



**MAM
CARE**



Позиции за раждане

ИЗПРОБВАЙ ТОВА, КОЕТО ТИ
ПОДСКАЗВА ТЯЛОТО ТИ!

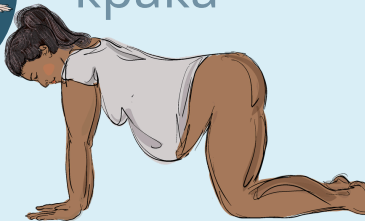
Позиции за раждане



	На четири крака / на колене	На гръб / полуседнало положение	Дълбоко клякане/Стол за раждане	Настрани	Правостоящо
Използване на гравитацията	добро	не се използва	оптимално	не се използва	максимално
Подвижност на таза	много добра	ограничена	добра	добра	много добра
Натоварване за тялото	натоварва ръцете/коленете	релаксиращо	изисква сила	релаксиращо	уморително
Възможност за специалисти да помогнат в критични ситуации	по-скоро затруднена	оптимална	добра	добра	затруднена

Изпробвай това, което ти подсказва тялото ти!

Позиция на четири крака



Предимства

- Тъй като върху таза ти не се упражнява натиск отгоре, в позицията на четири крака можеш да намалиш натиска върху долната част на гърба и с това болката.
- Тазът ти е свободен да се движи.
- Можеш да въртиш или разклащаш таза си в паузата между контракциите, което може да бъде благоприятно и да ускори раждането.
- Гравитацията помага на бебето да намери пътя надолу (особено ако горната част на тялото ти е леко повдигната).
- В позиция на четири крака може би ще ти е по-лесно да насочиш вниманието си към себе си и тялото си.
- Има много варианти и възможности за комбинации, например родилна топка под горната част на тялото, кърпа за висене, придружител като опора или на постелка на пода.



Родилна топка

Недостатъци

- Дългото опиране на ръцете, предмишниците и коленете може да се усеща като изтощително (особено ако нямаш на разположение помощни средства като родилна топка, кърпи или придружители).
- По-скоро обърнатата навътре поза на тялото може да затрудни комуникацията с околните.

Позиция по гръб

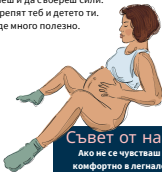


Предимства

- Тъй като ръцете и краката ти не носят тежестта на тялото ти, легналото положение на гръб може да бъде релаксиращо и да ти даде възможност да си починеш и да събереш сили.
- В тази позиция на акушерките и лекарите им е по-лесно да подкрепят теб и детето ти.
- Има моменти, в които легналото положение на гръб може да бъде много полезно.

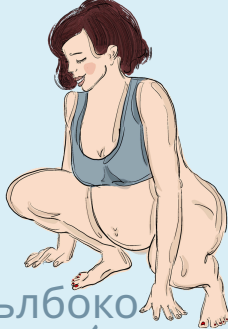
Недостатъци

- Натискът от контакта с повърхността на леглото и теглото на бебето отгоре задържат таза ти в положение, в което той е по-малко подвижен.
- Това може да доведе до по-силно усещане за болка (дори и в паузите между контракциите).
- Освен това главата на бебето често заема неблагоприятна позиция в таза, което може да затрудни по-нататъшното раждане.
- В легнало положение на гръб не се подпомагаш от гравитацията, която натиска бебето надолу и усилва ефективността на контракциите.
- Теглото на бебето и околоплодната течност могат да притискат важни кръвоносни съдове и да предизвикат дискомфорт, както и да ограничат кислородното снабдяване на бебето.



Съвет от нас

Ако не се чувстваш комфортно в легнало положение на гръб или не си сигурна дали тази позиция е „необходима“, сподели мнението си. В повечето случаи е възможно да се обясни или обсъди промяна на позицията.



Дълбоко
клякане / стол

Предимства

- Тазът ти е свободен да се движи.
- Гравитацията улеснява спускането на бебето и увеличава ефективността на контракциите.
- Можете да въртите или разклащате таза си по време на паузата между контракциите, което може да бъде благоприятно и да ускори раждането.
- Има много възможности за комбинации, например с табуретка за раждане, кърпа за окачване или катерушка.
- Има различни варианти, например чрез промяна на положението на краката (пръстите на краката навътре/ навън, петите нагоре/надолу).



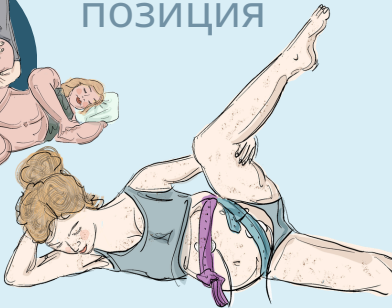
- В дълбока клекнала позиция или на стол за раждане твоят придружител може да ти окаже чудесна подкрепа.
- В тази позиция може би ти е по-лесно да упражняваш активно и целенасочено натиск.

Недостатъци

- Дълбоката клекнала позиция може да бъде изморителна и напрегнатост за дълго време, което води до напрежение в мускулите на тазовото дъно.
- При по-дълго задържане в тази позиция може да се появи изтръпване в краката.
- Затова тази позиция трябва да се комбинира с помощни средства и да се редува с други позиции.



Странична ПОЗИЦИЯ



Предимства

- Тъй като ръцете и краката ти не носят тежестта на тялото ти, страничното положение може да ти донесе усещане за релаксация и да ти даде възможност да си починеш и да събереш сили.
- С помощта на висяща кърпа, възглавница или придружител горният крак може да бъде добре подкрепен и мобилизиран. Различното положение на краката ти може да подпомогне на раждането.
- Тази позиция може да се варира по различни начини и да се допълва с масаж и натиск с ръце.
- Често в тази позиция кардиотографията работи добре и натискът на контракциите е по-слаб за бебето. Затова тази позиция може да е подходяща, ако бебето е стресирано по време на раждането или е в неблагоприятна позиция.

Недостатъци

- Тазът ви е малко по-тесен и по-малко подвижен поради поставените тазови лопатки.
- Поддържащият ефект на гравитацията отпада.



Стояща

Кърпа или
въже



Катерушка



Предимства

- Тазът ти е свободен да се движи.
- Гравитацията подпомага спускането на бебето и увеличава ефективността на контракциите.
- Има много варианти и възможности за комбинации, например стоене наведена напред, асиметрично стоене, държане за кърпа, за придружителя или за катерушките.
- Можеш да въртиш или разклащаш таза си в паузата между контракциите, което може да бъде благоприятно и да ускори раждането.



Недостатъци

- Стоенето може да бъде изморително в дългосрочен план и да доведе до напрежение в мускулите на тазовото дъно.





Важно е при всичко, което правиш, да се вслушваш в тялото си. Може обаче да си струва да имаш готовност да изпробваш нови неща и да „издържиш“ за момент позиции и движения, които не ти се струват удобни (например защото увеличават налягането), или да ги опиташ отново по-късно. Макар че трябва да се водиш от усещанията на тялото си, неприятните усещания са нормална част от процеса на раждането.

Изпробвай това, което тялото ти подказва!

Независимо дали стоиш, коленичиш или лежиш – тук можеш да се движиш, да пробваш, да спреш. Тялото ти знае пътя – можеш да го следваш, с твоето темпо и по твоя начин.





MAM
CARE



العربية Български English Italiano Русский Türkçe