

Этапы родовой деятельности.

Как же не пропустить начало начала родовой деятельности? Необходимо следить за теми изменениями, которые с вами происходят и быть информационно подготовленными.

Роды состоят из трех периодов:

1 период – период раскрытия (схватки)

2 период – активная фаза (потуги, рождение ребенка)

3 период – последовый

1 период – период раскрытия .

На данном этапе за счет схваток происходит раскрытие шейки матки. Родовые схватки – регулярно повторяются произвольные сокращения матки. Как их не перепутать с ложными схватками? Ориентируемся по часам.

Ложные схватки не регулируемые, редко повторяющиеся сокращения матки.

Родовые схватки – регулярные сокращения, через каждые 20 минут и длятся 10 секунд. На этом этапе схватки короткие и мало болезненные, женщины могут доделывать свои дела.

1 период самый длительный. Схватки постепенно начинают удлиняться, а промежутки отдыха сокращаются . Теперь схватки длятся 30 секунд через каждые 15 минут. Боль усиливается за счет давления головки на родовые пути. К концу 1 периода схватки усиливаются и учащаются. Схватка длится целую 1 минуту с интервалом 5-10 минут. На этом этапе можно применять медленное глубокое дыхание (описано в лекции «Способы расслабления»).

Некоторые женщины допускают следующую ошибку – они «зажимают» боль, стараются подавить ее, мешая естественному ходу родов. Происходит сдавливание нервных окончаний, натяжение связок матки. Схватки становятся изматывающими. Чтобы этого избежать необходимо ознакомиться с лекцией «Поведение в родах».

В момент схваток ребенок начинает двигаться к входу по родовым путям и вращаться. В этот период боль тупая – отдает в поясницу и крестец.

2 период – активная фаза. Шейка продолжает раскрываться вплоть до полного раскрытия.

Полным считается такое раскрытие шейки матки при котором полость матки и влагалище представляют собой единую родовую трубу.

На этом этапе схватки учащаются теперь они длятся 2 минуты с интервалом 2-3 минуты. Схватки плавно переходят в потуги. Боль острая во влагалище и прямой кишке, промежности. Между схватками нужно отдыхать, набираться сил для следующих схваток. С каждой схваткой ребенок продвигается вперед и давит на стенки влагалища чаще и болезненней.

Начинаются потуги – это не только непроизвольное сокращение гладких мышц матки, но и сокращение мускулатуры брюшного пресса, диафрагмы, тазового дна.

В этот период кричать, охать, стонать, и не кричать, т.к. закрывается доступ кислорода малышу. от женщины требуется максимально усилий , чтобы вытолкнуть ребенка. Надо набрать воздух и тужиться только в промежность, ка будто хочется в туалет и выдохнуть воздух до конца.

В этот момент может лопнуть околоплодный пузырь. Объем матки значительно уменьшается. Стенки матки приходят в более тесное соприкосновение с плодом. Схватки усиливаются. Предлежащая часть плода приближается к тазовому дну и оказывает на него все возрастающее давление. У большинства женщин роды начинаются со схваток, но иногда сначала отходят воды, тогда схваток не ждем, едем в роддом. (В нашем организме околоплодных вод в среднем 1,5 литра. Они изливаются сразу, обильным потоком. Бывает воды подтекают, тогда нижнее белье постоянно мокрое. Сразу едем в роддом.) Как долго ребенок может находиться без воды? В России считается – сутки. В процессе родов важно слушать акушерку и следовать ее инструкциям. В промежутках между схватками – расслабиться и спокойно дышать.

3 период – Послеродовый. В это время происходит отделение плаценты и оболочек от стенок матки и рождение последа. В первые полчаса очень важно приложить ребенка к груди, чтобы он получил молозиво. (См. лекция «Грудное вскармливание») Спустя 15- 30 минут после рождения ребенка. Схватки возобновляются и начинается отделение детского места . Это происходит безболезненно. Необходимо потужиться и плацента родиться.

После рождения ребенка и плаценты для остановки кровотечения и сокращения матки на живот кладут грелку со льдом . В течении часа 1 часа женщина находится в родзале под наблюдением доктора и акушерки.