

ПАМЯТКА ДЛЯ РОЖЕНИЦЫ И ЕЕ ПАРТНЕРА

КОГДА ЕХАТЬ В БОЛЬНИЦУ

1. РИСКОВАННЫЕ СИТУАЦИИ

- Кровотечение (не пробка)
- Зеленые/коричневые воды
- Отсутствие/резкое изменение активности ребенка
- Признаки преэклампсии (резкие отеки, особенно лица и рук, головная боль, нарушения зрения)
- Преждевременные (до 37-ми недель) схватки, не ждать их усиления, учащения - если после того, как полежали и выпили воды они не проходят - звонить в скорую и ехать

2. СХВАТКИ ПОСЛЕ 37-МИ НЕДЕЛЬ

- Первые роды - каждые 3 минуты по минуте каждая, вы уже должны их "продышать", не можете говорить, и это уже происходит какое-то время
- Повторные роды - когда заметили тенденцию на усиление, схватки с интервалом около 5 -7 минут, по минуте или чуть меньше, не ждать четкой регулярности, это не первые роды, в какой-то момент может резко пойти быстро!

3. ОТОШЛИ ВОДЫ

- Если воды прозрачные, ребенок нормально шевелится, схваток еще нет - собирайтесь спокойно, можно пару часов,
- Если роды повторные, а схватки уже какие-то были до того - то очень быстро ехать!
- Зеленые/коричневые воды - ехать сразу

КАК ОТЛИЧИТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СХВАТКИ ОТ РОДОВЫХ

<https://olgakrassenstein.com>

+972 547475610

1. **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ** - НЕ ИЗМЕНЯЮТСЯ. НЕ УСИЛИВАЮТСЯ, НЕ СТАНОВЯТСЯ ЧАЩЕ, ПОД НИХ МОЖНО УСНУТЬ И НЕ ЗАМЕТИТЬ, КАК ОНИ ЗАКОНЧИЛИСЬ

2. **РОДОВЫЕ** - В НАЧАЛЕ РЕДКИЕ И КОРОТКИЕ, ПОСТЕПЕННО НАРАСТАЮТ, ИНТЕРВАЛ КОРОЧЕ, СХВАТКА ДЛИННЕЕ И СИЛЬНЕЕ, ЗАМЕТНА ТЕНДЕНЦИЯ К ИЗМЕНЕНИЮ, УСИЛЕНИЮ. ОНИ НЕ ПРОХОДЯТ.

3. **ЕСЛИ СОМНЕВАЕТЕСЬ** - ПОПРОБУЙТЕ ВЫПИТЬ ВОДЫ, РАССЛАБИТЬСЯ В ТЕПЛОЙ ВАННЕ ИЛИ ДУШЕ, ПОЛЕЖАТЬ ОТДОХНУТЬ, ПОДРЕМАТЬ. ЕСЛИ ОНИ НЕ ОСЛАБЕЛИ, НЕ ПРОШЛИ - ВЕРОЯТНО, ЭТО НАЧАЛО РОДОВ

ЧТО ДЕЛАТЬ ДОМА, НА ЛАТЕНТНОЙ ФАЗЕ (ПОКА ЕЩЕ ПО ВАШИМ ОЩУЩЕНИЯМ РАНО ЕХАТЬ В БОЛЬНИЦУ)

1. В ПЕРВЫХ РОДАХ ЭТА ФАЗА МОЖЕТ БЫТЬ ДОЛГОЙ!
2. ОСТАВАТЬСЯ СПОКОЙНЫМИ.
3. ОТДЫХАТЬ, ЕСТЬ, ПИТЬ, СОХРАНЯТЬ СИЛЫ
4. НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ "РАЗОГНАТЬ" И УСИЛИТЬ СХВАТКИ
5. КОРОТКИЕ ЛЕГКИЕ ПРОГУЛКИ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ
6. СПАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ, МЕЖДУ СХВАТКАМИ
7. ДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТО НРАВИТСЯ И ХОЧЕТСЯ ДОМА, ВДВОЕМ, СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ НИКТО НЕ НАПРЯГАЛ ВАС СВОИМИ ВОЛНЕНИЯМИ
8. TENS , ЕСЛИ ЕСТЬ И ПОМОГАЕТ
9. ТЕПЛАЯ ГРЕЛКА К ЖИВОТ/ПОЯСНИЦУ

КАК СЕБЕ ПОМОГАТЬ В АКТИВНОЙ ФАЗЕ - ПРИ ЕСТЕСТВЕННЫХ РОДАХ ИЛИ ДО ЭПИДУРАЛИ

1. СПОКОЙСТВИЕ! **СИЛЬНЫЕ СХВАТКИ - ЭТО НОРМАЛЬНО**
2. ДЫШИТЕ (ВАЖНО ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ ДОМА)

- Медленное, глубокое дыхание - длинный вдох, длинный выдох. Держите ритм! Можно на выдохе со звуком, даже с громким, если помогает

3. РАССЛАБЛЕНИЕ (ОСОБЕННО ВАЖНО МЕЖДУ СХВАТКАМИ)

- Расслабьте лицо и мышцы вокруг рта в первую очередь, остальное - как сможете

4. НАЙДИТЕ УДОБНЫЕ ПОЗЫ, В КОТОРЫХ ЛЕГЧЕ! МЕНЯЙТЕ ИХ ПО ЖЕЛАНИЮ.

- Стоя на ногах с наклоном вперед на удобную высоту

- Стоя прямо
- Стоя, зависая на партнере, или на ребозо, если есть куда привязать
- Сидя с удобным наклоном вперед или назад, на кровати, на кресле, на мяче, на стуле
- Сидя на унитазе
- На коленках с опорой на руки, на поднятую спинку кровати, на мяч, на подушки
- Лежа на боку, с подушками между коленями и щиколотками
- Все, что угодно другое, что помогает

5. ДВИГАЙТЕСЬ - КАК ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ДЛЯ ВАС РАБОТАЕТ

- Круги или восьмерки тазом
- Прыгать, раскачиваться или крутить тазом на фитболе
- Расхаживать по комнате
- Все, что угодно другое

6. МАССАЖ

- Во время схватки

Поясница - растирать мягко или сильно, или поглаживать, как понравится

Крестец - давить, или поглаживать, или потирать, как нравится.

Давить двумя пальцами на точки рядом с "ямочками" над ягодицами - поищите сами, где подходит

Акупрессурные точки, если изучили заранее

- В перерывах между схватками

Расслабляющий массаж где хотите. Там, где приятно, или массаж того, что устало - (стояли на ногах - устали ноги)

Массаж ступней, массаж кистей - расслабляет и успокаивает

7. ДУШ, ВАННА, ЕСЛИ ЕСТЬ ТАМ, ГДЕ ВЫ РОЖАЕТЕ.

8. ТЕПЛЫЕ ИЛИ, НАОБОРОТ, ХОЛОДНЫЕ КОМПРЕССЫ НА ПОЯСНИЦУ

9. АРОМАМАСЛА, ЕСЛИ ЛЮБИТЕ И ЗНАЕТЕ

10. ПРИГЛУШЕННЫЙ СВЕТ, МУЗЫКА, ЕСЛИ НРАВИТСЯ

ПОТУГИ

1. ПРИНИМАЙТЕ УДОБНЫЕ ПОЗЫ, МЕНЯЙТЕ ИХ, ЕСЛИ НЕ ИДЕТ ЛЕГКО, СОВЕТУЙТЕСЬ С АКУШЕРКОЙ

2. ЕСЛИ ГОТОВИЛИСЬ - ДЕЛАТЬ, КАК ГОТОВИЛИСЬ

3. ЕСЛИ НЕ ГОТОВИЛИСЬ - ПРОСТО СЛУШАЙТЕ АКУШЕРКУ

ПЛАЦЕНТА

1. ОБ ЭТОМ НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ - АКУШЕРКА ВАМ ПОМОЖЕТ. ПЛАЦЕНТУ РОДИТЬ ЛЕГКО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО

ВАШИ ПРАВА В БОЛЬНИЦЕ

1. ИМЕЕТЕ ПРАВО СПРАШИВАТЬ ПОДРОБНОСТИ ОБО ВСЕМ, ЧТО ВАМ ПРЕДЛАГАЮТ СДЕЛАТЬ

- Что это?
- Почему это нужно?
- Какие риски?
- Можно ли сделать позже?
- Что будет, если этого не делать?

2. ИМЕЕТЕ ПРАВО НЕ СОГЛАШАТЬСЯ НА ВМЕШАТЕЛЬСТВО, ЕСЛИ ДУМАЕТЕ, ЧТО ОНО ЛИШНЕЕ

3. ИМЕЕТЕ ПРАВО СОПРОВОЖДАТЬ НОВОРОЖДЕННОГО, ЕСЛИ ЕГО УНОСЯТ (ОТЕЦ РЕБЕНКА)

СРАЗУ ПОСЛЕ РОДОВ

1. ПОПРОСИТЕ НЕ ПЕРЕРЕЗАТЬ ПУПОВИНУ СРАЗУ, ПОДОЖДИТЕ 3-7 МИНУТ

2. ПОЛОЖИТЕ РЕБЕНКА КОЖА К КОЖЕ НА СЕБЯ

3. КОГДА ОН БУДЕТ ГОТОВ, ПОПРОБУЙТЕ ЕГО ПОКОРМИТЬ. ЧАЩЕ ВСЕГО ОН САМ НАЙДЕТ ГРУДЬ, ЕСЛИ ВЫ ЕГО ПОЛОЖИЛИ КОЖА К КОЖЕ НА СЕБЯ СВЕРХУ, ИЛИ ПОМОГИТЕ ЕМУ

ПЕРВЫЕ ДНИ В БОЛЬНИЦЕ - КОРМЛЕНИЕ

1. СЛЕДИТЕ ЗА ПРАВИЛЬНЫМ ПРИКЛАДЫВАНИЕМ

- Соски и бутылки портят прикладывание
- Докорм можно дать из шприца или ложечки

2. КОРМИТЕ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ЧАСТО, ЕСЛИ СПИТ - БУДИТЕ КАЖДЫЕ 2.5 -3 ЧАСА МАКСИМУМ И КОРМИТЕ.

3. АКТИВНО ИЩИТЕ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ - НЕ СОСЕТ, ИЛИ БОЛЬНО ИЛИ ЕЩЕ ЧТО-ТО. ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕМЫ!

ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

1. БЕРЕГИТЕ СЕБЯ - ВЫ НУЖНЫ РЕБЕНКУ И СЕМЬЕ!
2. ЕШЬТЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ! ТЕПЛАЯ, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ДОМАШНЯЯ ЕДА.
3. ПИТЬЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ, ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕ ЛЕДЯНУЮ ВОДУ
4. ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ ПОБОЛЬШЕ ОСТАВАЙТЕСЬ В КРОВАТИ
5. БУДЬТЕ В ТЕПЛЕ, НЕ ХОДИТЕ БОСИКОМ
6. ПОДВЯЗЫВАЙТЕ ЖИВОТ ТКАНЬЮ, НЕ УТЯГИВАЙТЕ В БАНДАЖИ ИЛИ УЗКУЮ ОДЕЖДУ!
7. СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЗАПОРОВ
8. ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ (КОНСУЛЬТАНТЫ ПО ГВ, ДОУЛА ДЛЯ СОВЕТА, ЧТО ДЕЛАТЬ И ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ)
9. ЕСЛИ ПРОБЛЕМЫ С ГРУДЬЮ, ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА - СРОЧНО НАЙДИТЕ КОНСУЛЬТАНТА ПО ГВ, ИЛИ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
10. БОЛИ В НИЗУ ЖИВОТА И ТЕМПЕРАТУРА - К ВРАЧУ!
11. ПОЯВИЛОСЬ ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ И НЕ ПРОХОДИТ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ДВУХ НЕДЕЛЬ - ИЩИТЕ ПОМОЩЬ!