

Опытным путем

Как вести себя во время родов, чтобы помочь малышу благополучно появиться на свет и избавить себя от лишних переживаний? Есть ли вообще такие правила? **Акушер-гинеколог роддома № 25 АНТОН ОЛЕНЕВ** обобщил для нас материалы американского Института здоровья семьи.

Выберите удобное положение для каждого **периода родов** – это залог успеха

Узнать о возможных вариантах стоит еще на этапе подготовки, чтобы, освоив их, в нужный момент выбрать самое удобное. И помочь будущей маме в этом выборе – прямая обязанность акушерки. Среди возможных положений – вертикальное, сидя на корточках, стоя на коленях, на четвереньках, лежа на боку и другие. Только важно помнить вот о чем: эксперты убеждены, что такого понятия, как «наилучшая» позиция не существует. Для каждой конкретной женщины она своя – та, в которой ей будет удобнее в каждый конкретный момент родов. Единственное, что доказано: положение лежа на спине влияет на развитие процесса родов, самочувствие женщины и ребенка не лучшим образом, поскольку ухудшает кровоснабжение

матки, и рекомендовать его женщинам не стоит. Равно как и традиционное положение будущей мамы на акушерской кровати. «Что же взамен?» – спросите вы. Ответ на этот вопрос известен с начала 80-х. Исследователи установили, что в вертикальном положении схватки идут интенсивнее и быстрее, а в позе полусидя у новорожденных реже появляется гипоксия. Тогда же было установлено, что позиция сидя на корточках расширяет просвет таза, и ребенку становится проще двигаться вперед, а врачу в случае необходимости будет легче скорректировать его положение.

Ходите: движение стимулирует процесс рождения

Эта идея, не так давно ставшая в России новостью, на самом деле подтверждена много лет назад. В далеком 1981 году группа исследователей сравнила влия-

ние движения (будущие мамы из экспериментальной группы ходили) и окситоцина (этот аналог естественного гормона врачи применяют для ускорения процесса) на течение родов. Выяснилось, что хождение дает не меньший стимулирующий эффект, чем окситоцин. А в 1997 г. другая группа ученых обнаружила, что роды женщин, которые переносили процесс «на ногах», потребовали вдвое меньше оперативных вмешательств – 2,7% по сравнению с 5,5% у «неактивных» будущих мам.

Движение во время родов идет на пользу и детям – этот вывод, как оказалось, тоже не нов. В 1980 году была опубликована научная работа, авторы которой установили, что у таких малышей реже возникают перебои в работе сердца, выше оценка по шкале Апгар на 1-й и ▶

Многие идеи, ставшие для нас новшествами, давно известны исследователям и даже доказаны.

А ЧТО ЖЕ ПЕРСОНАЛ РОДДОМА?

Любопытен один из выводов ученых, касающийся подхода врачей, акушерок и медсестер к своей работе. Как будто речь идет о российских роддомах! Судите сами. Исследователи отмечают, что в работе с будущими мамами американские медработники чаще пользуются сложными технологиями в ущерб простым челове-

ческим подходам к уходу за женщинами. В то время как доказано, что они приносят большую пользу и мамам, и детям. Тем более что многие из этих подходов, например необходимость присутствия рядом с женщиной во время родов специально подготовленного партнера и помощника, – естественны.

► 5-й минуте жизни по сравнению с теми, чьи мамы предпочитали лежать.

Устраивайтесь лежа на боку или стоя – эти положения сокращают время схваток и помогают работе

Изучение влияния положения, которое принимает женщина, на работу матки во время схваток началось давно – в 60-е годы XX века. Исследователи этого вопроса установили, что «в положении лежа на боку (правом или левом) сокращения матки идут интенсивнее, чем в положении лежа на спине. Влияние положения тела на частоту маточных сокращений сказывается немедленно по изменении позиции и продолжается все то время, пока пациентка находится во вновь занятой позе». А в начале 80-х было доказано, что вертикальное положение снижает у будущих мам потребность в медикаментозном обезболивании и эпидуральной анестезии.

Выберите сопровождающего – женщины только выигрывают от постоянной поддержки во время родов

Одно из первых исследований влияния поддержки, оказанной будущим мамам во время родов, на развитие процесса было проведено группой ученых в 1980 году в Гватемале. Здесь принято, чтобы при роженице неотлучно находилась повитуха (на местном диалекте – «дула»). В исследовании принимало участие

Будущей маме во время родов нужна поддержка! Неужели об этом нам должен кто-то сказать?

40 женщин: часть из них – в сопровождении повитухи, часть – в одиночестве. Ученые обращали внимание на длительность родов и отношения между молодой мамой и новорожденным. Оказалось, что роды в первой группе протекали значительно быстрее. Средний показатель времени между прибытием в роддом и появлением ребенка составил 8,7 часа против 19,3 часа во второй. Женщины, находившиеся под опекой дулы, чувствовали себя после родов гораздо бодрее, были внимательнее и нежнее к детям.

В 1991 году этот опыт был воспроизведен в американском роддоме, и результаты исследователей совпали. Женщинам, которые получили поддержку во время родов, потребовалось меньше эпидуральной анестезии, им реже делалось кесарево сечение и накладывались щипцы, меньше было случаев госпитализации новорожденных, развития инфекций и лихорадки у молодых мам.

Больше того, этим выводам вторят данные 14 исследований с участием 5000 женщин, подтверждая благотворное влияние поддержки во время родов на состояние молодой мамы и новорожденного. В этих случаях врачи реже прибегали к обезболивающим и кесареву сечению, меньше появлялось детей с невысокой оценкой по шкале Апгар, период схваток развивался быстрее по времени, и женщины чувствовали большее удовлетворение от того, как прошли роды.

И вот еще одно любопытное исследование. В 1991 году группа ученых обнаружила, что поддержка, полученная молодой мамой во время родов, позитивно влияет и на ее отношение к своему новому статусу и грудному вскармливанию. В результате меньше проблем с лактацией и освоением навыков кормления, желание кормить ребенка только грудью, спокойное отношение к неравномерности интервалов между кормлениями.