

*Немедикаментозное
обезболивание. Релаксация,
аутотренинг, массаж,
положения в родах*



Методика релаксации

*Релаксация является одним из
самых эффективных методов
снижения стресса*



Методика релаксации

Методы релаксации:

1. *Метод отвлечения*
2. *Массаж*
3. *Метод прикосновения*
4. *Прогрессирующее расслабление*



Методика релаксации

Метод отвлечения

Основное правило:

Отвлечься от проблем, которые огорчают

- Совершить прогулку на свежем воздухе*
- Принять душ или ванну*
- Послушать музыку*
- Выпить чашку горячего чая*



Методика релаксации

Массаж

Массаж устраняет мышечное напряжение и улучшает кровообращение.

Основное правило:

- Движения рук, делающего массаж, должны быть сильными, медленными, ритмичными.
- Массировать необходимо виски, шею, руки и ноги.



Методика релаксации

Метод прикосновения

Методика построена на системе рефлексов, вызываемых прикосновением партнера.

Основное правило:

- Определяет группы мышц, которые во время родов особенно напряжены и помогает роженице избавиться от напряжения.
- Прикосновение должно быть нежным, но уверенным



Методика релаксации

Метод прикосновения

Инструкции для партнера в родах

- *Ваша жена лежит на спине. Встаньте рядом с ней на колени (ближе к голове).*
- *«Роняйте» руки и ноги супруги, чтобы проверить их расслабленность. Предварительно скажите ей о том, что вы собираетесь делать.*
- *Положите ладони на щеки жены и скажите: «Расслабься!». Ее лицо не должно быть напряжено, губы слегка раздвинуты, а нижняя челюсть опущена в низ.*
- *Возьмите жену за плечо и, нежно передвигаясь вниз по руке (как бы подвешивая ее) и мягко покачивая, продолжайте просить расслабиться.*



Методика релаксации

Метод прикосновения

- Положите руки по обе стороны ее таза, ближе к бедрам, и нежно переворачивайте ее с боку на бок, приговаривая: «Расслабься!».
- Положите руки на одно бедро и нежно покачайте ногу, приговаривая: «Расслабься!».
- Нежно поворачивайте по кругу лодыжку и массируйте ее, уговаривая жену расслабиться.
- После этого проработайте таким же образом другую сторону.



Методика релаксации

Прогрессирующее расслабление

Основное правило:

- Прогрессирующее расслабление начинается с напряжения и лишь затем расслабления основных групп мышц**
- Напряжение мышц чередуется с их расслаблением.**

Удобное положение тела - одна из основ полного расслабления.



Методика релаксации

Расслабление

- Сделайте 3 глубоких вдоха, каждый раз на выдохе говорите про себя: *Расслабляйся и начинай!*»
- Подожмите пальцы ног, ощутите напряжение свода стопы, удерживайте его несколько секунд и расслабьтесь.
- Потяните стопу на себя, ощутите напряжение икроножных мышц и расслабьтесь.
- Напрягите икроножные мышцы, расслабьтесь.
- Напрягите мышцы бедер, расслабьтесь...



Аутотренинг

Позволяет контролировать эмоции и чувства.

Основное правило:

□ Повторять фразы несколько раз и постараться осознать их смысл.

Пример: Настрой на счастливые роды

- Я настраиваю себя на своевременные легкие роды
- Я спокойна и уверена в себе
- Я уверена в своем теле
- Я твердо верю, что полученные знания помогут мне



Приемы обезболивания в родах

Опыт использования методов немедикаментозного обезболивания в родах, показал эффективность такой подготовки к родам и снижение перинатальных осложнений.



Приемы обезболивания в родах

5 основных приемов самостоятельного обезболивания в родах

- Первый прием - дыхание*
- Второй прием - массаж живота*
- Третий прием - массаж области поясницы*
- Четвертый прием - точечный массаж наиболее выступающих участков тела*
- Пятый прием - «кулаки под поясницей»*



Приемы обезболивания в родах

Массаж (поглаживание) живота

□ На вдох - руки
скользят по животу
вверх

□ На выдох- вниз

Можно делать
легкие растирания,
интенсивное поглаживание живота



Приемы обезболивания в родах

Массаж поясницы

Массаж поясницы, проводится ладонями обеих рук, которые двигаются вверх на вдох, вниз на выдох. Сила давления растирания подбираются индивидуально.

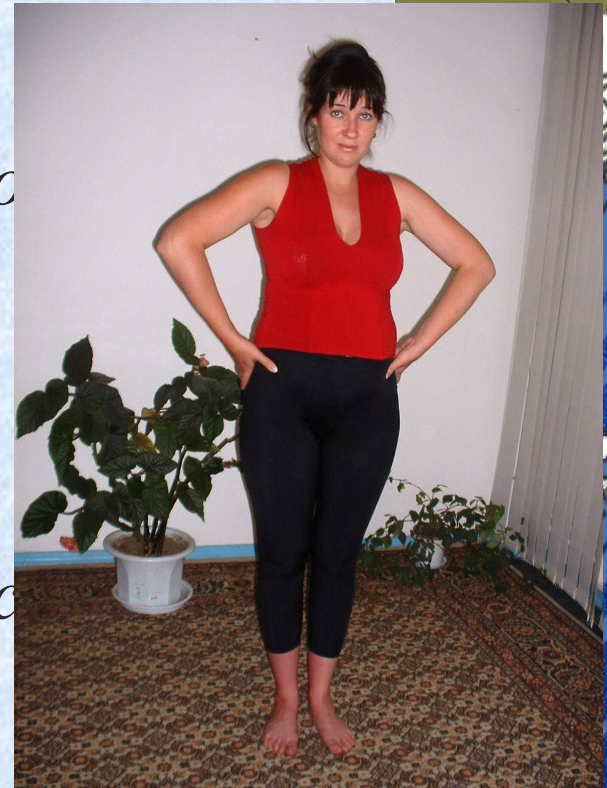


Приемы обезболивания в родах

Точечный массаж наиболее выступающих участков тазовой кости

- На вдох- подушечками большого пальца прижимаем эти точки
- На выдох- расслабляем.

Другой способ – круговой, массаж по часовой стрелке.



Приемы обезболивания в родах

«Кулаки под поясницей»

- *На вдох прижмите кулаки на область поясницы, вдоль позвоночника*
- *На выдох отпустите*

Этот прием можно проводить лежа или стоя у стены.



Положения во время схваток и родов

Активное поведение женщины в процессе появления на свет ее малыша является залогом благополучных родов



Положения во время схваток и родов

Во время «вертикальных родов» роженица может свободно двигаться: ходить, стоять, сидеть



Положения во время схваток и родов

Позы стоя

- Стоя**
- Наклонившись вперед**
- Прохаживаясь**

В первый период родов, можно ходить, останавливаться на время схваток, опираясь на стол или спинку стула, кровать.



Положения во время схваток и родов

Позы стоя



Схватки становятся менее болезненными и продуктивными, значительно уменьшается боль в пояснице

Положения во время схваток и родов

Позы сидя.

Сидеть во время схваток предпочтительно на мягкой поверхности, которая позволяет расслабить мышцы промежности. Сидеть лучше с широко разведенными ногами.



Позы сидя.



Положения во время схваток и родов

Положение сидя на корточках



Это положение помогает продвижению ребенка по родовым путям, мышцы промежности расслаблены и равномерно растянуты, со спины снимается напряжение, и потуги проходят легче и быстрее.

Положения во время схваток и родов

Положение на «четвереньках»



Во время этих поз можно раскачиваться из стороны в сторону, вращать тазом. Движения женщины помогают ребенку приспособиться к родовому каналу

Положения во время схваток и родов

Положение на «четвереньках»

Поза на четвереньках удобна еще тем, что матка не давит на позвоночник и сосуды, проходящие перед ним, не подпирает диафрагму и кишечник, а мышцы живота расслаблены.

Становится **легче дышать**, улучшается кровоснабжение органов малого таза, снимается нагрузка с позвоночника, ребенку **поступает больше кислорода**.
Разведенные широко колени помогают увеличить **объем таза**.



Позы с мячом



Позы с мячом



Положения во время схваток и родов

Положение лежа



Если роды длятся долго, женщина устала от «вертикального положения», можно лечь на левый бок, подложив под ногу подушку. Такая поза позволяет расслабить тело, отдохнуть.

Положения во время схваток и родов

Позы совместно с партнером



Участие партнера не заменимо. Он помогает женщине занять удобную для нее позу, поддерживая ее.

Позы совместно с партнёром

НА КОРТОЧКАХ С ПАРТНЁРОМ НА КОЛЕНЯХ, НАКЛОНИВШИСЬ К ПАРТНЁРУ

ML



Позы совместно с партнером



Положения во время схваток и родов

Преимущества «вертикальных родов»

1. Вертикальная поза стимулирует кровообращение в матке, в результате чего ребенок получает больше кислорода.
2. Шейка матки лучше раскрывается, облегчаются неприятные ощущения во время схваток.
3. Улучшается продвижение ребенка по родовому каналу.
4. Родовые пути легче приспособляются к размерам головки рождающегося ребенка, уменьшается вероятность разрывов



Подходы к родам

- *Индивидуальная палата для женщины*
- *Сопровождение (компаньон)*
- *Отказ от рутинного использования клизмы и бритья*
- *Вода или легкая пища по требованию*
- *Вертикальное положение или свободное передвижение*
- *Обезболивание*
- *Общение с женщиной*
- *Принцип 'наблюдать и ждать'*

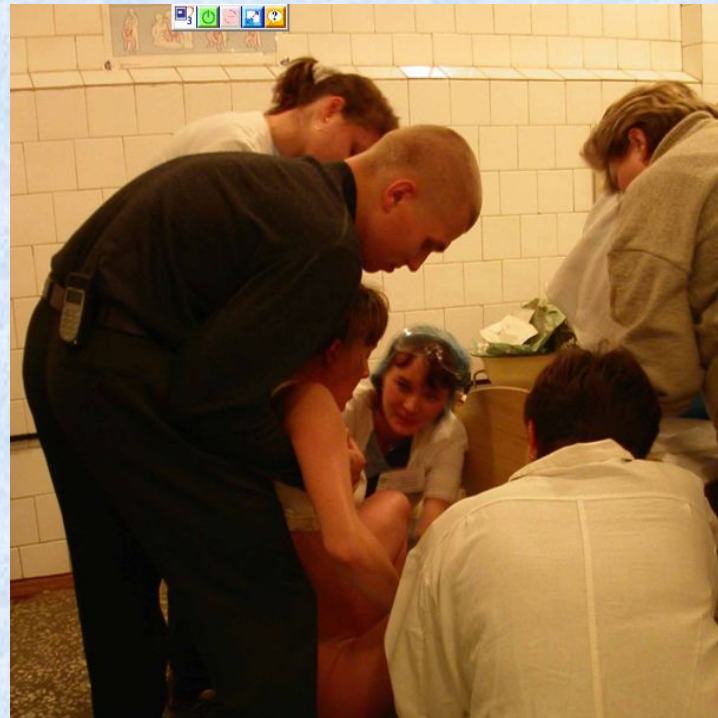


Поддержка родов

Физическая

Для снижения боли во время родов:

- *Движения матери и смена положения*
- *Встречное давление*
- *Поверхностное согревание или охлаждение*
- *Прикосновение и массаж*



Поддержка родов



ZdravPlusII 2007





Первый период родов



Второй период родов



Второй период родов



Второй период родов



Вертикальное положение в первом периоде родов

- *Не такая сильная боль*
- *Уменьшается необходимость в эпидуральной анестезии и применении наркотических анальгетиков*
- *Меньше степень потери изменчивости в частоте сердечных сокращений плода*
- *Сокращение продолжительности первого периода родов*

