

## **Памятка для партнера в родах**

**Роды** – это естественный физиологический процесс, завершающий беременность и заключающийся в изгнании плода и последа из матки через родовые пути. Начало родов предваряется появлением схваток

**Роды включают три периода:**

схватки;  
потуги;  
рождение плаценты.

**Партнерские роды** - это роды с помощником, когда помимо акушерки, врача и других сотрудников роддома вместе с роженицей в родильном зале присутствует близкий ей человек, который поможет создать благоприятную психологическую атмосферу и всячески поддержит будущую мамочку.

**Обязательные условия для партнерских родов:**

- желание и согласие роженицы;
- желание и согласие партнера;
- согласие медиков, принимающих роды;
- наличие специальной одежды и тапочек;
- согласованность действий всех участников процесса родов (добровольное информированное согласие на партнерские роды)
- Партнер не допускается на партнерские роды, если имеется высокая температура, кашель, или был контакт с заболевшими корью краснухой и другими инфекционными заболеваниями.

**Подготовка к партнерским родам**

Перед тем как ехать в роддом, надо принять душ, одеть чистое белье и взять с собой новые резиновые или кожаные тапочки. Чистую футболку, трико. Заранее спросить разрешения у администрации Перинатального центра №1 вести фото- или видеосъемку.

**Поведение в родильном зале**

1. Самое главное - это позитивный настрой партнера. Следует помнить, что женщине нужна прежде всего психологическая поддержка. Нужно подбадривать будущую маму. От неприятных ощущений можно отвлечь разговорами и шуткой.
2. Нужно внимательно слушать роженицу и делать то, что она просит, - поправлять подушку, вытирать ей лоб полотенцем, если врачи разрешат, помочь помыться под душем, делать ей массаж поясницы, как учили на курсах, помогать ровно дышать.
3. Нужно быть готовым к переменам настроения роженицы, никак не реагировать на них и ни в коем случае не спорить.
4. Нужно оказать женщине физическую поддержку.
5. Необходимо наблюдать за работой врачей и за тем, чтобы женщина четко выполняла все их команды.

Чем, помимо психологической поддержки, Вы можете помочь?

**Первый период родов** длится от начала первых схваток до полного раскрытия шейки матки. Самым трудным в первой фазе являются болезненные ощущения в области живота и крестца, связанные со схватками.

**Ваши действия**

- Измерять частоту схваток. Время между схватками измеряется от начала одной схватки до начала следующей. Это очень важная для врачей информация, так как частота схваток свидетельствует о степени раскрытия шейки матки.
- Поддерживать спокойствие женщины и не дать ей растеряться, так как в этой ранней фазе родов очень важна уверенность роженицы. Чтобы этого достичь, партнер должен быть спокойным. Помочь женщине расслабиться между схватками в процессе родов.

- Выполнять вместе с роженицей физические упражнения, способствующие более быстрому и гармоничному протеканию процесса родов (ходьба гусиным шагом, на четвереньках, с высоко поднятыми коленями и т.д.).
- Помогать в выборе удобной позы, используя предметы для принятия удобного положения (мячи, большие и маленькие подушки, высокие и низкие стульчики, коврики и т.п.)
- Правильно дышать вместе с роженицей во время схваток (если ей это помогает).
- Массировать область крестца роженицы (эти техники желательно изучить при подготовке к родам).
- Напоминать женщине каждый час про мочеиспускание.
- Сопровождать будущую маму.

**Второй период родов.** Схватки становятся более продолжительными, сильными и частыми. Второй период длится от полного раскрытия шейки матки до рождения ребенка. Во время этой стадии к схваткам присоединяются потуги — произвольные сокращения мышц передней брюшной стенки. Благодаря потугам голова ребенка идет вниз через малый таз.

#### ***Ваши действия***

- Во время потуг помогать женщине занять удобную позу (голова согнута, подбородок у груди), если это необходимо.
- Держать ее за руку; вытирать пот, если она захочет.
- Периодически информировать будущую маму о том, как продвигается малыш.
- Перерезать пуповину, руководствуясь указаниями акушерки.

**Третий период родов.** Матка продолжает сокращаться, плацента отделяется от стенок матки, затем изгоняется — и роды закончились!

#### ***Ваши действия***

- Запечатлеть на фото или кинокамеру и роды, и первые минуты с новорожденным.
- Поздравить маму и поблагодарить врачей.

Конечно, не все роды проходят по заранее оговоренному плану. Поэтому помощник должен быть готов к разным непредвиденным обстоятельствам.

У каждой женщины роды проходят по индивидуальному сценарию.

Забудьте о собственном волнении. Поверьте, роженице сейчас намного хуже, чем вам.

Обнимите и поцелуйте супругу. Тактильные прикосновения во время родов играют большую роль для обеспечения психологического комфорта.

**Доверьтесь медикам.** Опытный специалист отлично знает свое дело. Поэтому старайтесь не учить врача и не мешиваться в действия медицинского персонала. Пусть каждый выполняет свою работу. Ваша обязанность поддерживать контакт между врачом и роженицей, быть ее своеобразным посредником. Можно попросить акушера объяснить суть определенных процедур, чтобы все рассказать роженице.

**ГКП на ПХВ «Многопрофильная областная больница №2»**

**По возникшим вопросам Вы можете обратиться :**

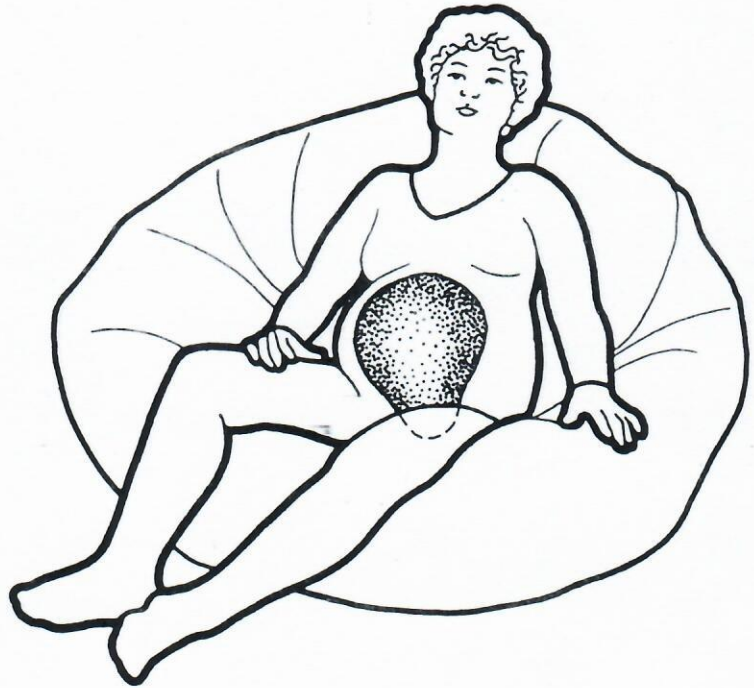
**Заместителю главного врача по акушерско гинекологической и педиатрической службе Кожагапаровой А.Г. 8-701-317-70-23.**

**В службу поддержки пациента, телефон доверия 45-74-03.**

# СТОЯ



# СИДЯ



# НА КОРТОЧКАХ



# НА КОЛЕНЯХ

