

## 2. Свобода движений на протяжении родов

*На занятиях по технике Ламаз беременная женщина спрашивает о двойственной информации о родах, которую она получает. «На занятиях я вижу фотографии женщин, которые ходят, пользуются ванной или сидят на мяче для упражнений. А в историях о родах, которые передают по телевизору, выглядит так, как-будто женщины проводят большую часть времени в кровати. Важно ли вставать с кровати и двигаться?»*

Свобода движений важна для облегчения родов. Лучше всего использовать земное притяжение, чтобы помочь ребенку опуститься и увеличивать размер и форму таза. Это позволяет вам активным образом реагировать на боль и может ускорить процесс протекания родов.

В противоположность тому, что показывают в популярных телевизионных программах в США, фотографии из разных периодов истории и различных культур изображают женщин в разных положениях во время родов. Согласно исследовательской группе по беременности и деторождению им. Кокрейна – всемирно уважаемому источнику информации в области доказательной медицины, исследования показывают, что способность женщины в период схваток двигаться и выбирать самой положение скорее всего полезно. Деятельность отвлекает от дискомфорта, дает ощущение большей личной свободы и возможность освободиться от мышечного напряжения, которое может увеличивать боль. В одной работе доказывалось, что, когда женщины переживают период схваток самостоятельно без ограничений, они находят многие положения, которые им удобны. Они меняют положение чаще по мере того, как приближается время самих родов. Без инструкций и прислушиваясь к сигналам собственного организма, женщина будет изменять положение тела из стоящего положения в положения согнувшись, на корточках, сидя и на коленях.

### **Почему движение помогает**

Матка реагирует на движение более эффективной работой. Положения, которые выбирает женщина для удобства, также часто помогают ее ребенку проходить через родовые пути. Исследования показали, что изменение положений может быть полезным для протекания родов, чтобы помочь ребенку переворачиваться и, по мере необходимости, проходить через тазовые кости. Это может быть особенно полезным, когда ребенок уже опустился в таз матери в положении на спине (затылок ребенка повернут к спине матери), а не более благоприятное переднее предлежание (затылок

ребенка повернут к животу матери). Когда родовая деятельность замедляется, изменение положения часто помогает снова «вернуться в ритм».

Иногда во время родов женщина может устать, и ей понадобится отдохнуть в удобном положении. Однако, согласно исследованию, опубликованному в издании «Исследования в области медсестринского дела» в 2003 году, боль в пояснице во время родов у женщины значительно сильнее в период активных родов, когда она находится в положении лежа на спине. Поэтому любое родильное учреждение должно предоставлять множество вариантов, которые позволят женщине двигаться и менять положение. Женщине должна быть предоставлена возможность отдохнуть в кресле-качалке, на мяче для упражнений или в ванночке с водой. Ей может понадобиться сесть на кресло-мешок или стул без подлокотников, на который она может сесть задом наперед, наклоняясь вперед на подушку, перекинутую через спинку стула. Возможно, женщина захочет потанцевать медленный танец под музыку или использовать ребосо (мексиканскую шаль), которые помогут ей с перемещением и выбором положения. Должна быть отведена безопасная территория для ходьбы, как в помещении так и снаружи родильного учреждения, независимо от того, является ли учреждение больницей, родильным центром или домом женщины.

В научной статье, опубликованной в «Журнале медицины Новой Англии» в 1998 году, рассматривалось влияние ходьбы во время родов. Хотя в данном исследовании продолжительность родов женщин, которые ходили, не была короче, женщины, которые ходили, остались настолько довольны, что 99% из них заявили, что они предпочли бы снова ходить во время следующих родов.

### **Практика использования полезных положений и движений**

На занятиях по деторождению женщина и ее партнер будут практиковать различные положения и движения. Она будет тренироваться принимать положения с наклоном вперед, которые способствуют тому, чтобы ребенок опускался в таз в положение, которое облегчает период схваток и родов. Эти положения с наклоном вперед следует применять в течение последних недель беременности, а также во время схваток, особенно если у женщины сильная боль в спине. Занятия по деторождению также обучают женщину тому, как надо двигать тазом и делать выпад, топание или приседание, медленный танец, положение коленей/груди и подниматься по ступенькам в качестве основных движений во время родов. Тренировка со вспомогательными средствами, как то мяч для упражнений и ребосо, помогают женщинам использовать их при родах.

### **Причины, по которым женщины могут не двигаться во время родов**

Хотя в больнице может не быть правил, которые ограничивают рожавшую женщину постельным режимом, профилактическое использование непрерывного электронного наблюдения за частотой сердечных сокращений плода, капельницы, лекарства для стимулирования родов или увеличения количества схваток и эпидуральная анестезия действительно ограничивают ее движение и привязывают ее к кровати. И действительно, когда американок спросили, почему они не ходят во время родов, ответом номер один было: «Была подключена к разным устройствам». Если же стремиться к улучшению комфорта рожавших женщин и если поддерживать нормальные роды, такие вмешательства, как наблюдение за плодом и капельницы, следует применять только в случае необходимости, вызванной осложнениями. Когда применение таких вмешательств необходимо по медицинским соображениям, следует инструктировать женщин продолжать двигаться, насколько они могут. Например, можно поддержать женщин, чтобы они переместились из положения лежа на боку в наклон через спинку кровати или перекладину для приседания.

### **Рекомендации «Ламаз Интернешенл»**

Свобода движений является одним из самых главных компонентов управления болью. Как и многие женщины во всем мире, вы можете использовать движения для того, чтобы роды проходили удобнее и эффективнее. Хотя не существует какого-то одного идеального положения для родов, крайне важна свобода выбора и собственной реакции. «Возможно, самым важным моментом ...является то, как мать чувствует себя в отношении своей собственной свободы выбирать, когда и насколько двигаться, сидеть, стоять, раскачиваться на четвереньках или принимать другие положения. Часто бывает, что мать инстинктивно принимает положение, которое способствует более быстрому и эффективному родам.» Роды – это активный процесс, и, не имея ограничений, ваша реакция будет направлена на то, чтобы облегчить роды себе и своему ребенку.