

Занятие № 10. Дыхание в родах

Правильное дыхание во время родов позволяет существенно уменьшить болевые ощущения. Научившись правильному дыханию, можно попытаться избежать применения медикаментозной анестезии или хотя бы свести время ее использования до минимума. В первой (латентной, или скрытой) фазе родов схватки еще не очень болезненные. Многие женщины могут в этот период спокойно заниматься повседневными делами. Специальное дыхание, как правило, не требуется. В этой фазе шейка матки готовится к родам и начинает раскрываться.

К концу первой фазы схватки постепенно усиливаются и учащаются. На этом этапе уже можно начать применять обезболивающее дыхание.

Осуществляется оно следующим образом. Вдох носом на счет: 1-2-3-4 – выдох ртом на счет: 1-2-3-4-5-6, как видим, выдох длиннее, чем вдох. Такая система называется медленным глубоким дыханием. При этом малыш получает больше кислорода, а мама расслабляется и отвлекается от боли, сосредотачиваясь на счете.

При первых родах женщины, особенно те, кто не прошел специальной подготовки, часто допускают ошибку. Они зажимают боль, стараются подавить ее, тем самым мешая естественному ходу родов и продлевая их течение. Не сопротивляйтесь происходящему! Очень часто приходится слышать, что после нескольких часов выматывающих схваток раскрытие остается на уровне 2 см и врачам приходится прибегать к медикаментозной стимуляции родов. Чтобы избежать этого, попробуйте представить свое тело как раскрывающийся цветок. Это поможет вам не зажиматься, а помогать процессу родов. Можно во время схватки присесть на корточки, разводя колени в стороны, тем самым как бы направляя все усилия к раскрытию шейки матки.

Если вы приехали в роддом во время схваток, и они уже достаточно болезненны, постарайтесь поручить процедуру регистрации мужу или маме, чтобы вопросы медсестры не мешали вам сосредоточиться на дыхании.

За латентной следует активная фаза родов, во время которой шейка продолжает эффективное раскрытие вплоть до полного раскрытия. Облегчить боль помогают применение типового дыхания и позы с упором на руки и наклоном вперед. При этом расслабляются мышцы живота, что также способствует уменьшению болевых ощущений. Можно попробовать положение на четвереньках, или стоя с упором на кушетку или на спинку стула. Попробуйте раскачиваться в такт дыханию. Некоторым помогают движения тазом, полукруг или рисование восьмерки. Для эффективного обезболивания схваток важно не сбиваться с дыхания.

По мере усиления схваток вы почувствуете, что медленное глубокое дыхание уже не приносит прежнего облегчения. Теперь можно перейти на учащенное (поверхностное брюшное) дыхание на пике схватки. В начале схватки применяйте медленное глубокое дыхание, а когда боль усиливается, перейдите на дыхание верхней частью легких "по-собачьи", открытым ртом: хи-ха-хи-ха (на каждый слог и вдох, и выдох, то есть вдоха практически не слышно). В конце схватки снова вернитесь к медленному глубокому дыханию.

Роль мужа на этой стадии родов трудно переоценить. Во время схватки он может массировать роженице поясницу, поглаживать спину. Некоторым помогает поглаживание живота. В промежутке между схватками задача супруга – отвлечь жену. С ней нужно разговаривать, можно включить музыку. Некоторые пары в промежутках между схватками разгадывают кроссворды. Важно, чтобы женщина расслабилась и набралась сил перед новой схваткой, не сосредотачивалась на ее ожидании.

Расслабление во время схватки не менее важно. Если женщина зажимает боль,

сковывается, то раскрытие идет медленнее, и страдания продлятся дольше. Поэтому важно думать о том, что с каждой схваткой ребенок продвигается вперед, и что ему тоже приходится не легко. Постарайтесь расслабить мышцы тазового дна, это поможет раскрытию. Существуют позы, способствующие расслаблению этих мышц. Это: поза на корточках с разведенными в стороны коленями; сидя на полу (или на кровати) на широко разведенных коленях (но не ягодицах!); сидя на краю стула лицом к спинке, опираясь на нее локтями. Сидеть на ягодицах в этой фазе родов нельзя, потому что головка ребенка может пострадать. Эффективны также позы с «повисанием» на перекладине, на косяке двери, на шее мужа. В этом случае роженице помогает сила тяжести.

За активной фазой следует переходная фаза. Часто она вообще отсутствует. Это время перед началом потуг, когда головка уже опустилась и ребенок готов родиться, но шейка запаздывает и еще не раскрылась полностью. Обычно такая ситуация сопровождает первые роды. Это наиболее трудный период, поскольку схватки очень сильные и болезненные, но тужиться женщине еще нельзя, из-за опасности разрывов. Для обезболивания этой фазы помогает поза на четвереньках с приподнятым тазом. В этом положении головка меньше давит на шейку матки. Если женщина чувствует в себе силы, для ускорения переходной фазы она может применять позы с давлением вниз, например на корточках с широко разведенными коленями.

Следующая фаза – кульминация родов – фаза изгнания. Теперь от женщины требуется максимум усилий, чтобы вытолкнуть ребенка.

С началом схватки нужно набрать воздух, тужиться только в промежность и выдохнуть воздух до конца. Важно не сбрасывать резко воздух. Представьте, что вы сдуваете, как воздушный шарик! Повторить трижды за схватку. Очень важно не тужиться в голову. В этом случае все усилия уходят впустую и проявятся в виде полопавшихся сосудов в глазах и на лице. Потужные усилия нужно контролировать. Потренируйтесь заранее: сядьте на пол, опершись спиной на перевернутый стул, прижмите подбородок к груди, руками обхватите колени. Наберите побольше воздуха и попробуйте потужиться. При этом воздух нужно удерживать голосовой щелью, с открытым ртом.

Когда родилась головка, нужно прекратить тужиться и дышать "по собачьи", только ртом. В это время акушерка повернет ребенка, чтобы легче могли выйти плечи и все тело. При следующей потуге ребенок родится целиком. Важно слушать акушерку и следовать ее командам. В промежутках расслабиться, глубоко дышать.

Последняя фаза – рождение плаценты. Она отделяется в течение... менее получаса после рождения ребенка. Это происходит совершенно безболезненно. По команде акушерки нужно лишь слегка кашлянуть или потужиться. Сразу после родов маме на живот выкладывают ребёнка для сохранения тепловой цепочки.