

## **5. Положения для родов не на спине (напр., вертикально или на боку)**

*Одна беременная женщина на занятии по технике Ламаз спрашивает о том, какое положение лучше всего для родов. «В больнице, в которой я планирую рожать, есть родильный стол, но мне все еще встречаются фотографии, на которых женщины рожают лежа с поднятыми ногами. Есть ли преимущество одного положения над другим?»*

Как видно из произведений искусств на протяжении истории, женщины из разных культур рожали как в вертикальном положении, так и в положениях, нейтральных к гравитации (напр., лежа на боку, на четвереньках). До наступления эпохи использования щипцов в 17 веке, женщин редко изображали рожающими в положении на спине. За женщинами обычно ухаживали во время родов местные «повивальные бабки», которые советовали им руководствоваться своей внутренней мудростью и поддержкой тех, кто их окружает. Женщины использовали такие предметы, как столбы, деревья и веревки, чтобы увеличить собственную силу во время потуг. Они также использовали устройства для поддержки во время родов или стульчики, сделанные из дерева, кирпичей или камней, чтобы помочь себе присесть, нагнуться или стать на колени.

Использование разнообразных положений во время второй стадии родов (потуги при родах) позволит вам отреагировать на изменяющееся положение вашего ребенка, когда он опускается, поворачивается и вытягивается, пытаясь родиться. Положения, которые вы выберете, часто повышают ощущение комфорта и помогают прогрессированию родов. При каждом положении существуют возможные преимущества и недостатки.

### **Вертикальное положение**

Вертикальное положение, такие как стоя, на коленях или на корточках, используют земное притяжение, которое помогает ребенку опуститься. Рентгеновские снимки показали, что положение на корточках увеличивает диаметр таза, создавая больше пространства для того, чтобы ребенок опустился. Но, в то же время, это наиболее утомительное положение. В большинстве культур западного мира женщины не привыкли долго сидеть на корточках; поэтому им следует отдыхать в полусидячем положении между схватками.

Уважаемый инструктор по деторождению и писатель Пенни Симкин рекомендует «присесть с опорой» или использовать «висячее» положение, особенно женщинам с

продолжительной второй стадией. В таком положении женщин поддерживают под руки, облегчая нагрузку на ноги или ступни женщины. У нее вытягивается туловище, предоставляя ребенку больше пространства для маневра. Кроме того, не оказывается никакого давления на таз, что позволяет свободно двигаться по мере того, как ребенок проходит через него.

### **Положения, нейтральные к гравитации**

Положения, нейтральные к гравитации, такие как на четвереньках, лежа на боку и полусидя располагают к отдыху и могут быть полезными для женщины, которая обессилена. Положение на боку может помочь замедлить роды, которые прогрессируют слишком быстро.

После того, как ребенок опустился в таз, он повернется головой либо в переднее (по направлению вперед), либо в заднее (по направлению назад) положение. Гораздо легче, чтобы ребенок опускался, и рожаящей женщине удобнее, если голова ребенка повернута вперед. Дети в заднем положении могут вызвать боль в спине при родах. Положение на четвереньках снимает вес ребенка с поясницы и копчика женщины и может предоставить пространство для того, чтобы ребенок перевернулся в переднее положение.

### **О чем говорят нам данные исследований**

Согласно исследовательской группе по беременности и деторождению им. Кокрейна – всемирно уважаемому источнику информации в области доказательной медицины, использование вертикального положения или положения на боку, по сравнению с положением на спине или положением камнесечения (лежа на спине с ногами в стременах), связывают со следующими результатами:

- сокращение продолжительности второй стадии родов
- небольшое сокращение в количестве родов с оказанием помощи
- уменьшение числа эпизиотомий
- меньше жалоб на острую боль
- меньшее число случаев аномальной частоты сердечных сокращений плода
- небольшое увеличение количества разрывов второй степени (только в группе вертикального положения) и
- увеличение предполагаемой потери крови.

Кроме этого, положение лежа на спине может вызвать пониженное кровяное давление у беременных женщин и пониженный кровоток к ребенку в результате нагрузки матки на основные кровяные сосуды. В положении камнесечения женщина фактически тужится против силы земного притяжения!

### **Рекомендации медсестер**

Ассоциация женского здоровья, медсестер отделения акушерства и новорожденных (АЖЗМОАН) рекомендует, чтобы все беременные женщины получили информацию о преимуществах вертикального положения во второй стадии родов. Они также рекомендуют, чтобы медсестры отговаривали от положения на спине, а, вместо этого, советовали принимать положение на корточках, полулежачее положение, стоя и вертикальное положение на коленях. (Полулежачее положение – это такое, в котором женщина отклоняется назад, но не полностью лежит на спине.) Кроме того, АЖЗМОАН рекомендует, чтобы женщины не начинали тужиться до тех пор, пока они не чувствуют в этом потребности; и чтобы, когда они начинают тужиться, они это делали в соответствии с тем, что им подсказывает их собственный организм. Мычание, стон, выдохи во время потуг и задержка дыхания меньше, чем на 6 секунд, когда роженица тужится в ответ на схватки, должны поощряться медсестрой.

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

«Ламаз Интернешенл» рекомендует, чтобы вы выбрали для родов вертикальное положение или положение на боку. На занятиях по родам вы и ваш партнер должны рассмотреть и попробовать разные положения для использования на второй стадии родов. Вам следует спросить у своих медицинских специалистов о том, какие положения они советуют для родов и какие ограничения необходимы с их точки зрения. Во время родов вам следует прислушиваться к собственному организму и выбирать те положения для родов, которые вам кажутся наиболее удобными. Вы должны быть уверены в том, что ваша реакция на то, что вы ощущаете, будет облегчать роды для вас и вашего ребенка.