



Она рождает: что тебе нужно знать, чтобы действовать правильно

Первая реакция большинства мужчин на начавшиеся у жены или подруги роды — паника. Трудно придумать более неудачный сценарий для этой ситуации. Эксперт МН объясняет, как правильно себя вести и чего категорически нельзя делать, когда женщина рождает.



ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
ВСЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ



ЭКСПЕРТ

НАИРА АЙВАЗЯН, врач-гинеколог клиники «МедикСити»

Немного о физиологии родов

У женщины, рожающей впервые, роды длятся 15-20 часов, у повторнородящих — до 10 часов.

Различают несколько периодов родов:

1. Период раскрытия шейки матки

Протекает с момента начала регулярных схваток (происходят каждые 3-5 минут и длятся по 40-50 секунд) до полного раскрытия шейки матки и излития околоплодных вод. Самый длительный период: 13-18 часов у первородящих, 6-9 часов — у повторнородящих.

2. Период изгнания плода

Начинается после излития околоплодных вод и длится 1-2 часа у первородящих и до 1 часа у повторнородящих. В это время матка, мышцы брюшного пресса и диафрагма женщины постоянно сокращаются, способствуя продвижению плода по родовым путям и рождению ребенка.

3. Последовый период

Начинается после рождения ребенка и продолжается 20-30 минут: происходит отделение плаценты, пуповины и плодных оболочек, что сопровождается небольшим кровотечением (до 200-250 мл крови).



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

Женщина рождает: как ты можешь помочь при родах

Чего делать нельзя

1. Главное — не паникуй!

Когда начинаются роды, самое главное — не паниковать, не биться в истерику и не падать в обморок! Ты нужен ей в твердом уме, решительный и спокойный. У тебя в запасе есть несколько часов. Вызывай «скорую» и начинай хладнокровно действовать до приезда врачей. Для этого хорошо бы заранее подготовиться теоретически: почитать о том, как проходят роды, что можно и чего нельзя делать во время них. Не дай родам застать тебя врасплох!

2. Не трогай ее живот

Поглаживание живота может привести к тому, что схватки станут нерегулярными. Лучше помоги ей принять удобную позу, уложи ее на чистую ткань, освободи ее тело от тесной одежды. Можно сделать женщине массаж спины для облегчения боли.

3. Не давай ей пить

Помни, что во время родов роженице запрещается пить (и есть, само собой), однако ты можешь смачивать ее лицо и губы. Ни в коем случае не соглашайся помочь жене в утолении жажды, основания для этого запрета серьезные. Во-первых, питье на фоне схваток может вызвать рвоту. Во-вторых, привести к перегрузке и даже разрыву мочевого пузыря. В-третьих, переполненный мочевой пузырь будет помехой для движения плода по родовым путям.

Кроме того (и это еще одна причина) врачи никогда не исключают возможность оперативного родоразрешения путем кесарева сечения, при котором употребление пищи и жидкости тем более исключено. Помни: роды — колоссальная нагрузка для организма женщины, и все усилия должны быть направлены на единственно важное в этот момент дело. А ведь даже на всасывание жидкости в кровь уходят силы, перенаправляется работа сердечно-сосудистой системы.

4. Не давай ей кричать во время схваток

Старайся отвлечь жену от крика. Во время крика при схватках женщина непрерывно выдыхает воздух, а вдохи получаются поверхностные, короткие. Для максимального обогащения крови кислородом, необходимого и маме в период тяжелой родовой работы и малышу для того, чтобы он не испытывал кислородное голодание, необходим глубокий вдох. Поэтому вместо крика женщине необходимо на высоте схватки медленно, глубоко и ритмично вдыхать воздух через нос и выдыхать через рот. Именно такому дыханию учат семейные пары на курсах подготовки к родам (излюбленная тема в американских мелодрамах). Так что лучше тебе потренироваться заранее!

А вот глубоко вдыхать ртом в схватках нельзя, это приведет к быстрому пересыханию слизистой полости рта, что переносится довольно мучительно при действующем запрете на питье. Если слизистая все-таки пересохла, можешь дать жене немного воды для полоскания рта. После схватки всегда есть промежуток времени, когда боли нет, в это время можно расслабиться и отдохнуть. Правильное дыхание роженицы — важнейший момент. Вне потуг нужно дышать глубоко, а когда появятся голова ребенка из половой щели, женщине нужно дышать часто и поверхностно. При этом тебе нужно сводить ткани вульварного кольца с головки ребенка во избежание разрывов промежности у роженицы.

5. Не теряйся — действуй

Если «скорая» опаздывает, и ты понимаешь, что придется принимать роды самому, сохраняй самообладание и действуй. Чтобы при рождении своего малыша не лишиться чувств, держи под рукой нашатырный спирт. Это жена может расслабиться — тебе рано!

- Сразу после рождения малыша нужно удалить слизь и околоплодные воды из носа и рта ребенка, которые могут мешать первому вдоху новорожденного. Проверь, не обволакивает ли головку малыша тонкая пленка — околоплодный пузырь. Если да, аккуратно, не повредив головку ребенка, разорви ее. Далее, посмотри, не обвита ли шея ребенка пуповиной. Если да — снимай пуповину аккуратно, как будто разматываешь шарф. Ни в коем случае не тяни ребенка для ускорения родов. После рождения малыша убедись, что он дышит — похлопай его по пяткам или спинке. Если ребенок не начал дышать, сделай ему искусственное дыхание.
- После рождения ребенка нужно перевязать пуповину любой чистой тканью в двух местах: на 2-3 см от пупочного кольца и отступив 10 см. Между этими узлами, на 2 см выше от ближайшего к пупочному кольцу узлу, пуповину следует перерезать ножом или ножницами, обработанными раствором спирта, а культю пуповины необходимо обработать настойкой йода и наложить на нее стерильную повязку.
- Новорожденного следует обсушить, спеленать и приложить к груди матери. После рождения ребенка начинается последовый период. Раздражение соска при кормлении вызывает сокращение матки и ускоряет отделение плаценты. За 1-2 потуги рождается послед, который необходимо отправить в роддом для осмотра врачом на предмет его целостности.
- После окончания родов необходимо обмыть наружные половые органы женщины и положить ей на живот пузырь со льдом, что способствует более быстрому сокращению матки. И самое главное, женщину с ребенком необходимо как можно быстрее транспортировать в роддом!

Native Target



Тилорам Лечение простуды и гриппа

🛡️ Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)

✔️ Способствует активизации сниженного иммунитета

[Узнать подробнее](#)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Читайте также:

Это войдет в историю. Mercedes-Benz GLC за 3 290 000 руб.
Mercedes-Benz



Кардио без тренажеров: полотенце,...

«Могу ударить, если надо»: экстремальный опыт общения с...



Колготки Relaxan сохраняют здоровье и легкость ваших ног!
Relaxan

Как выгодно погасить кредит любого банка с картой Тинькофф...

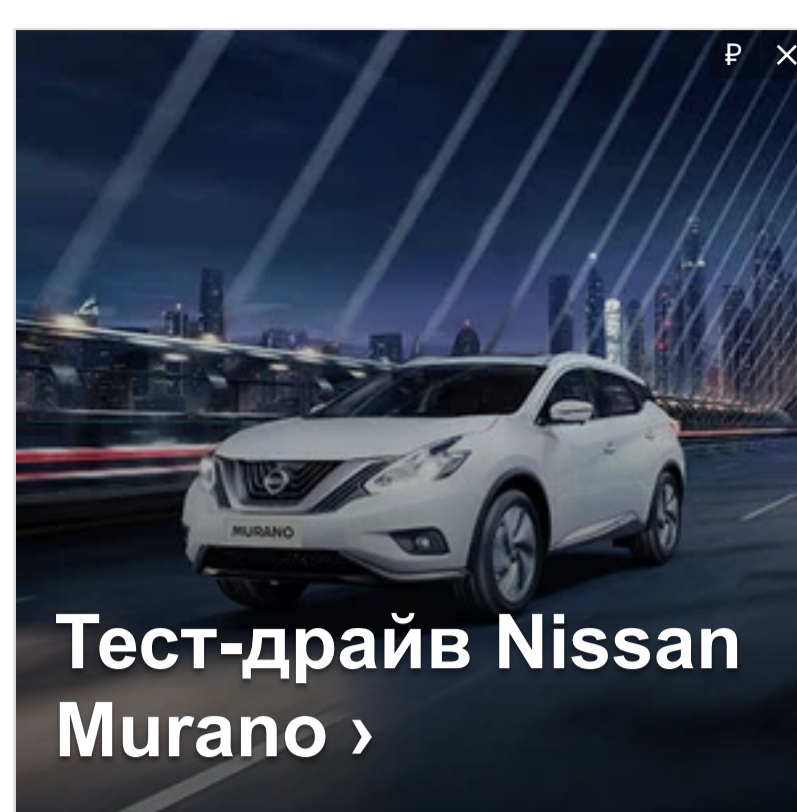


Как выглядеть молодым и свежим всегда: гид по красо...

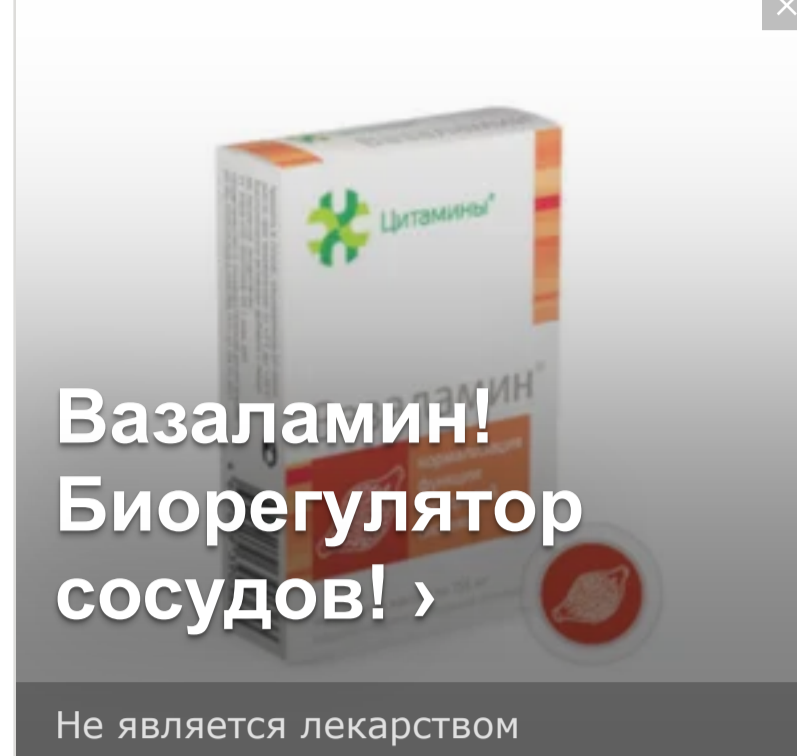
EngagePl

ДАТА 24 февраля 2016

ФОТО fotoimedia / Ingram



Тест-драйв Nissan Murano >



Вазаламин! Биорегулятор сосудов! >

Не является лекарством



PROMOTION

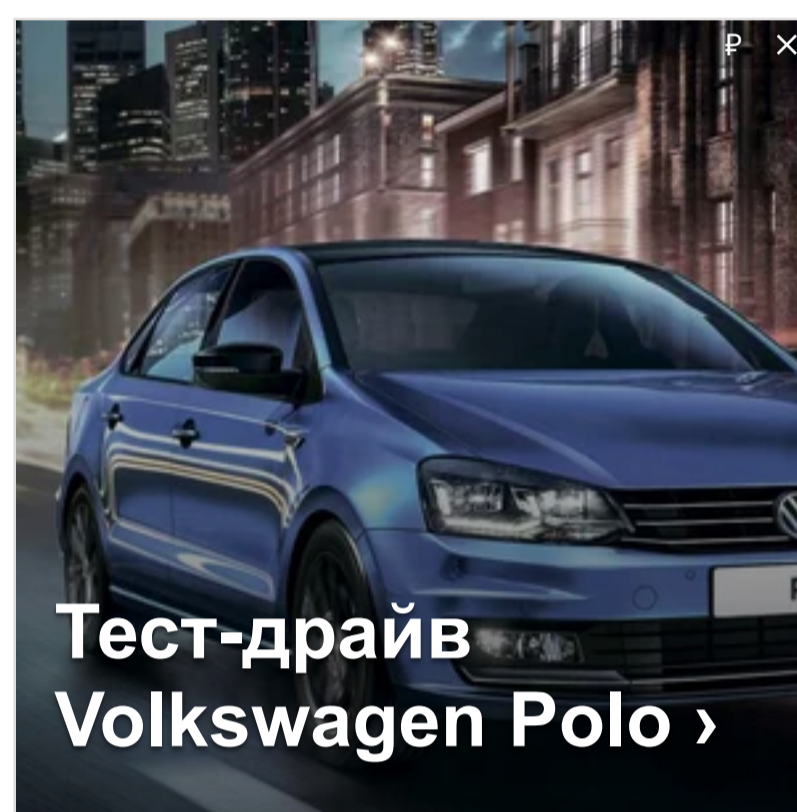
Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

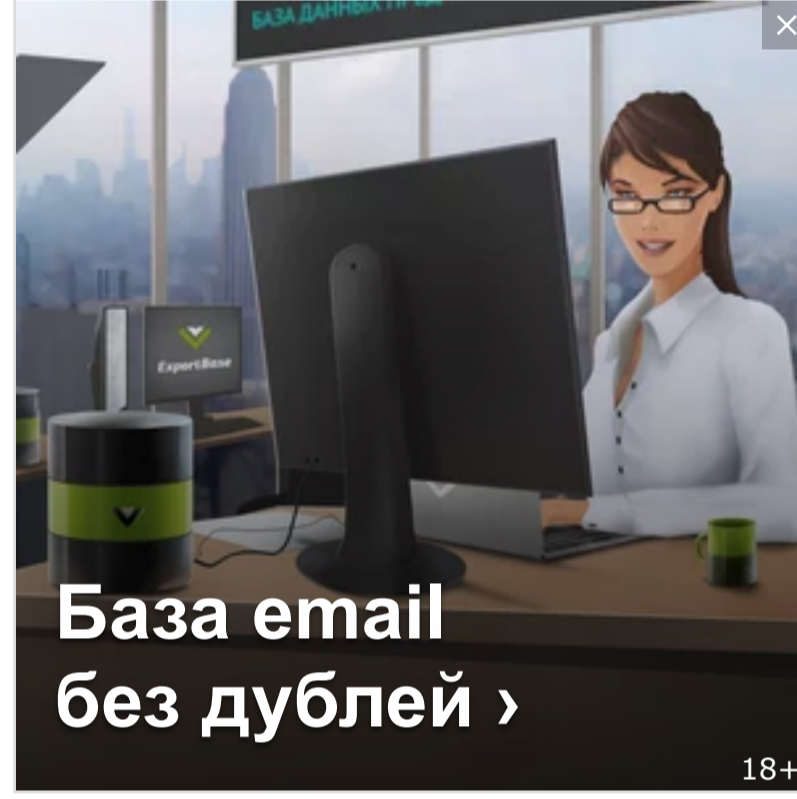
6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

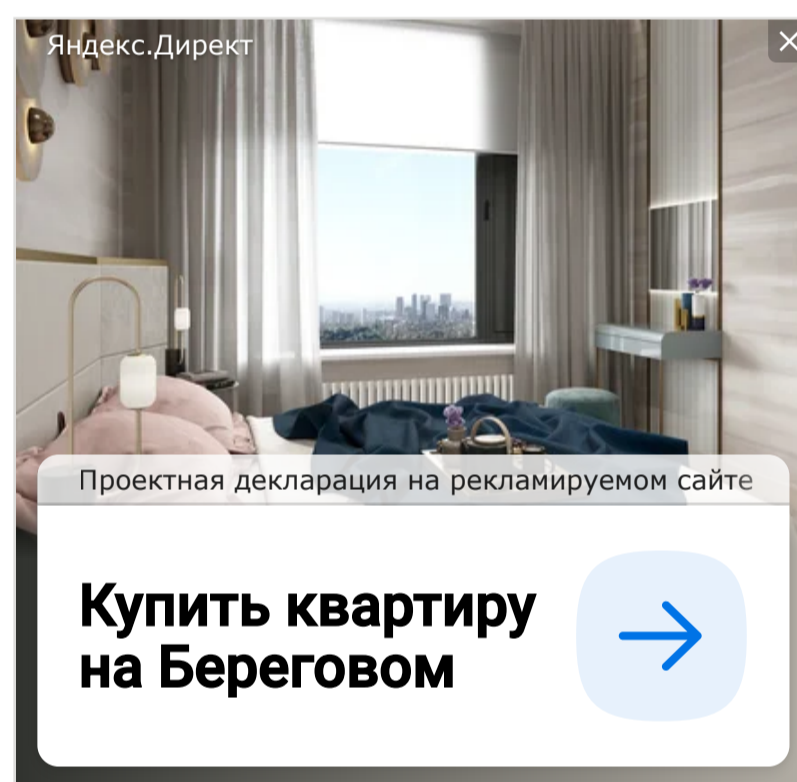
Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit



Тест-драйв Volkswagen Polo >



База email без дублей >



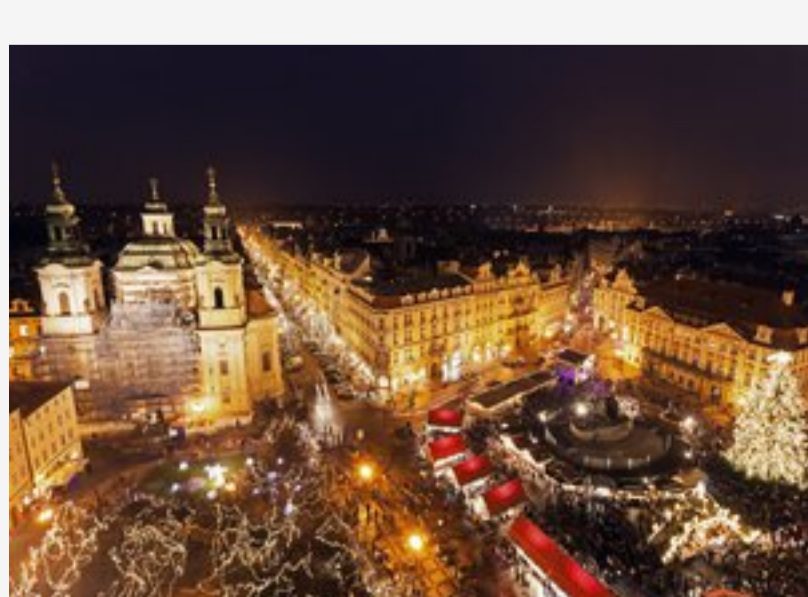
Купить квартиру на Береговом >

PROMOTION



ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.