

Правильное  
поведение в  
родах



- Правильное поведение во время родов - это умение настроиться, управлять своим дыханием, принимать определённые позы, выполнять необходимые действия. При выполнении этих условий риск осложнений в процессе родов сводится к минимуму.

# Поведение при схватках



- Во время схватки беременная должна расслабиться, правильно дышать: дыхание должно быть поверхностным, по продолжительности вдох равен выдоху.
- Движения и позы во время схваток женщина инстинктивно выбирает сама, многим помогала ходьба, положение

# Поведение при схватках



- Отвлекающее, обезболивающее действие оказывает при схватках самомассаж. Наиболее эффективные приёмы самомассажа - растирание кулаками поясницы, а также лёгкое поглаживание ладонями низа живота от лобка к боковым

# Поведение при потугах

- Почувствовав давление на прямую кишку, женщина понимает, что начались потуги. Во время потуг акушерка приглашает женщину в родильный зал на специальное родильное кресло и предлагает ей тужиться.

# Поведение при потугах



- Очень часто женщины тужатся неправильно, при этом нанося вред себе и ребёнку. В результате продолжительность родов увеличивается, что может неблагоприятно отразиться на здоровье малыша, а у женщины лопаются мелкие сосуды глаз.

# Поведение при потугах



- Во время родов роженица должна знать, что тужиться надо вниз!
- Во время потуг важно слушаться акушерку, ведь именно она руководит роженицей и видит, как рождается ребёнок.

# Вывод

Соблюдение вышеуказанных правил поведения при родах поможет женщине пройти это нелёгкое жизненное испытание. При позитивном психологическом настрое, правильном дыхании, принятии поз, облегчающих схватки, правильных потугах, ребёнок благополучно появляется на свет.

