

### Причины родовой боли

Боль возникает при воздействии какого-либо очень сильного раздражителя. Боль нужна для защиты. Пораженный орган привлекает к себе внимание мозга болью для того, чтобы были приняты необходимые меры по устранению опасности для жизни. В результате происходит выброс в кровь адреналина, увеличение мышечной активности, благодаря чему человек может себя защитить.

**Смысл боли** – дать организму информацию о нарушениях естественных процессов.

### Боль во время схваток

В 1 период происходит раскрытие шейки матки. Оно осуществляется за счет сокращения мышечных волокон, смещения их относительно друг друга и растяжения.

**Схватка** – сокращение мышц матки.

1 период: схватка 5-10 секунд  
интервал 20 мин.  
схватка 30 сек.  
интервал 10-15 мин.

2 период: схватка 1 минута  
интервал 5-7 минут.

3 период: схватка 2-3 минуты.  
интервал 2-3 минуты.

Боль усиливается еще за счет давления, которое оказывает головка на родовые пути.

К концу беременности матка становится самой большой и самой сильной мышцей, поэтому ее сокращения в родах очень мощные.

Факторы, вызывающие боль:

1. Раскрытие шейки матки
2. Снижение доставки кислорода мышечным волокнам.
3. Сдавление нервных окончаний, натяжение связок матки.

Во время схватки боль нарастает постепенно, достигая своего максимума на пике схватки, после чего постепенно отступает. Между схватками надо отдохнуть.

1 период: боль тупая – отдает в поясницу крестец, ногу, паховую область.

Боль происходит за счет сокращения матки, напряжение связок матки.

**Потуги** – сокращение мышц матки, диафрагмы, брюшного пресса, тазового дна.

Потуги способствуют продвижению по родовым путям, изгнанию плода. Потуги длятся 1 минуту, через 1-5 минут.

2 период: боль острая и точная – во влагалище, прямой кишке, промежности. Женщина напрягает мышцы брюшного пресса.

### Психическое состояние

Страх способствует усилению боли. При страхе происходит выброс адреналина, который вызывает учащение пульса, напряжение мышц. При сильном страхе человек сжимается.

Если во время родов мышцы влагалища постоянно зажаты:

- это нарушает процесс открытия шейки матки
- мешает ребенку идти по родовым путям
- роды становятся более болезненными, ребенку больно, т.к он пытается преодолеть сопротивление напряжения мышц.

Страх перед родами является причиной возникновения острых болей и нарушения родовой деятельности. Болевой порог, переносимость боли и реакция на боль во многом зависит от типа высшей нервной деятельности. К боли надо относиться положительно – как к знаку, говорящему о скорой встрече с малышом.

Для того, чтобы правильно реагировать на болевые сигналы и уметь с ними справляться, нужны знания о течении родов, о возможных вариантах поведения, технике дыхания, самомассажа.

Подготовленная женщина воспринимает роды как естественный процесс, знает, что она может сама себе помочь, чувствует себя более уверенно и спокойно. Женщина становится более дисциплинированной, четко выполняет переживания ребенка.

Осознание того, что рождение сложный момент для малыша, в котором жизненно необходима поддержка матери.

**Роды** – это серьезная интенсивная работа и психическое напряжение. От того, насколько женщина готова к ним физически и морально, умеет ли она слушать свое тело и четко выполнять рекомендации своего врача, зависит то, насколько гладко, безболезненно и радостно произойдет рождение нового человека.