

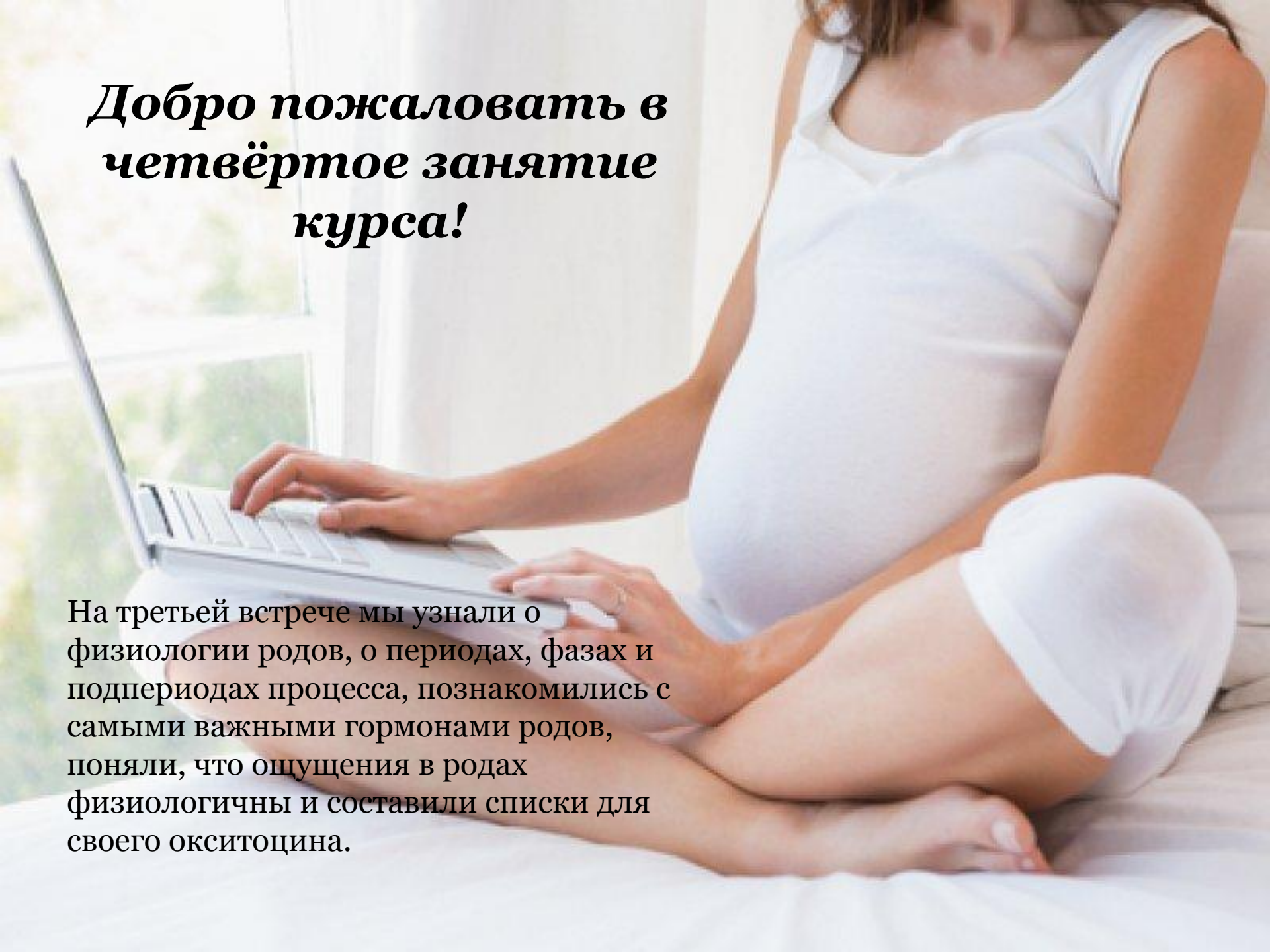
Занятие 4

Роды. «А что если?...»



КЛУБ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМ САРАТОВА





Добро пожаловать в четвёртое занятие курса!

На третьей встрече мы узнали о физиологии родов, о периодах, фазах и подпериодах процесса, познакомились с самыми важными гормонами родов, поняли, что ощущения в родах физиологичны и составили списки для своего окситоцина.

**Знания, которые
постепенно переходят
в навыки**

***РРЧ**

Внутренняя *концентрация

1. спокойный **вдох через нос и выдох через рот**
(знать свой темп пульса покоя наизусть!!!)
2. на 4 удара пульса вдох и на 4 удара пульса выдох
3. «квадрат»

Внешняя концентрация

4. брюшное дыхание
5. грудное дыхание
6. поверхностное дыхание или «собачкой» (вдох и выдох через рот)
7. общее очищающее дыхание медленное
8. общее очищающее дыхание быстрое
9. дыхание «на свечу» (челюсть напряжена)
10. дыхание «горячим воздухом» (челюсть расслаблена)

*** 2й уровень ДГ**

*** Упражнения Кегеля**

*** Переменная релаксация**

*** Применение аффирмаций (следующий слайд)**



Упражнение для успокоения «Жемчужина»

Представьте себя жемчужиной в ожерелье Вселенной. Вы – часть Её - огромной, бесконечной и мудрой.

Вы - Жемчужина, которая иногда забывает, что та нить, которая связывает её с Великим Мирозданием, очень прочная, надежная. Когда нет в памяти этого образа, то как ощущает себя Жемчужина?

А теперь прочувствуйте, что эта связующая нить, как луч света, проходит через вас, заходя в макушку и выходя через пятки. И чем больше вы получаете такой опыт, тем больше приходит новых ощущений Жемчужине. Какие они?

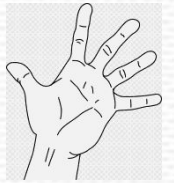
Запомните их и чаще «натягивайте» эту «нить», связывающую вас, Жемчужину, со Вселенной.



Как использовать аффирмации?

Для визуалов

1. Представьте, что вы стоите у большой маркерной доски (школьной доски или флипчарта), берете маркер того цвета, который по-вашему подходит под вашу аффирмацию и начинаете ее прописывать с нажимом, прорисовывая буквы, будто делая ее объемной. Когда фраза будет готова, просто вдохните ее, словно она физическая и ее можно поместить в себя.



Для кинестетиков

2. Представьте, что стоите босыми ногами на коврике, на котором выгравированы слова вашей аффирмации. Почувствуйте кожей как на ощупь эти слова и как на вдохе они легко проникают в вас.

Для аудиалов

Запишите себе на диктофон своим голосом ваши аффирмации.

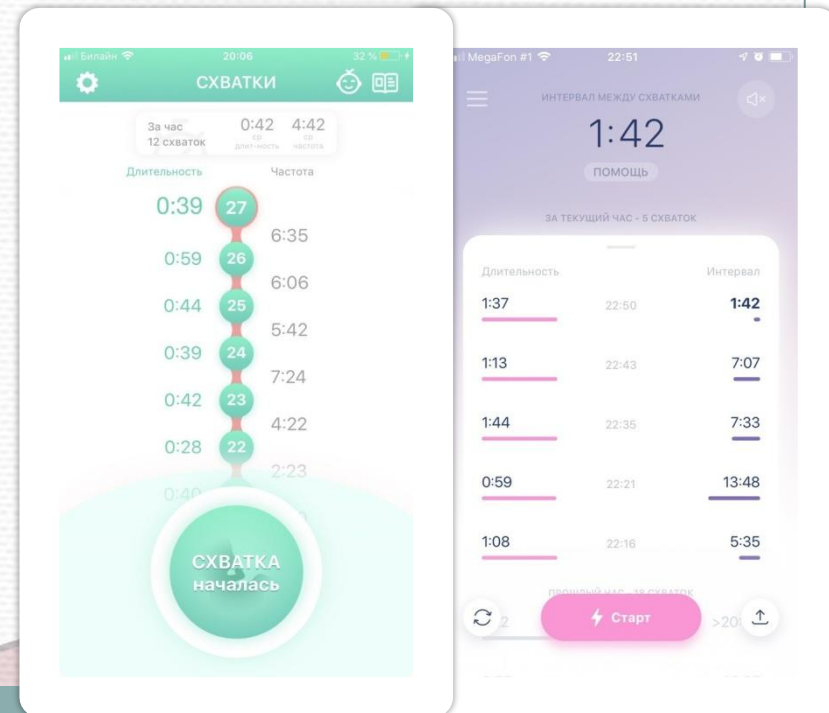
Прослушивайте их регулярно.



Клуб Бьюти-макс Саратов
www.stams.ru

Когда ехать в роддом?

1. Когда вы убедились, что это роды, а не прелиминар.
2. Когда есть дополнительные признаки продвижения процесса:
 - * одновременное со схватками отхождение слизистой пробки,
 - * подтекание околоплодных вод (отхождение вод, по протоколам нашего Минздрава — это повод для поездки в роддом)
 - * небольшие кровянистые выделения.
3. Когда подсказывает ваша интуиция, а не только график в приложении «схваткосчиталка».



Стимуляция родов

Стимуляцию используют для созревания шейки матки и начала родов путем растяжения шейки матки.

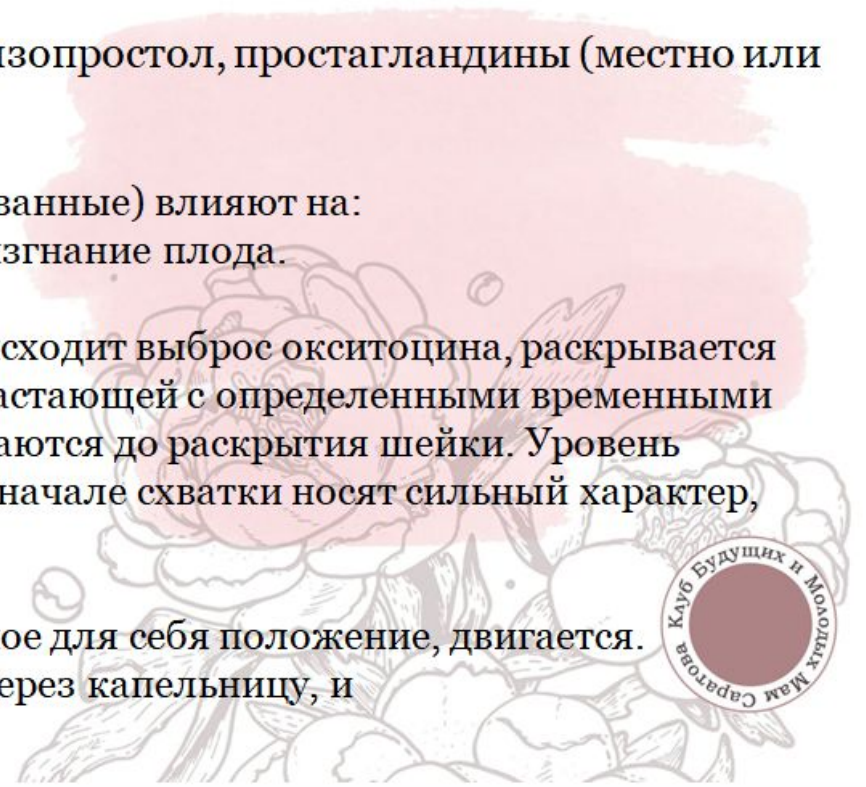
Бывает механической – вагинальные осмотры, отслойка плодного пузыря при врачебном осмотре, палочки ламинарии или катетер Фоллея, вскрытие плодного пузыря, клизма, ФТЛ, секс (+ естественные гормоны).

Бывает фармакологической: окситоцин, мизопростол, простагландины (местно или внутримышечно)

Индукцированные роды (искусственно вызванные) влияют на: гормоны; боль; поведение роженицы; изгнание плода.

Когда роды начинаются самостоятельно, происходит выброс окситоцина, раскрывается шейка, начинаются сокращения матки по нарастающей с определенными временными промежутками. Индуцированные роды начинаются до раскрытия шейки. Уровень окситоцина поднимается искусственно. Уже в начале схватки носят сильный характер, времени на отдых мало.

При естественных родах женщина ищет удобное для себя положение, двигается. При индуцированных окситоцин, вводимый через капельницу, и аппарат КТГ ограничивает её активность.



Отхождение вод



ПЕРИОДЫ РОДОВ (СХЕМА)





Искусственный окситоцин

- **повышает тонус** и сократительную активность **матки**
- действует на миоэпителиальные элементы молочной железы, чем **стимулирует поступление молока** в крупные протоки или синусы, облегчает его выделение.

Эффект весьма индивидуален и зависит от плотности окситоциновых рецепторов в мышцах матки.

Применяется для **возбуждения** и **стимуляции** родовой деятельности (первичная и вторичная слабость родовой деятельности, необходимость досрочного родоразрешения в связи с гестозом, резус-конфликтом, внутриутробной гибелью плода; переносная беременность, преждевременное отхождение околоплодных вод).

Для профилактики и лечения гипотонических маточных кровотечений в раннем послеродовом периоде и для ускорения послеродовой инволюции матки; для усиления сократительной способности матки при кесаревом сечении. Гиполактация в послеродовом периоде.

Окситоцин

Противопоказания

Гиперчувствительность, узкий таз (анатомический и клинический), поперечное и косое положение плода, лицевое предлежание плода, преждевременные роды, угрожающий разрыв, частичное предлежание плаценты, маточный сепсис, гипертонус матки (возникший не в ходе родов), сдавление плода, артериальная гипертензия, хроническая почечная недостаточность.

Побочные действия

Тошнота, рвота, аритмия (в т.ч. у плода), брадикардия (у матери и плода), повышение АД и субарахноидальное кровотечение или понижение АД и шок, задержка воды (при длительном в/в введении), аллергические реакции, бронхоспазм; неонатальная желтуха, снижение концентрации фибриногена у плода.





Промедол

Промедол нарушает межнейронную передачу болевых импульсов на различных уровнях центральной нервной системы, а также **изменяет эмоциональную окраску боли.**

По фармакологическим свойствам тримеперидин **близок к морфину**: повышает порог болевой чувствительности при болевых стимулах различной модальности, **угнетает условные рефлексы**, обладает **умеренным снотворным действием.**

В отличие от морфина в меньшей степени угнетает дыхательный центр и реже вызывает тошноту и рвоту.

Способствует раскрытию шейки матки во время родов, повышает тонус и сократительную активность маточных мышц.

Эффект развивается через 10-20 мин, достигает максимума через 40 мин и продолжается 2-4 ч.

Показания:

Обезболивание и стимуляция родов.





Сокращения матки



Расслабленная матка

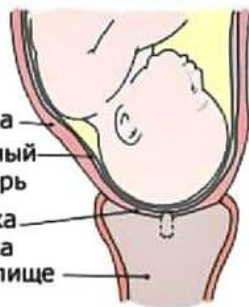


Сокращенная матка

Раскрытие шейки матки.



раскрытие 0 см



раскрытие 1 см



раскрытие 5 см



раскрытие 10 см

Биохимический
«диалог» между
ребенком и
маткой

Эпидуральная анестезия

Осуществляется через очень тонкую трубочку (катетер), которая вводится между позвонками в поясничном отделе спины.

Это **наиболее сложный из методов**, который выполняется анестезиологом.

Он часто не оказывает влияния на ребенка (сам по себе)

Иногда вызывает головную боль у матери.

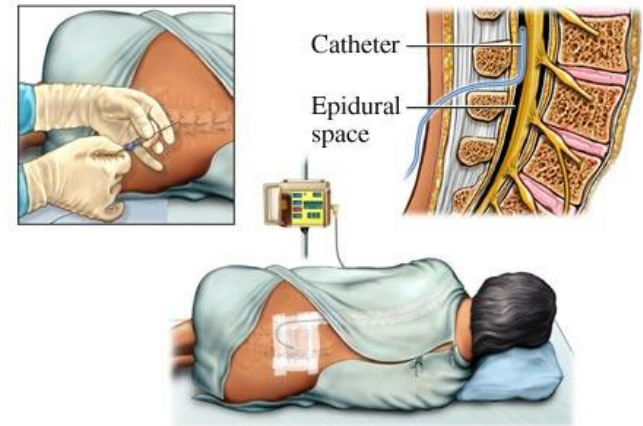
Может вызвать снижение кровяного давления.

Противопоказания:

Травмы позвоночника, металлоконструкции в спине или другие операции.

Татуировки.

Некоторые осложнения беременности и нарушения свертывания крови.



Эпидуральная анестезия

Эффекты

Эпидуральная блокада иногда вызывает **сонливость или слабость**.

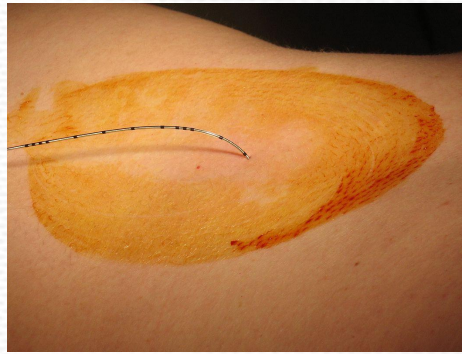
Иногда она вызывает снижение артериального давления, потому нужна капельница.

Иногда **развивается дрожь**, но обычно она быстро проходит.

Эпидуральная блокада может незначительно **замедлить вторую стадию родов** и ослабить схватки, но роды скорее всего произойдут вагинальным путем.

Эпидуральная блокада снимает большую часть родового стресса пока она действует.

В нашей стране головная боль после эпидуральной блокады случается в среднем примерно в 0,1-1% случаев, а остальные боли в течение первого года после родов, скорее всего, связаны с самим родовым процессом, а не анестезиологическим пособием.





Спазмолитики

Это лекарственные вещества, снижающие тонус и сократительную активность гладких мышц и кровеносных сосудов. Обычно используют следующие препараты: ДРОТАВЕРИН (НО-ШПА), ПАПАВЕРИН, БУСКОПАН.

Показания

- * роженицам, не прошедшим достаточной психопрофилактической подготовки. Препараты применяют в целях профилактики родовых болей и лишь отчасти для их устранения. Важно дождаться регулярных устойчивых схваток, иначе этот процесс родов может приостановиться.
- * роженицам с особенностями раскрытия маточного зева.
- * роженицам, как самостоятельное болеутоляющее средство при уже развившихся болях, либо в сочетании с другими средствами, при раскрытии шейки матки на 4 см и более.

ПЕРИОДЫ РОДОВ (СХЕМА)



Лозунги (Вариант 2)

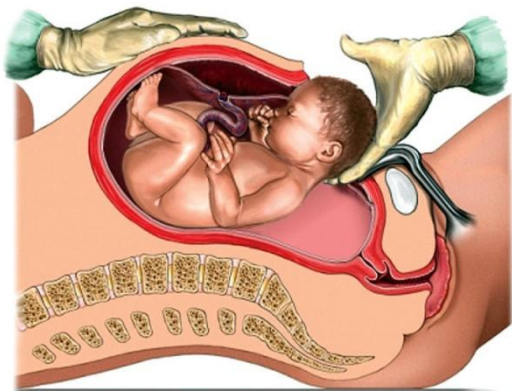
I фазы 1 периода «Расслабь свой ум и отдыхай!»

II фазы 1 периода «Устройся удобнее и доверься себе!», «Думай о малыше!»

III фазы 1 периода «Действуй, но сохраняй силы!»

2 период «Слушай медиков и тужься правильно!»





Кесарево сечение, показания

Это операция, позволяющая появиться ребенку, в случае острого или хронического состояния матери или ситуации, поэтому КС бывает плановым и экстренным.

Абсолютные показания к кесареву сечению со стороны матери:

- Анатомически узкий таз (3-я и 4-я степени сужения);
- Выраженное варикозное расширение вен в области влагалища;
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (пороки сердца);
- Кровотечение из половых путей, отслойка плаценты, неполное предлежание плаценты;
- Полное предлежание плаценты и др. препятствия по ходу родовых путей: рубцовые изменения шейки матки, влагалища, опухоли малого таза;
- Миопия (близорукость) высокой степени;
- Неполноценный рубец на матке; угрожающий и начавшийся разрыв матки;
- Тяжелые формы гестоза при неподготовленных родовых путях.

Абсолютные показания к кесареву сечению со стороны ребенка:

- Острая гипоксия;
- Поперечное положение после излития околоплодных вод;
- Разгибательные (неправильные) вставления головки плода.



Относительные показания к КС

Относительные показания к кесареву сечению со стороны матери:

Гипоксия ребенка;
Клинически узкий таз;
Неправильное вставление и предлежание головки ребенка;
Переношенная беременность;
Поперечное положение ребенка;
Рубец на матке после перенесенных вмешательств;
Слабость родовой деятельности;
Тазовое предлежание ребенка;
Хроническая фетоплацентарная недостаточность, не поддающаяся медикаментозной коррекции.

Относительные показания к кесареву сечению со стороны ребенка:

Многоплодная беременность при тазовом предлежании;
Тазовое предлежание при массе ребенка свыше 3500 г.;
Хроническая фетоплацентарная недостаточность.



Эпизиотомия

Это рассечение промежности и задней стенки влагалища во время родов

Показания

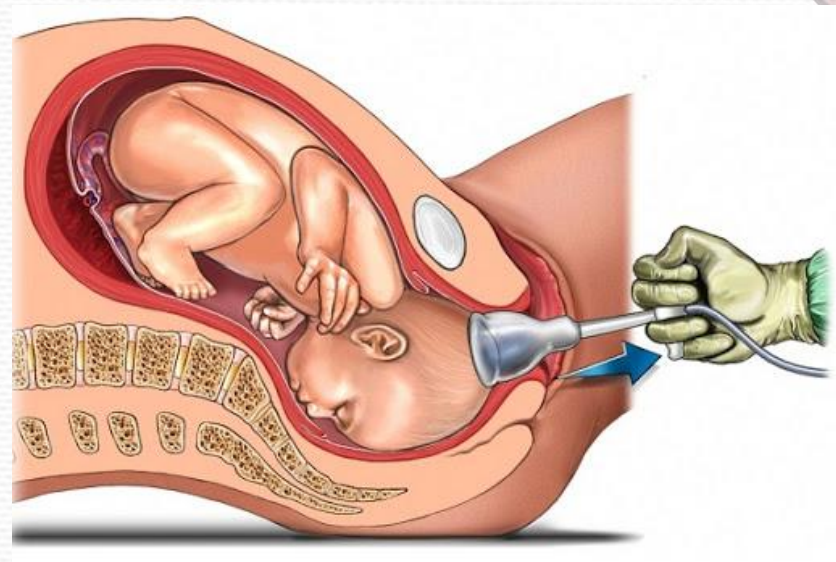
- затяжные роды
- гипоксия плода
- ригидность мышц промежности
- тазовое предлежание плода
- крупный плод
- угроза сильных разрывов промежности
- повышенное артериальное давление, пороки сердца у роженицы (иногда плохое зрение тоже считается показанием к эпизио)
- стремительные или преждевременные роды
- необходимость проведения инструментальных родов (наложение щипцов или вакуумная экстракция плода)
- дистоция плечиков плода.





Прием Кристеллера –
запрещенная «помощь» в
родах.

«Кристеллер» и вакуумная экстракция плода



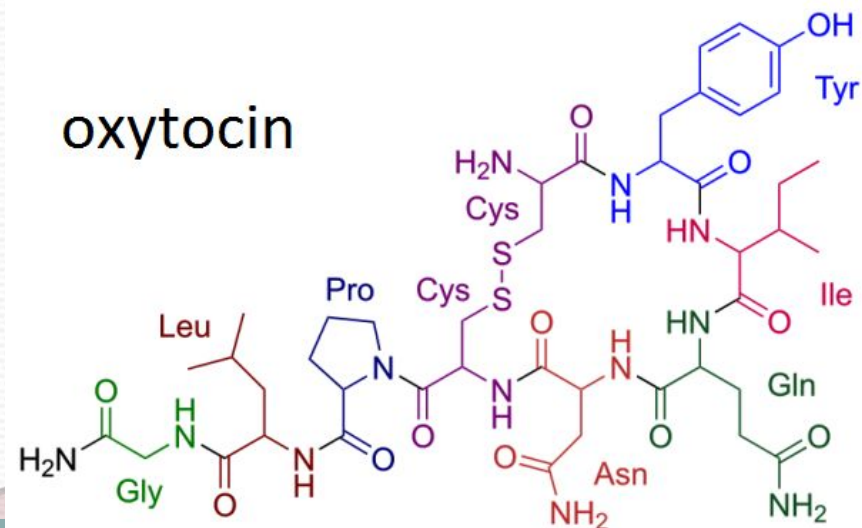
Важные для будущих мам списки!

«Окситоциновый» список – это перечень действий, событий, людей, вещей и продуктов, которые дарят вам чувство **любви и защищенности**.

«Адреналиновый» список – это перечень ситуаций и людей, которые вас заставляют быть в напряжении, недоверии, злости или страхе.

Примеры для окситоцинового списка:

1. Объятия мужа и/или старшего ребенка, массаж тела
2. Запах своего мужчины
3. Трансовые/медитативные техники
4. Бокал красного сухого вина или шампанское
5. Звуки дождя или костра и любимый чай
6. Теплый душ
7. Гладить домашнее животное
8. Перебирать подготовленные детские вещи и пр.
9. Ароматы любимых цветов/фруктов
10. «Рескью Ремеди» и маска для сна на глаза





ШАГИ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ

Дата	_____ неделя тренировок _____ неделя беременности					_____ неделя тренировок _____ неделя беременности				
Упражнения										
1 уровень ДГ+РРЧ										
2 уровень ДГ										
Упражнения Кегеля										
Попеременная релаксация										
Концентрация внимания										
Упражнение "Жемчужина"										
Цветотерапия ("Обнуление")										
Аффирмации										
"Интимное" упражнение										
Родовые дыхания на БАТ										
Голосение										
Аудиорелаксация										
4 уровень ДГ (из позиции)										
Бытовая подготовка										
Подготовка промежности к родам										
Полезное питание для подготовки к родам										

