

# \* Роды - кульминация.

*Переходный и потужной периоды.  
Рождение последа. Золотой час после  
родов.*



ВО ВРЕМЯ СХВАТКИ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ:  
УГЛУБЛЕННЫЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, УКРОЧЕННЫЙ ВЫДОХ РТОМ.



????

НАБЛЮДАТЬ ПО ЧАСАМ  
ЗА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ  
ИНТЕРВАЛОВ  
МЕЖДУ СХВАТКАМИ



ПОГЛАЖИВАТЬ НИЗ ЖИВОТА  
КРУГООБРАЗНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ,  
СОЧЕТАЯ ЭТО  
С УГЛУБЛЕННЫМ ДЫХАНИЕМ:  
ПРИ ПОГЛАЖИВАНИИ — ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС,  
ПРИ ВОЗВРАТНОМ ДВИЖЕНИИ —  
ВЫДОХ РТОМ



ВО ВРЕМЯ СХВАТОК  
ЛЕЖАТЬ НА СПИНЕ.  
В ПРОМЕЖУТКАХ  
МЕЖДУ СХВАТКАМИ  
ПОВОРАЧИВАТЬСЯ  
НА БОК.



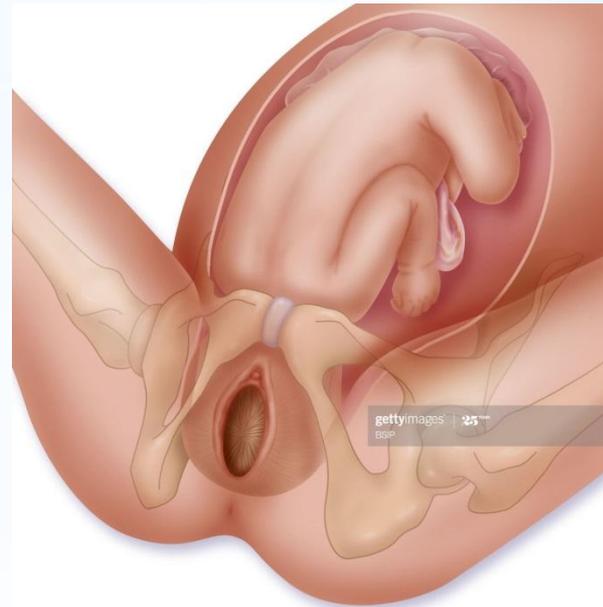
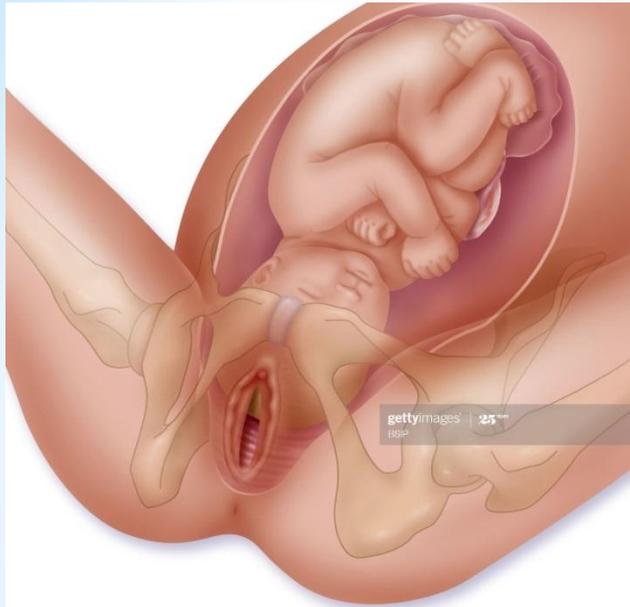
*дыхание в родах*

# \* Переходный период

- \* В переходном периоде самые сильные родовые схватки
- \* Может присоединиться подтуживание
- \* Период «плато» до 2-х часов



# \* Второй период родов - потужной

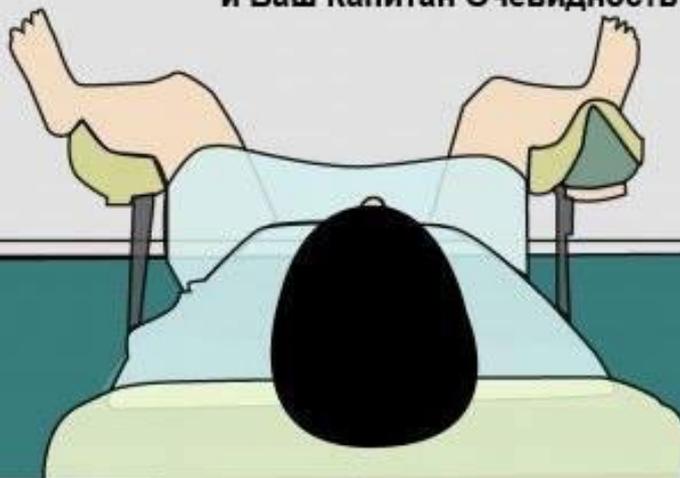


# \* Поза для родов

роды на спине:

**ДОЛЬШЕ.  
БОЛЬНЕЕ.  
БОЛЬШЕ ПРОБЛЕМ**

Доказательная медицина  
и Ваш Капитан Очевидность



Это ВАШИ роды.

Двигайтесь, ищите,  
выбирайте позиции,  
которые удобны ВАМ.

лучше для Вас —  
лучше для малыша



У женщин, проводивших схватки на спине, роды удлинялись в среднем на 1 час и 20 минут, был выше риск кесаревого сечения, анестезия требовалась чаще, дети чаще попадали в отделение интенсивной терапии

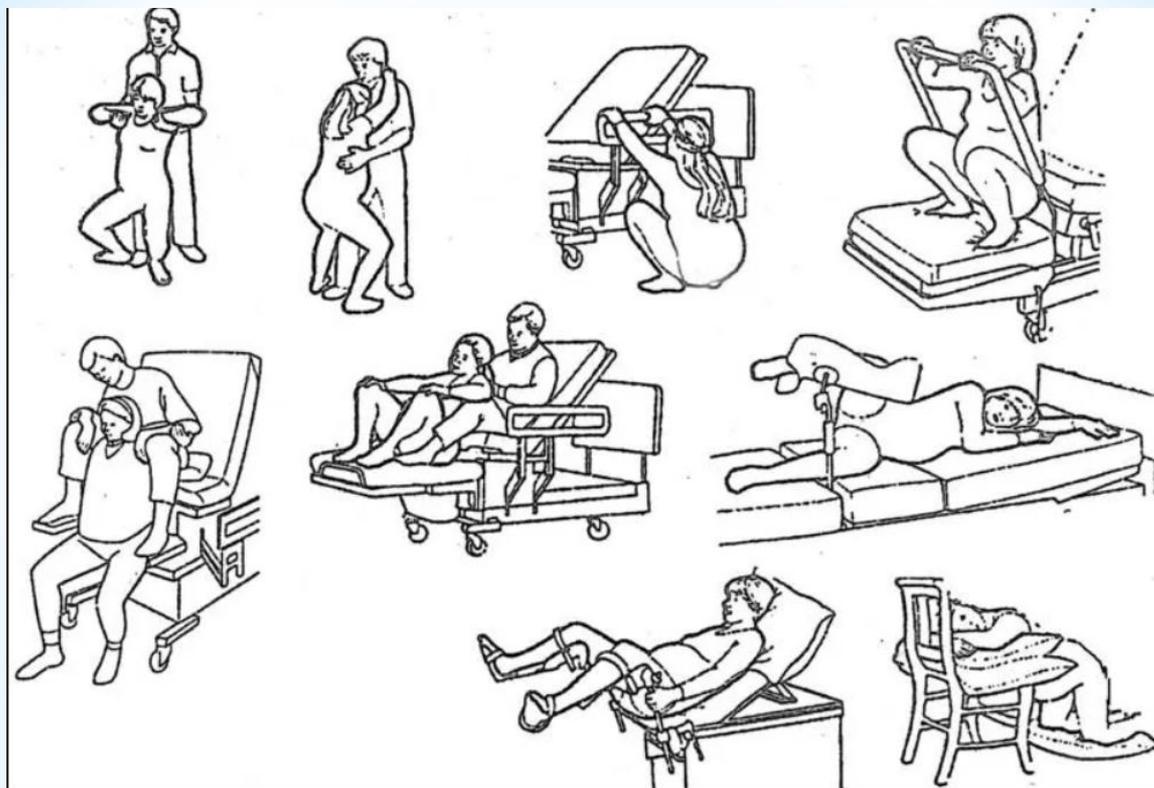
Lawrence A, Lewis L, Hofmeyr GJ, Styles C.  
Maternal positions and mobility during first stage labour.  
Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 10.



\* **Алтернатива позе на спине**

# «Вертикальные роды»





\* Позы для потужного периода

### "ПОДНЯТАЯ НОГА"

ЖЕЛАНИЕ ШИРОКО  
РАЗВЕСТИ НОГИ,  
УВЕЛИЧИВАЯ ПРОСТРАНСТВО  
РОДОВОГО КАНАЛА  
ИНСТИНКТИВНАЯ  
ПОТРЕБНОСТЬ МАМЫ.

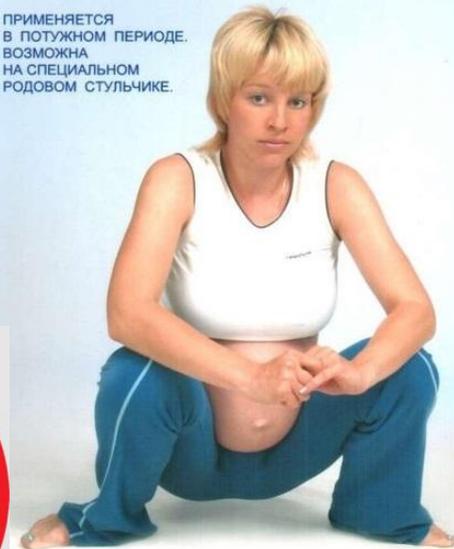
ПОЗА ПРИМЕНЯЕТСЯ  
В ПЕРЕХОДНОМ  
ПЕРИОДЕ РОДОВ.



### "ПРИВЫЧНАЯ ПОЗА"

НА КОРТОЧКАХ  
ТУЖИТЬСЯ ПРИВЫЧНЕЕ  
И ЕСТЕСТВЕННЕЕ.

ПРИМЕНЯЕТСЯ  
В ПОТУЖНОМ ПЕРИОДЕ.  
ВОЗМОЖНА  
НА СПЕЦИАЛЬНОМ  
РОДОВОМ СТУЛЬЧИКЕ.

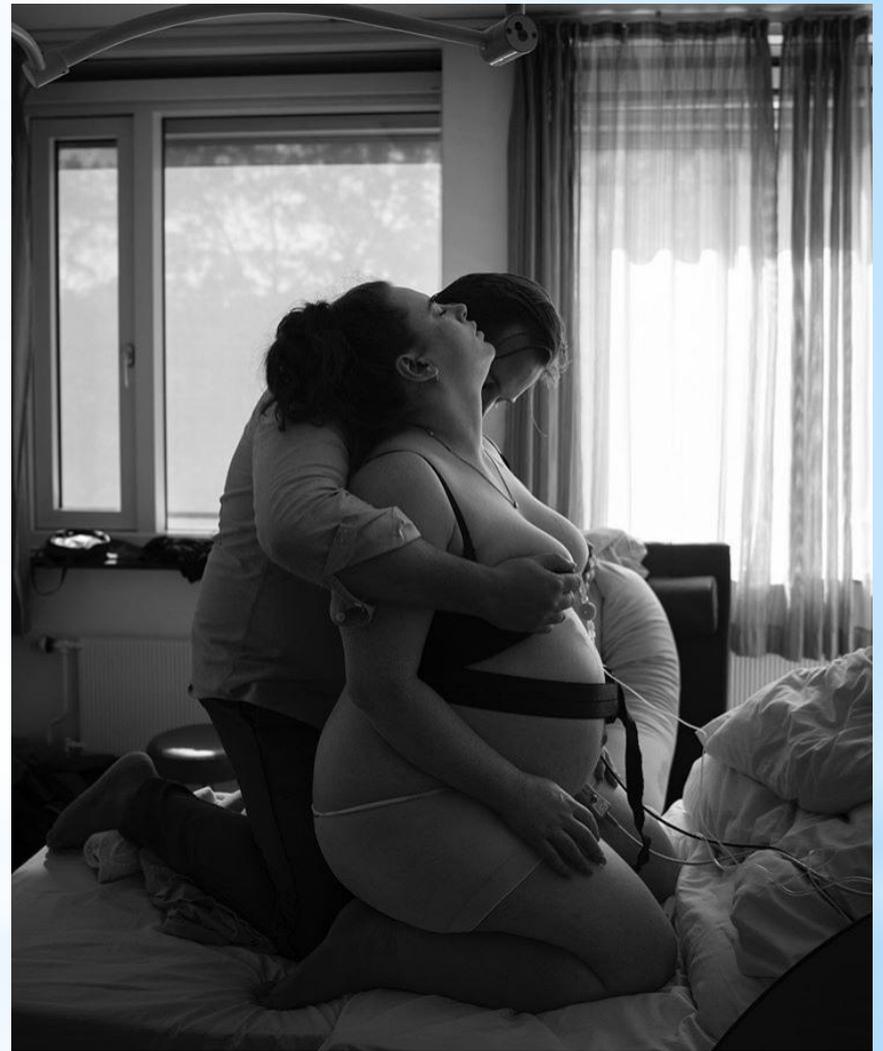
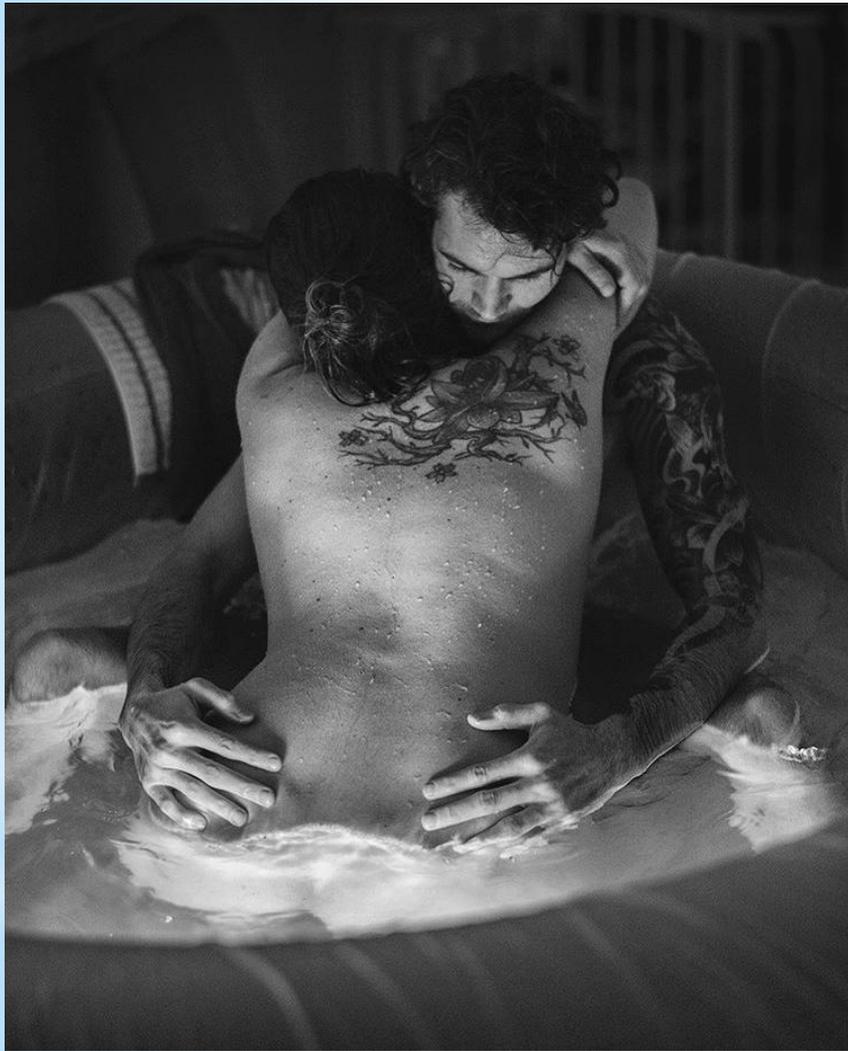


### "АССИМЕТРИЯ"

ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ  
НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ  
С ОТВЕДЕННЫМ В  
СТОРОНУ КОЛЕНОМ.

ПОЗА ОБЛЕГЧАЕТ  
ВСТАВЛЕНИЕ ГОЛОВКИ  
В МАЛЫЙ ТАЗ





# Мамина микрофлора - лучший друг малыша



# \* Золотой час Импринтинг





# \* Какими рождаются дети?



# \* Рождение последа - третий период родов



Послед это:  
Плацента  
Пуповина  
Плодные оболочки