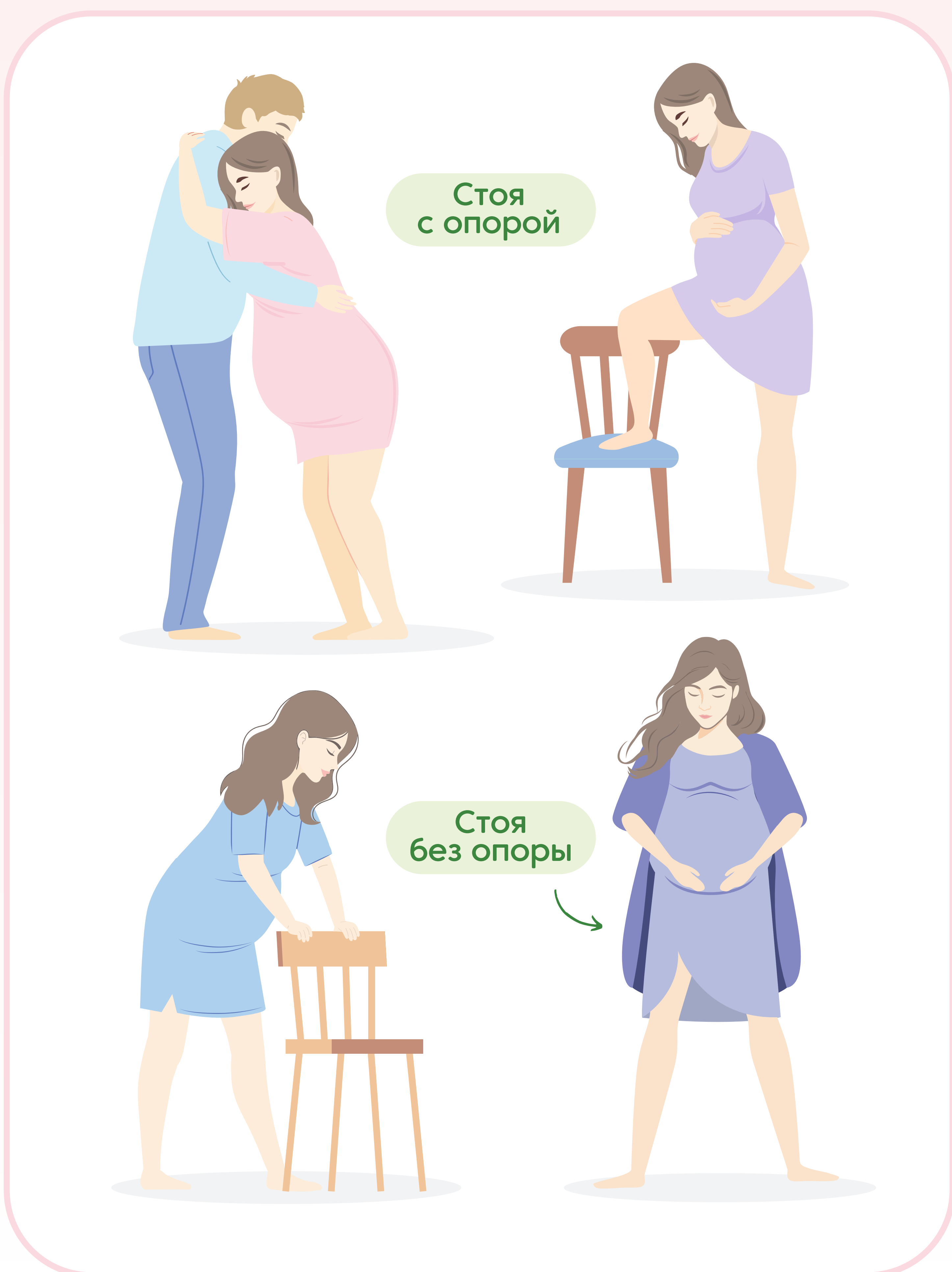


Позы в родах

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

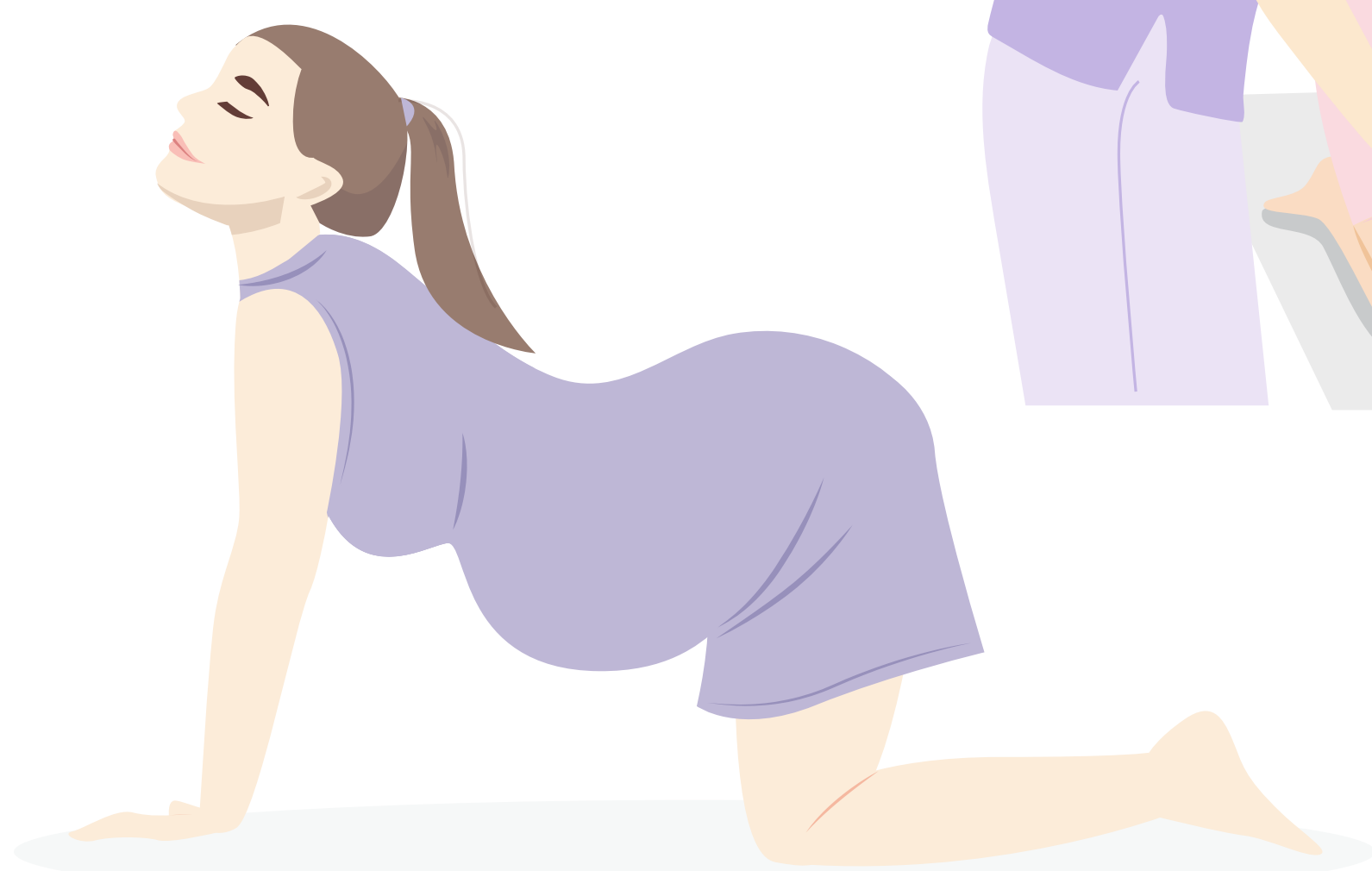


Полулежа

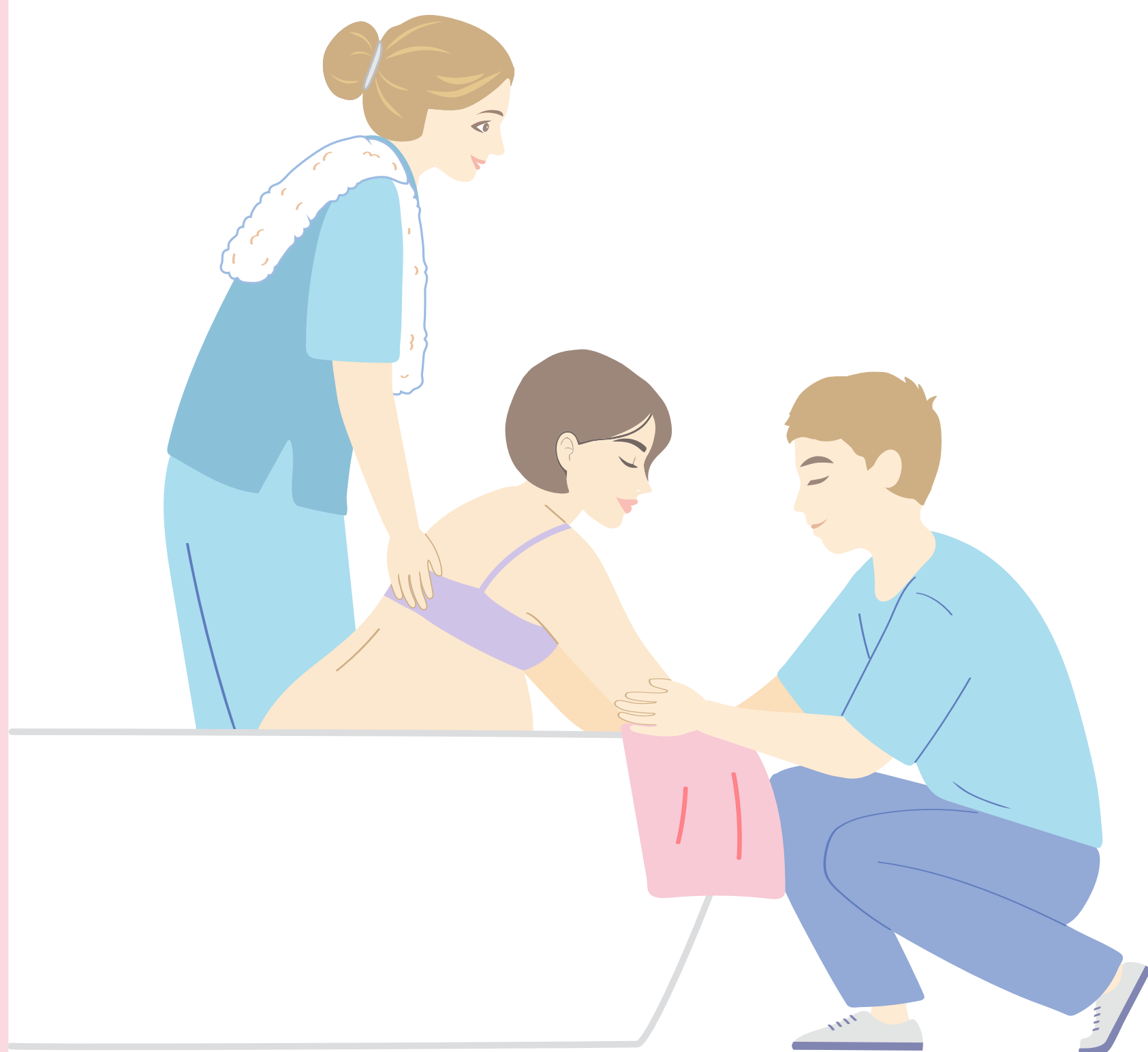


Альтернативные позы

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

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 иметь с собой, особенно если планируется долгий процесс родов

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, читаем 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®



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