



<http://ru.close-to-heart.com>

## **Как жить с монитором – практические подсказки**

- Помните, что вы **вовсе не обязаны лежать под монитором** - как только его поставили, **поменяйте позу на удобную, в которой вам легче справиться со схватками** - с монитором можно сидеть, стоять и двигаться, сколько позволяют провода.
- Если вы заинтересованы **в периодическом мониторе**, а не постоянном ("монитор ле сиругин"), **следите за записью!** Чтобы вас отпустили с монитора, вам нужно **20 минут хорошей записи**, так что если вдруг датчик сдвинулся от вашего движения - зовите акушерку, чтоб поправила скорее, потому что отсчет 20-ти минут начнется с начала.
- Монитор **часто бьет ложную тревогу** - начинает пищать, сбиваясь, или ловит пульс мамы и т.д. - а роженица из-за этого тревожится, вырабатывает адреналин, процесс начинает тормозиться и далее легко угодить в снежный ком вмешательств. **Не пугайтесь**, помните, что ничего страшного нет, резких изменений пульса от хорошего к ужасно плохому на пустом месте не бывает - **просто позовите акушерку, она поправит датчик.**
- Если вас долго не отпускают с монитора или вам назначен постоянный монитор, **вы все равно можете отпроситься в туалет** (только если вы не с эпидуралью, конечно), ненадолго в душ, чуток размяться и т.д.
- При обезболивании, при стимуляции, при недостаточно идеальном пульсе ребенка, при любых обстоятельствах, переводящих вас в **категорию "высокого риска" непрерывный монитор скорее всего необходим**, и в таком случае нет смысла этому сопротивляться.
- Если вы **на непрерывном мониторе** - **вы не должны постоянно следить за записью**, вам не нужен 20-ти минутный интервал с идеальной записью, вас все равно не отпустят с монитора, достаточно следить за тем, чтобы картина в целом удовлетворяла врачей, и важно **следить за тем, чтобы вам было максимально комфортно.**
- **Покзания монитора часто зависят от позы мамы** - если вы лежите на спине и пульс начинает опускаться ( "еридот ба дофек"), повернитесь на бок. Если уже на боку - то на другой. Или встаньте, если ситуация позволяет.



<http://ru.close-to-heart.com>

- Иногда вас могут довольно долго не отпускать с монитора, потому что **ребенок спит**. А врачам нужно, чтоб была **запись, на которой видно его движения** (их видно по скачкам пульса вверх). Если вы заметили, что линия на мониторе гладкая, без скачков вверх, а вы не чувствуете шевелений - **можно поесть или попить сладкого, это ребенка расшевелит**, и вас быстрее отпустят с монитора. Вообще, необходимые по протоколу 20 минут нередко превращаются в час, потому что у ребенка нормальные циклы сна минут по 40.
- Если вы все же вынуждены лежать с монитором - **попробуйте лежать на боку**, а не на спине.
- **Даже лежа на боку с монитором можно получать массаж поясницы, который помогает справляться со схватками**. Для массажа, разумеется, нужен соответствующий товарищ - муж, или дула, или оба.
- Даже лежа с монитором можно помогать себе **справляться со схватками при помощи дыхания**.
- Время лежания с монитором можно и нужно **использовать для максимального расслабления тела**.
- Если **звук монитора мешает - его можно сделать потише**, даже настолько тихо, чтоб практически не слышать его. Можно уши заткнуть наушниками.
- **Лучше не смотреть на экран, не пытаться контролировать**, пусть этим наслаждаются другие - муж, акушерка. Экран можно отвернуть в сторону (иногда), накрыться одеялом с головой и т.д.
- **Иногда ритмичное сердцебиение ребенка наоборот помогает вам настроиться**, двигаться ритмично и т.д. - тогда слушайте на здоровье! Только не пытайтесь анализировать и контролировать услышанное - **не отвлекайтесь от родов**.
- Не идеальный монитор на каком-то этапе - это не значит еще, что он всегда будет не идеальным,. **Есть вещи, которые помогают** - поменять позу, попить, подышать спокойно и ровно, и даже иногда подышать кислородом (вам предложат, если надо).
- Имейте ввиду, что **небольшие падения пульса в момент схваток не считаются опасными**, они допустимы, но с такой записью с монитора не отпустят.