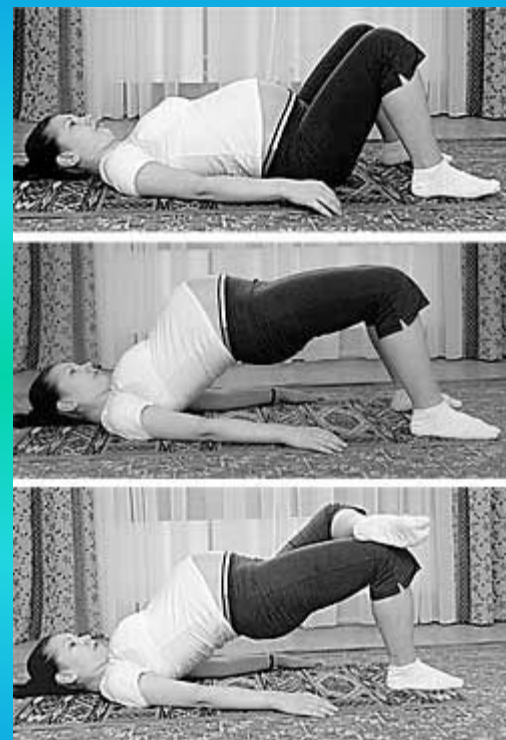
Перевернитесь на другую сторону и выполните упражнения № 4–6 другой ногой.



Кузнечик

ИП: лежа на спине, ноги согнуты, стопы вместе. В медленном темпе, без резких движений приподнимаем таз, опираясь на согнутые ноги и лопатки, задерживаемся на несколько секунд. Возвращаемся в исходное положение. 5–6 раз.

- То же самое упражнение выполняем, опираясь на одну ногу, вторая при этом лежит на колене. Поменяйте положение ног.



Качалка

ИП: то же. Поднимите таз и покачайте им из стороны в сторону примерно 10 раз.





Используемые ресурсы:

1. «Акушерство»,
Алаймазян Э. К., С-
петербург, 1999 год

2. «Акушерство»,
Савельева Г. М., Кулаков
В. И., Москва, Медицина,
2000

3. www.moikompas.ru

4. www.aif.ru

Благодарю за внимание

