detkityumen.ru

12 поз для родов, которые помогут при схватках и потугах

1. Если схватки еще не столь сильные и частые, будущая мама может стоять или ходить по палате, «рисовать» тазом круг или восьмерку, переступать с одной ноги на другую, приседать.

2. В первый период родов можно принять и такую позу для родов - сесть на стул «верхом» и отклоняться в сторону во время схватки.

3. При более интенсивных схватках встаньте на колени перед опорой (это могут быть подоконник, спинка кровати или тумбочка). Почувствовав схватку, делайте наклон вперед. Такая поза поможет облегчить боль.

4. Если будущая мама рожает вместе с партнером, то можно во время схватки повернуться лицом к нему, обхватить руками его шею и повиснуть на нем. Муж крепкий, он выдержит.

5. Когда раскрытие шейки матки почти полное, облегчить боль помогут приседания на корточки с широко разведенными в стороны коленями. Используйте в качестве опоры стул, спинку или край кровати.

6. Если вы рожаете с партнером, удобно приседать спиной к нему, используя его колени как опору.

7. При сильных схватках встаньте на колени, широко расставьте ноги и наклоните туловище вперед, опираясь на кровать или стул.

8. Когда женщине уже хочется потужиться, а шейка матки раскрыта еще не полностью, можно встать на четвереньки, опираясь на подушку, или встать на локти, чтобы голова располагалась ниже таза. В этой позе для родов желание потужиться становится менее сильным.

9. Во время схваток можно сидеть на фитболе, расставив колени широко в стороны, и покачиваться, совершать тазом вращательные движения, перекатываться на мяче, «пружинить».

10. Между схватками, чтобы отдохнуть и расслабиться, можно встать на колени, положив на фитбол грудь и голову.

11. В начале второго периода родов, когда шейка матки полностью раскрылась и появилось сильное желание тужиться, займите вертикальное положение. Можно просто стоять, расположиться на корточках, сесть на фитбол, судно или специальный стульчик с отверстием в центре. Такая поза во время схваток поможет головке плода быстрее опуститься по родовым путям.

12. После того, как головка полностью опустилась, лягте на спину или расположитесь полулежа на родильном кресле. Во время потуги прижимайте подбородок к груди, а широко раздвинутые ноги держите руками под коленями. Под спину можно положить полусдутый фитбол.

И, конечно, во время схваток нужно внимательно слушать советы акушерки. Легче переносить схватки, а также родить без боли и разрывов вам помогут дыхательные техники.

по материалам сайта **http://www.9months.ru**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category134/3245/