



**MAM**  
CARE



# Положения при родах

ПОПРОБУЙ ТО, ЧТО ПОДСКАЗЫВАЕТ  
ТЕБЕ ТВОЕ ТЕЛО!

# Положения при родах



	Поза на четвереньках / на коленях	Лежа на спине / полусидя	Глубокий присед / родовый табурет	Лежа на боку	Стоя
Использование силы тяжести	хорошо	не используется	оптимально	не используется	максимально
Подвижность таза	очень хорошая	ограниченная	хорошая	хорошая	очень хорошая
Нагрузка на тело	на руки/ колени	расслабляющая	требующая усилий	расслабляющая	утомительная
Возможность помощи со стороны специалистов в критических ситуациях	скорее затруднена	оптимальная	хорошая	хорошая	скорее затруднена

попробуй то, что подсказывает тебе твое тело!

# Положение на четвереньках



## Преимущества

- Поскольку на таз не давит вес сверху, положение на четвереньках позволяет уменьшить давление на нижнюю часть спины и, соответственно, боль.
- Таз может свободно двигаться.
- Во время перерыва между схватками вы можете двигать или вращать тазом, что может действовать расслабляюще и способствовать продвижению родов.
- Сила тяжести помогает вашему ребенку найти путь вниз (особенно если верхняя часть вашего тела немного приподнята).
- Возможно, в положении на четвереньках вам будет легче сосредоточиться на себе и своем теле.
- Существует множество вариантов и комбинаций, например, мяч Пецци под верхней частью тела, ткань для подвешивания, сопровождающий человек в качестве опоры или коврик на полу.



## Недостатки

- Длительная опора на руки, предплечья и колени может быть утомительна (особенно если нет под рукой таких вспомогательных средств, как мяча Pezzi, полотенца или сопровождающего лица).
- Твоя скорее замкнутая осанка может затруднить общение с другими людьми.

# Лежа на спине



## Преимущества

- Поскольку твои руки и ноги не несут вес тела, положение на спине может вызывать ощущение расслабления и давать тебе возможность отдохнуть и набраться сил.
- В этом положении акушеркам и врачам легче оказывать поддержку тебе и твоему ребенку. Таким образом, есть моменты, когда положение на спине может быть очень полезным.

## Недостатки

- Из-за давления на поверхность лежания и веса ребенка сверху твой таз удерживается в положении, в котором оно менее подвижен.
- Это может вызвать более сильную боль (даже в перерывах между схватками).
- Кроме того, голова ребенка часто занимает неблагоприятное положение в тазу, что может затруднить дальнейшее родоразрешение.
- В положении лежа на спине вы не получаете поддержки от силы тяжести, которая давит на ребенка вниз и увеличивает эффективность схваток.
- Вес ребенка и околоплодных вод может сдавливать важные кровеносные сосуды, вызывая дискомфорт и ограничивая снабжение ребенка кислородом.



### Совет

если вы не чувствуете себя комфортно в положении лежа на спине или не уверены, что это положение «обязательно», поделитесь своими мыслями. В большинстве случаев возможно объяснение или обсуждение смены положения.



Глубокий  
присед/табурет

## Преимущества

- Ваш таз может свободно двигаться.
- Сила тяжести облегчает продвижение ребенка вниз и увеличивает эффективность схваток.
- Во время перерыва между схватками вы можете двигать или вращать тазом, что может быть приятно и способствовать продвижению родов.
- Существует множество вариантов комбинаций, например, с помощью табурета для родов, полотна для подвешивания или шведской стенки.
- Существуют различные варианты, например, изменение положения стоп (носки внутрь/наружу, пятки вверх/вниз).



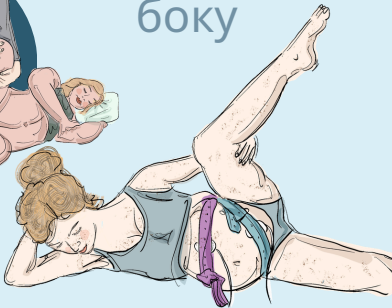
- В глубоком приседании или на табурете для родов твой сопровождающий может прекрасно поддержать тебя.
- Возможно, в этом положении тебе будет легче активно и целенаправленно давить в конце родов.

## Недостатки

- Глубокое приседание может быть утомительным и изнурительным в течение длительного времени, что приводит к напряжению мышц тазового дна.
- При длительном пребывании в этой позе может возникнуть онемение в ногах.
- Поэтому эту позу следует сочетать с вспомогательными средствами и чередовать с другими позами.



# Положение на боку



## Преимущества

- Поскольку твои руки и ноги не несут вес тела, положение на боку может вызывать ощущение расслабления и дать тебе возможность отдохнуть и набраться сил.
- С помощью подвешенной ткани, подушки или сопровождающего человека верхнюю ногу можно хорошо поддержать и мобилизовать. Различное положение ног может способствовать процессу родов.
- Это положение можно вариировать и дополнять массажем и рукопожатием.
- Часто в этом положении хорошо работает КТГ, а давление схваток ослабляется для ребенка. Поэтому это положение может быть полезно, если ребенок испытывает стресс во время родов или находится в неблагоприятном положении.

## Недостатки

- Ваше тазобедренное сочленение становится немного более узким и менее подвижным из-за приложенных тазобедренных лопаток.
- Исчезает поддерживающий эффект силы тяжести.



ткань или веревка

# Стоя



турник





## Преимущества

- Ваш таз может свободно двигаться.
- Сила тяжести помогает ребенку спуститься вниз и повышает эффективность схваток.
- Существует множество вариантов и комбинаций, например, стоя с наклоном вперед, стоя асимметрично, держась за ткань, сопровождающего человека или турник.
- Во время перерыва между схватками вы можете двигать или вращать тазом, что может действовать расслабляюще и способствовать прогрессу родов.

## Недостатки

- Положение стоя в течение длительного времени может быть утомительным и привести к напряжению мышц тазового дна.





Важно, чтобы во всем, что вы делаете, вы прислушивались к собственному телу. Однако стоит оставаться открытой и «вытерпеть» на мгновение положения и движения, которые не вызывают приятных ощущений (например, из-за увеличения давления), или попробовать их позже. Даже если вы должны руководствоваться ощущениями своего тела, неприятные ощущения являются нормальной частью процесса родов.

# Попробуй то, что подсказывает тебе твое тело!

Стоишь ли ты, стоишь на коленях или лежишь — ты можешь двигаться, пробовать, останавливаться. Твое тело знает путь — ты можешь следовать ему в своем темпе и по-своему.



**MAM**  
**CARE**



العربية    Български    English    Italiano    Русский    Türkçe