

# Как начинаются роды?

О том, что роды близко, можно судить по признакам подготовки организма. Это сигналы, что пора собираться в роддом.

## Предвестники родов

### Опускание живота

- вдруг становится легче дышать, живот как будто перемещается ниже
- отхождение слизистой пробки: это не всегда заметно, пробка может отойти во время похода в туалет
- выделения становятся обильнее, могут появиться кровянистые прожилки

### Очищение желудочно-кишечного тракта

- возможны жидкий стул, частые позывы к рвоте

### Эмоциональные изменения

- увеличиваются рассеянность, сонливость
- появляется ощущение постоянной усталости

### Тренировочные (или ложные) схватки

- матка тренируется до родов: как мышечному органу ей нужно «наработать» свою мышцу

# Как ощущаются схватки

## До начала родовой деятельности

Хаотично, без определенного временного интервала.

### Что происходит в организме?

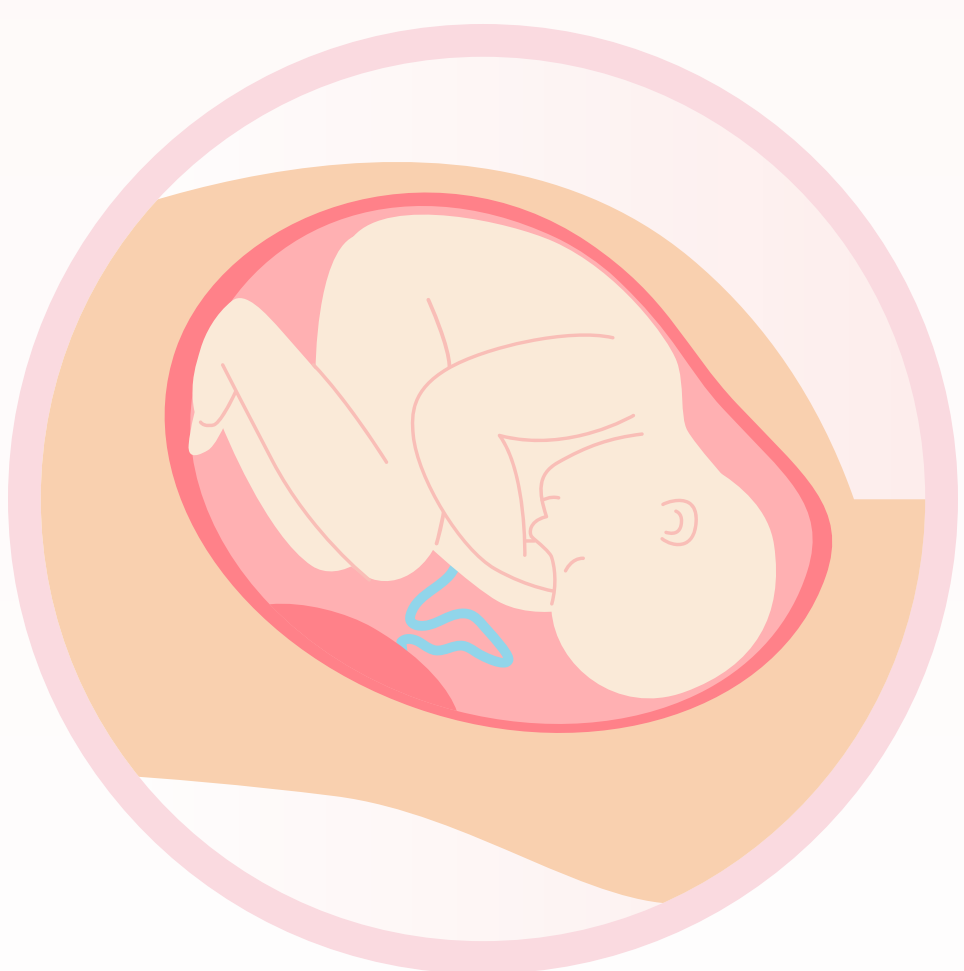
Схватки начинаются с легких ощущений, одинаковых по интенсивности. Это могут быть потягивания внизу живота или в пояснице, дискомфорт в паховой зоне.

### Что делать?

Главное в этой фазе — сохранять спокойствие и продолжать наблюдать за своими ощущениями.

## 3 периода родов

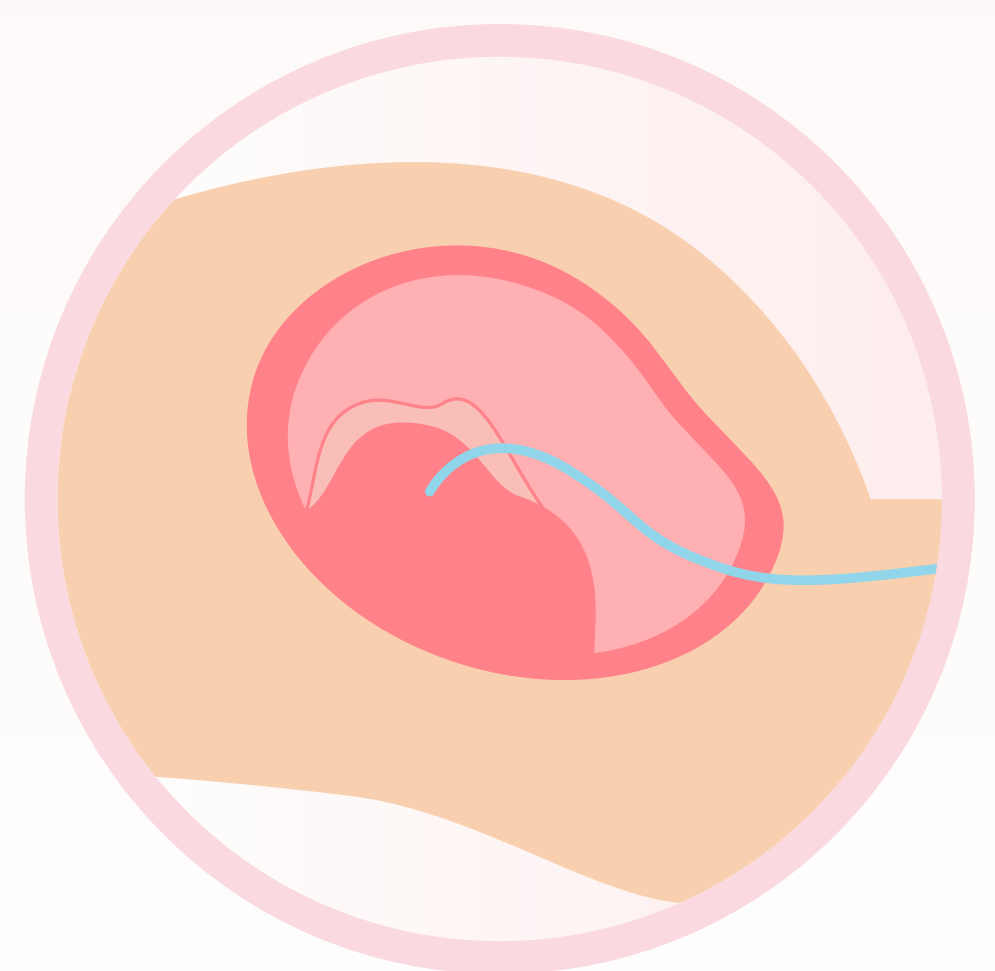
Родовой процесс делится на периоды:



**1 период**  
Раскрытие шейки  
матки (схватки)



**2 период**  
Рождение ребенка  
(потуги)



**3 период**  
Рождение  
плаценты

## Первый период

Состоит из 3 фаз, которые отличаются характеристиками схваток.

1

### Латентная фаза (ранние роды)

Схватки длятся 25 — 30 сек., промежуток между ними начинается с 20 — 30 мин. и сокращается до 10 мин. Легко проживаются с помощью дыхания.

2

### Активная фаза

Болезненные ощущения усиливаются, схватки удлиняются до 1 мин., интервалы между ними сокращаются до 5 — 3 мин. Проживать такие схватки уже хочется в движении, находить свою удобную позу.

3

### Переходная фаза (завершающая)

Схватки становятся мощными, длятся до 1,5 мин. с интервалом до 1 мин. Уже хочется «звучать», проживая каждую схватку.

## Второй период: потуги

### Что происходит в организме?

Ощущения становятся распирающими, давящими, часто их сравнивают с позывами к дефекации. Начинают работать мышцы диафрагмы, пресса и тазового дна, помогая малышу проходить родовые пути.

### Что делать?

Важно слушать врача и акушерку, согласно рекомендациям тужиться или правильно продышать потугу.

## Третий период

Финальный этап — рождение плаценты. По команде акушерки предстоит еще раз немного потужиться.

## После родов

Хаотично, в течение 2-3 дней.

### Что происходит в организме?

Матка сокращается, ощущения — как при месячных, потягивающие. У повторнородящих схватки могут напоминать по интенсивности ощущения в родах.

# Когда ехать в роддом?



Рекомендация ВОЗ: лечь в роддом в активной фазе родов, с регулярными схватками. Условное правило — «5-1-1», когда в течение часа схватки продолжительностью 1 минута повторяются через каждые 5 минут.



**Т. В. Девятайкина**  
профессиональная родовая доула,  
перинатальный психолог



Длительность схватки

Перерыв между схватками

|       |   |       |
|-------|---|-------|
| 00:59 | 4 | 05:13 |
| 00:47 | 3 | 05:33 |
| 00:53 | 2 | 06:27 |

Счетчик схваток

Схватки участились — вам пора отправляться в роддом!

# Путеводитель «Подготовка к родам» от МАМАКО®

Вы получили одну памятку из путеводителя для будущих родителей. В полной версии — 12 памяток от экспертов: о родах, лактации, уходе за малышом и важных делах после выписки.

Полную версию можно скачать ниже:

## СКАЧАТЬ ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ

План родов

СКАЧАТЬ БЛАНК

План родов систематизирует пожелания к процессу и помогает понять общую картину — как маме, так и врачу, доуле или партнеру, если планируются совместные роды.

Скачиваем и заполняем бланк — это упростит выбор роддома. Готовый план вкладываем в обменную карту, чтобы вся важная информация о ваших пожеланиях была под рукой.

МАМАКО®

Сумка в роддом: что взять с собой?

Документы

- ☐ Паспорт, полис ОМС, СНИЛС
- ☐ Обменная карта
- ☐ Направление в роддом, если врач его выдал
- ☐ Сертификат на роды или контракт (если заключен договор на платные роды)
- ☐ Книга листа нетрудоспособности (если вы работали до декрета)

Желательно носить с собой, особенно если планируется дата родов близкая.

МАМАКО®

Как начинаются роды?

О том, что роды близко, можно судить по признакам подготовки организма. Это сигналы, что пора собираться в роддом.

Предвестники родов

Опускание живота

- варт становится легче дышать, живот как будто переносится ниже
- отхождение слизистой пробки: это не всегда заметно, пробка может отойти во время похода в туалет
- выделения становятся обильнее, могут появиться кровянистые прожилки

Очищение желудочно-кишечного тракта

- возможны жидкий стул, частые позывы к рвоте

Эмоциональные изменения

- увеличиваются рассеянность, сонливость
- появляется ощущение постоянной усталости

Тренировочные (или ложные) схватки

- матка тренируется до родов: как мышечному органу ей нужно «наработать» свою мышцу

МАМАКО®

Партнерские роды

Вместе встречаем новую жизнь

Самое важное о подготовке к партнерским родам, условиях допуска сопровождающего и его роли в роддоме. А также советы для поддержки мамы и памятка с позами в родах.

МАМАКО®

Позы в родах

Выбор позы в родах — это индивидуальный процесс. Важно найти наиболее удобную и эффективную позу для облегчения боли и продвижения ребенка.

Вертикальные позы

МАМАКО®

9 этапов «золотого часа»

Первый час после рождения: доверьтесь себе и малышу

1 Первая минута 0-1

- Плач новорожденного
- Характерный плач начинается сразу после рождения: так ребенок развивает и расширяет свои легкие.

2 с 1 по 3 минуты 1-3

- Расслабление
- Малыш не шевелит ротом, его руки расслаблены.

3 с 3 по 8 минуты 3-8

- Пробуждение
- Новорожденный делает легкие движения конечностями и головой. Ребенок может открыть глаза и рот.

МАМАКО®

Грудное молоко и грудное вскармливание

Грудное молоко — наш идеал

Питательная функция грудного молока 100-70% Энергетическая ценность

Вскармливание малыша — это особый путь каждой мамы. Сцеживание, стимуляция лактации, кормление из бутылочки (при необходимости) и многое другое составляют уникальную историю вашего материнства. Помните, вы — лучшая мама!

МАМАКО®

Основные позы для кормления грудью

Поза сидя

«Колыбелька»

Голова грудничка — в локтевом сгибе руки, свободная рука — поддерживающая. Малыш лежит на одной стороне с грудью, из которой ест (например, мама кормит правой грудью — ребенок лежит на правой руке).

Для комфортного кормления рука малыша, расположенная между мамой и малышом, должна быть направлена вдоль тела.

МАМАКО®

Уход за новорожденным

Ритуалы ухода за малышом добавляют маме уверенности, помогают выстроить качественную связь с ребенком

Как сделать уход безопасным и комфортным, читайте в памятке

МАМАКО®

Обследования и осмотры малыша

Самый первый осмотр и оценка по шкале Апгар проходят в родильном зале, а функциональные обследования — в роддоме до выписки.

Возраст ребенка 1 час после рождения

Осмотр в родзале: неонатолог

Проверка по шкале Апгар

- Частота сердечных сокращений
- Дыхание
- Цвет кожных покровов
- Мышечный тонус
- Рефлексы

Оценка каждого критерия новорожденного дает от 0 до 2 баллов. Суммарно до 5 критериев — до 10 баллов. Оценка 7—10 баллов считается нормой.

Оценка по шкале Апгар применяется, чтобы быстро определить состояние ребенка в первые минуты жизни, понять, как малыш адаптируется к новым внешним условиям, и выяснить, нужна ли помощь врача.

МАМАКО®

Здоровье мамы

Заботимся о себе после рождения малыша

Восстановление организма женщины после родов требует особого внимания. Ведь состояние малыша зависит и от самочувствия мамы.

Важно пройти обследования, посетить врача и особенно внимательно следить за своим эмоциональным состоянием.

МАМАКО®

Чек-лист важных дел

Все получится!

После рождения малыша маме предстоит заняться важными делами: оформить документы, заявление на молочную кухню и многое другое. Чек-лист помогает родителям успешно систематизировать задачи.

МАМАКО®



МАМАКО® — бережное детское  
питание на козьем молоке  
с рождения до 3 лет

## Детские смеси



Комфорт пищеварения



Развитие мозга и зрения



Поддержка иммунитета



На основе цельного  
козьего молока



Адаптированные детские молочные смеси  
сертифицированы «Халяль»\*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ



Без пальмового масла и его производных

## Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста  
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку  
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13

вкусных  
и полезных каш

2

нежно-сливочных  
овощных супа

6

фруктовых пюре  
с козым творожком



\* Сертификат № ИН-400/1.6/О/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует  
исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка  
и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста  
2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсульти-  
роваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес.  
Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
8-800-234-35-65  
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®  
[www.mamako.ru](http://www.mamako.ru)