

## НОРМАЛЬНЫЕ РОДЫ

**Нормальные роды** – это своевременные роды (на сроке в 37,0 – 41,6 недель беременности) одним плодом, начавшиеся спонтанно, с низким риском акушерских осложнений к началу родов и прошедшие без осложнений, при которых ребенок родился самопроизвольно в головном предлежании, после которых родильница и новорожденный находятся в удовлетворительном состоянии.



Еще до начала родов женщине первородящей нужно настроиться на то, что первые роды длятся от десяти до двенадцати часов. Если вы рожаете в первый раз, то роды будут длиться в среднем 8-18 часов. Повторные роды длятся меньше, приблизительно 5-6 часов. Поэтому необходимо будет запастись терпением и настроиться на долговременные схватки.

### Как протекают роды?

Роды состоят из 3-х периодов.

**Первый период родов** - время от начала родов до полного раскрытия маточного зева. Этот этап состоит из латентной и активной фаз.

Латентная характеризуется слабыми сокращениями матки (иногда болезненными) и медленным раскрытием шейки матки до 5 см. Эта фаза может длиться до 20 часов у первородящих женщин и до 14 часов у повторнородящих женщин.

Признаки латентной фазы:

Перед скорыми родами женщина должна обращать особенное внимание на свое состояние: подмечать, когда болит живот, насколько усиливается боль в пояснице, это поможет понять ей, что роды уже совсем скоро.

- Стало трудно ходить, болит поясница
- Бессонница
- Возможен жидкий стул
- Плод менее подвижен
- Плохой аппетит

- Нередко бывают ложные схватки — болезненные, но не регулярные сокращения мышц матки
- За один или два дня до родов отходит слизистая пробка. Она выглядит как тягучая и густая слизь.

Активная фаза характеризуется регулярными болезненными сокращениями матки (схватками) и раскрытием шейки матки до полного раскрытия. Продолжительность активной фазы обычно не превышает 12 часов в первых родах и 10 часов в последующих родах. Схватки во время активной фазы происходят 1 раз в 2-3 минуты.

Схватки у женщины, которая рождает впервые сильные и длинные. Начинаются они обычно с болей в животе или сильной боли в пояснице. Сначала они длятся по несколько секунд, перерыв составляет до 30 минут. Они протекают болезненно через какой-то определенный период времени. В итоге схватки и боль усиливается, а пауза между ними сокращается. Между схватками наступает перерыв, в это время мышцы матки отдыхают, а значит, набираются сил.

Во время периода раскрытия шейки матки акушерка или врач будут наблюдать за интенсивностью схваток, характером раскрытия шейки матки, степенью продвижения головы ребенка в тазовом туннеле, состоянием ребенка. Когда матка полностью раскроется, вас переведут в родовую палату, где начнется новая фаза родов, во время которой ваш ребенок появится на свет. К этому времени, то есть в разгар родовой деятельности, схватки повторяются каждые 5-7 минут и длятся 40-60 секунд.

Естественно схватки остановить нельзя, это естественный процесс, при котором раскрывается шейка матки.

#### Советы

- Перед родами нужно научиться особому дыханию, которое сбавляет боли при схватках. Обучиться нужно либо в школе молодых матерей в женской консультации, либо самостоятельно по видеоурокам.
  - Во время схватки необходимо тереть поясницу или легонько постукивания по ней, это будет отвлекать от боли.
  - Можно умывать лицо прохладной водой, чтобы сохранять силы и не расклеиться, так как при родах силы понадобятся.
- Когда шейка матки раскроется на двенадцать сантиметров, то начнется вторая фаза родов.

**Второй период родов** - время от полного раскрытия маточного зева до рождения ребенка. Во время этого периода пациентка ощущает сильное желание тужиться (потуги), которые возникают каждые 2-5 минут. Продолжительность второго периода при первых родах обычно составляет не более 3 часов, при повторных - не более 2 часов.

Во время второго периода родов ваш ребенок появляется на свет. Он гораздо короче первой: 20 — 25 минут при первых родах и чуть меньше при последующих.

После того как шейка матки открылась полностью, то под тяжестью околоплодных вод должен разорваться плодный пузырь, это отхождение вод у женщины. Но все же это не правило, так как организм у всех женщин разный. Бывает, что воды отходят и во время схваток. А у некоторых женщин вообще воды самостоятельно не отходят и им, по той или иной причине, протыкают плодный пузырь при помощи медицинских инструментов. Бояться этого не стоит, так как это совершенно безболезненно и никакого вреда ребенку не принесет.

В результате сокращения матки и одновременного сокращения мышц бедер, брюшной стенки начинаются потуги. То есть ребенок начинает движение по родовым путям. В этот период к схваткам присоединяются потуги — сокращения мышц брюшной стенки и диафрагмы. Основное отличие потуг от схваток состоит в том, что это произвольные сокращения, то есть они зависят от вашей воли: вы можете их задерживать или усиливать.

С каждой схваткой голова ребенка появляется все больше и больше, и в определенный момент вас попросят не тужиться, а дышать быстро и поверхностно, так как одна лишняя потуга сейчас способна резко вытолкнуть голову ребенка и вызвать разрыв промежности. После того как выходит голова, акушерка высвобождает одно за другим плечи ребенка, а остальные части тела выходят уже без затруднений.

#### Советы

- Слушать то, что говорит врач и выполнять его команды.
- Нельзя теряться, нужно сосредоточиться на родах, так как предстоит потрудиться.
- Думать необходимо только о хорошем. О том, что скоро малыш появится на свет, поэтому мысли о боли нужно отогнать.
- Иногда родовая деятельность ослабевает или с самого начала недостаточно интенсивная, что очень опасно для ребенка, поэтому если врач предлагает стимуляционные лекарственные препараты, необходимо согласиться.

После того как малыш родится — ему обрежут пуповину, вымоют, взвесят его и измерят рост. Но для женщины рождение ребенка - еще не конец родов, так как существует еще третий этап.

**Третий период родов** - время от рождения ребенка до рождения последа. Обычно третий период родов завершается в течение 15-30 минут.

После появления на свет ребенка женщина должна родить плаценту. Данный период у первородящих от повторнородящих отличается временем.

У первородящих плацента отходит через десять или двадцать минут спустя после рождения малыша, а у повторнородящих - максимум через полчаса.

Если по истечению времени рождение плаценты не происходит, то врач проводит манипуляцию — ручное отделение плаценты.

### Советы

- Нужно расслабиться морально и отдохнуть.
- Сказать врачу, если беспокоит сильная боль.
- После родов обязательно по указу врачей подержать лед на животе, это будет способствовать сокращению матки и остановке кровотечения.

После этого маму и ребенка переведут в палату, где будут наблюдать несколько дней. Если все будет идти хорошо, что новорожденный и мама пойдут домой на пятый день. Главное, не бояться и взять себя в руки, так как от настроения мамы зависит многое.

Роды — это естественный процесс, который сможет выдержать любая женщина.

