

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.

Партнер и его роль

Сопровождающим на родах может быть будущий отец, профессиональная доула, мама, сестра либо подруга. Важно, чтобы партнер понимал свои задачи в родах и оказывал необходимую поддержку роженице.

Роль партнера:

- Оказывает психологическую поддержку.
- Создает атмосферу заботы и комфорта. Приносит воду, включает музыку, помогает дойти до душа, поменять положение тела, придерживает при родах в воде и так далее.
- Ослабляет болевые ощущения, например, делает массаж, который облегчает дискомфорт.

Партнерские роды

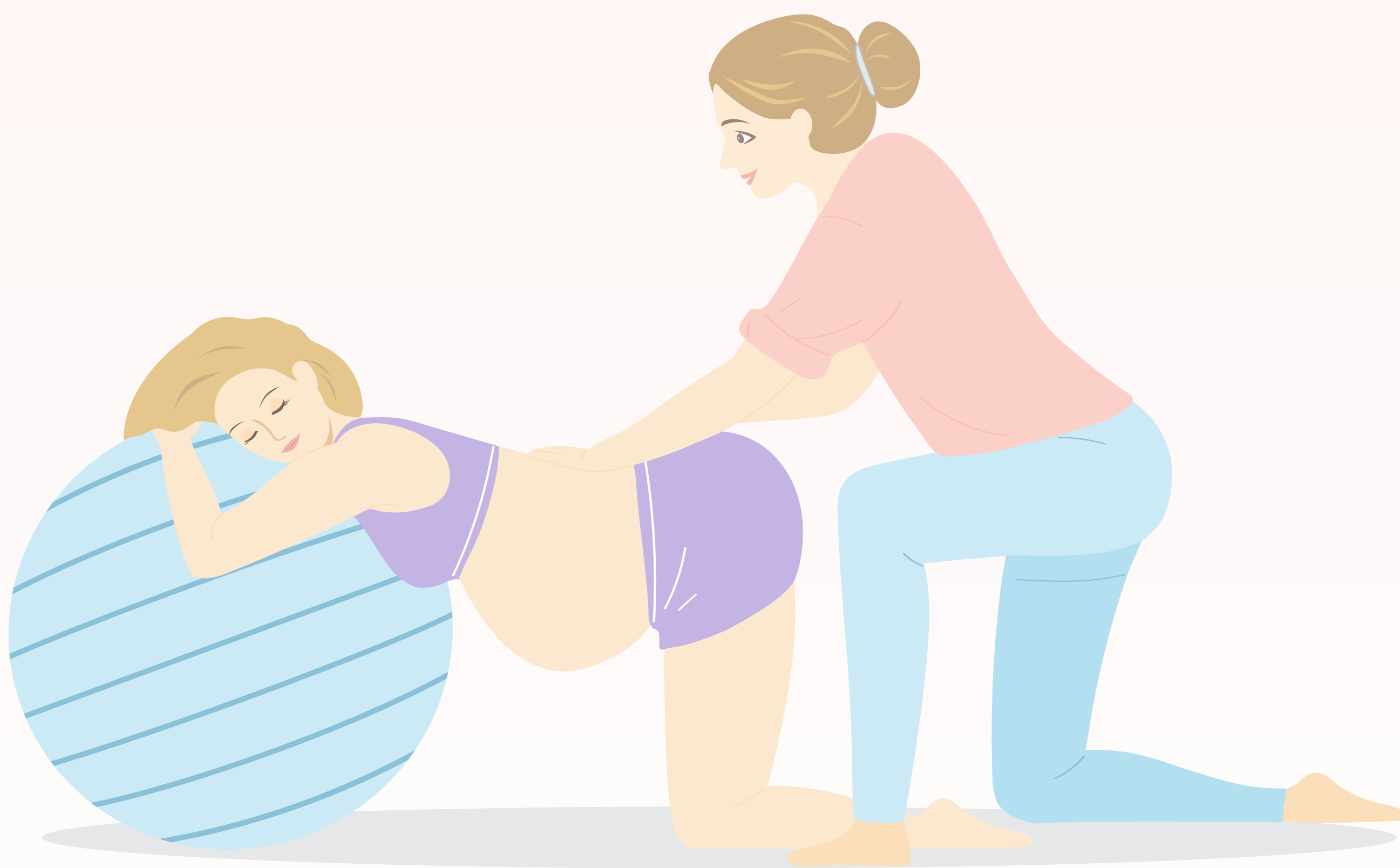
- ✓ Проходят легче и быстрее
- ✓ Снижают чувство тревоги у мамы
- ✓ Облегчают послеродовое восстановление

Доула и ее роль

Доула — это профессиональный партнер, который может оказывать информационную, бытовую и эмоциональную поддержку с момента подготовки к родам до рождения малыша.

Роль доулы:

- Поясняет, что конкретно происходит в определенные минуты: почему тянет низ живота, по какой причине наступили именно такие схватки, почему они изменились.
- Объясняет дополнительные методы расслабления в родах: медитации, ароматерапию.



Доула не вмешивается в работу медперсонала, но может стать проводником пожеланий мамы на родах.

Доступ партнера в роддом

В разных роддомах требования к перечню документов могут отличаться, уточните их заранее.

Пакет документов для партнера:

- ✓ Флюорография (срок давности — не более 12 месяцев)
- ✓ Справка об эпидокружении
- ✓ Справка о вакцинации против кори
- ✓ Анализы по требованиям роддома

Сопровождающему важно заранее подготовить отдельную сумку с необходимыми вещами.

Полезное лакомство
с собой в роддом

ПОДРОБНЕЕ →



Небольшой перекус поможет дождаться полноценного приема пищи, которую в роддоме разносят согласно графику. **Фруктовые пюре МАМАКО®** — натуральный десерт без сахара, без ГМО и загустителей.

МАМАКО®

Роль партнера после родов

Забота о маме

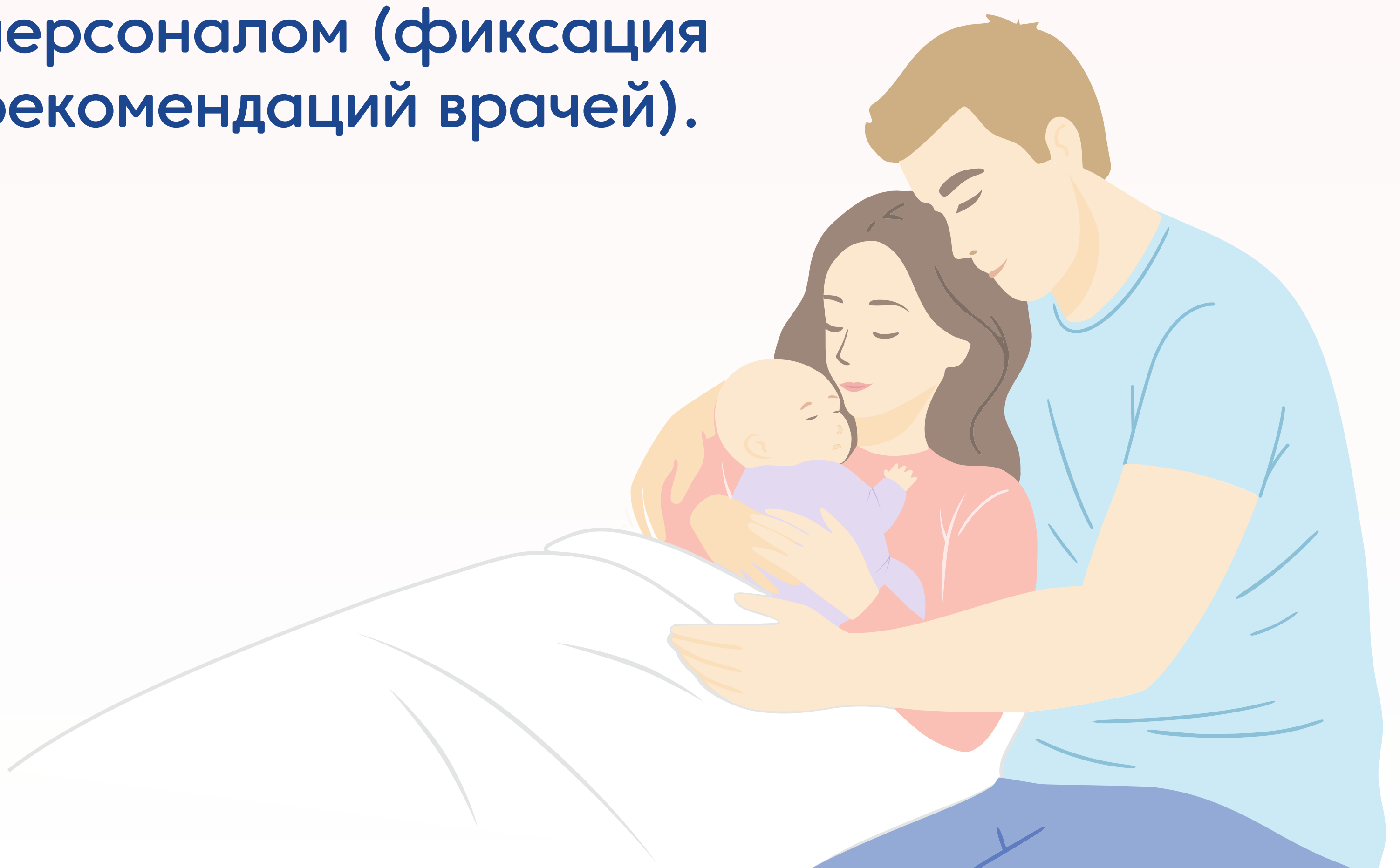
В первые дни необходимо помогать маме вставать с кровати, сопровождать в душ или уборную, приносить еду. А эмоциональная поддержка позволяет чувствовать себя лучше на новом этапе жизни.

Забота о малыше

Уход за новорожденным включает: смену подгузников, помощь при переодевании, пеленании и укачивании малыша. Во время кормления можно приносить ребенка, помогать удобно расположиться или подавать необходимые вещи.

Забота о семье

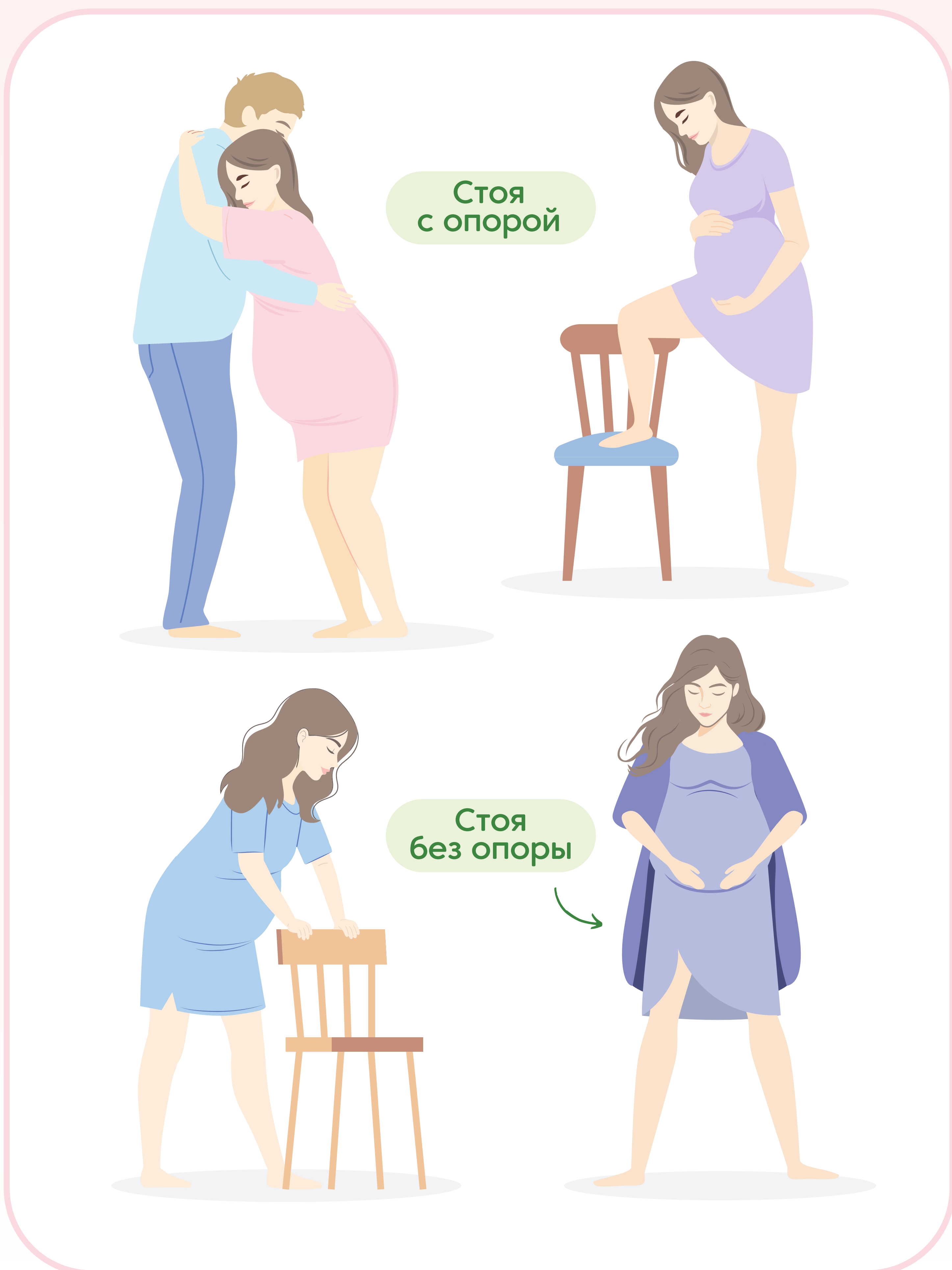
Можно помочь с оформлением документов, организацией выписки, общением с родственниками и медицинским персоналом (фиксация рекомендаций врачей).



Позы в родах

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

Вертикальные позы



На корточках



Горизонтальные позы

На боку

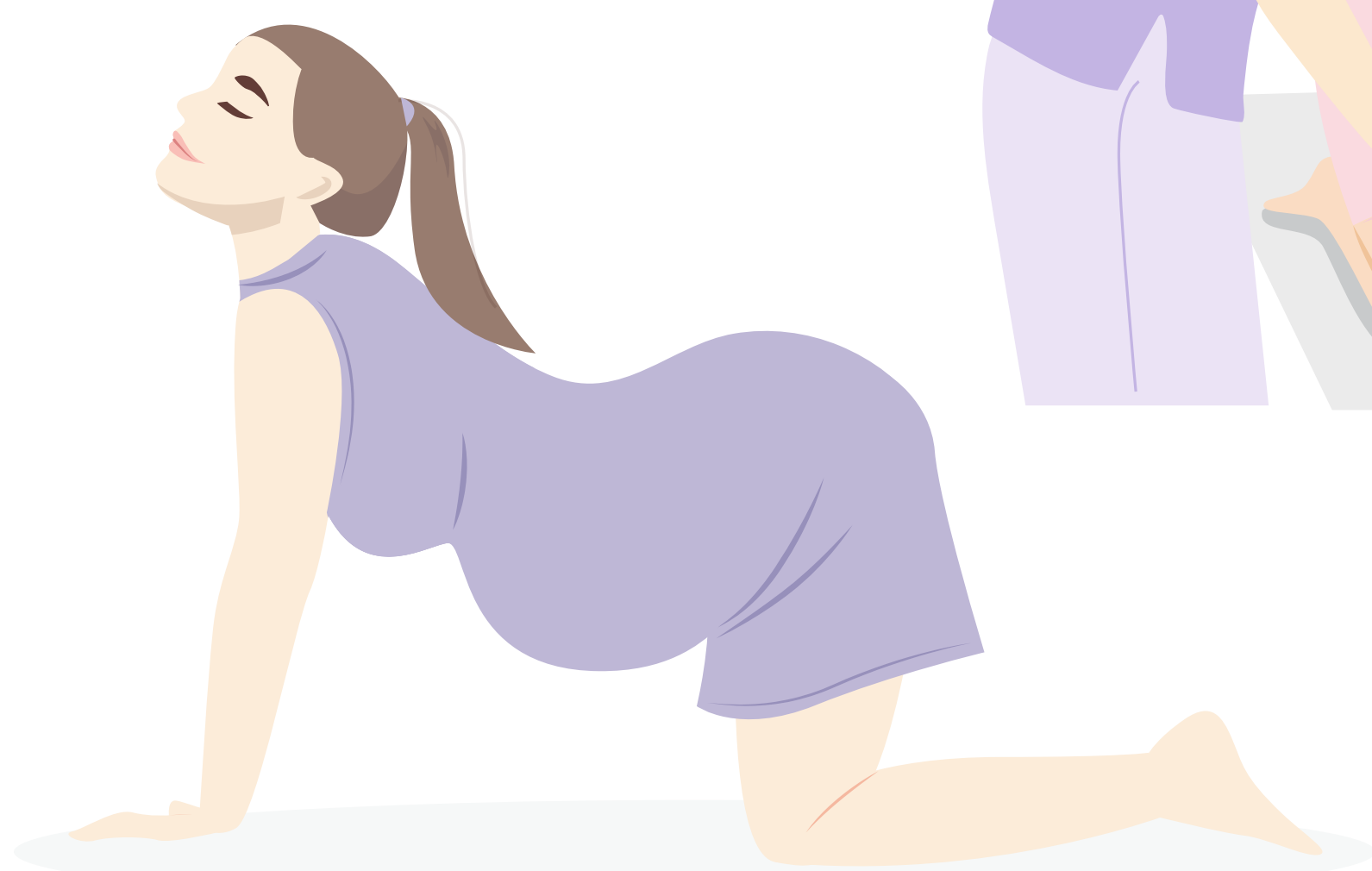


Полулежа



Альтернативные позы

На коленях



В воде



Вода уменьшает нагрузку на спину и суставы, расслабляет мышцы и позволяет мягко проживать период схваток.



Материал разработала
Н. И. Замковая, акушер-гинеколог, «Лучший врач
по ведению индивидуального сопровождения
беременности» (2023 г.) по Московской области

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](#)





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