

ПАМЯТКА.

Партнерские роды.

Партнерские роды – особый процесс, при котором рождение ребенка сопровождается присутствием членов семьи роженицы. На родах могут присутствовать будущий отец малыша или близкие родственники женщины, а именно – мать или сестра.

Плюсы и минусы партнерских родов:

Присутствие партнёра в родах имеет как ряд положительных последствий

- показатели личностной тревожности у мужчин и женщин, рожаящих вместе значительно ниже, что положительно отражается на родах;
- участие в родах партнёра снижает частоту послеродовых осложнений у первородящих и у повторнородящих женщин в 4 раза;
- участие в родах партнёра стимулирует раннее пробуждение отцовской любви к ребёнку и к жене, а совместная подготовка к родам является необходимым этапом в подготовке к родительству.

Так и ряд негативных:

- присутствие партнёра может стать помехой медицинскому персоналу
- психологическое состояние партнёра — паника, напряжение — могут перетягивать внимание на себя
- неадекватное поведение партнёра может усугубить эмоциональное состояние женщины и тормозить развитие процессов, мешать расслабиться.

Чем может помочь ваш супруг, участвуя в партнерских родах?

В идеале он должен быть готов сделать следующее:

1. Быстро и спокойно доставить вас в роддом, проконтролировав, чтобы при вас были сумка для роддома и документы.

Совет: попросите мужа помогать вам собирать сумки в роддом, покажите, где они будут лежать. Так он наверняка привезет вам все необходимое, если схватки начнутся неожиданно.

2. Помочь переодеться и переобуться при поступлении в приемное отделение, принести вещи, помочь заполнить документы, если потребуется.

3. Дать почувствовать своей женщине, что она в безопасности: контролировать ее состояние и самочувствие (об этом ниже), обращаться к медицинскому персоналу при необходимости.

4. Своим присутствием способствовать выработке у женщины окситоцина, а не адреналина, а для этого разговаривать с роженицей, держать её за руку, гладить, делать массаж, если она этого хочет и немедленно прекратить всё это делать по ее просьбе.

Адреналин вырабатывается, когда человек испытывает страх, а еще адреналин «заразный» и легко «передается» окружающим, поэтому так важна подготовленность и внутреннее спокойствие партнера, ведь если сам супруг будет бояться происходящего, то только навредит роженице и ни о какой помощи уже речи быть не может.

5. Оказать физическую помощь женщине (надеть тапочки, помочь дойти до туалета, подать воду).
6. Замерять частоту и время между схватками.
7. Знать и уметь применять техники обезболивающего массажа при проживании схваток. (Этим навыкам можно обучиться у психолога).
8. Дать попить, утереть пот со лба, укрыть, задвинуть шторы по просьбе женщины, помочь встать, лечь, поменять позицию.
9. Применить техники дыхания при проживании схваток, дышать «по-собачьи» вместе с женой, чтобы снизить болевые ощущения. Тут важно именно напоминать и показывать женщине, как надо дышать, потому что всё, что она изучала на курсах до, в этот момент может быть забыто бесследно.
10. Быть союзником медицинского персонала. Не затевать пустые споры и говорить «Я знаю лучше», не препятствовать в оказании медицинской помощи и проведении медицинских манипуляций. Задача партнера — следовать указаниям врачей и не мешать им делать свою работу. Может понадобиться дублировать команды акушерки и врача в том случае, если женщина не слышит медицинских работников. Часто женщины воспринимают слова мужа лучше, чем команды медперсонала.
11. Держать за руку, подбадривать будущую маму.
12. Взять на руки ребенка и ощутить, что он стал **Папой**.

Настройте мужчину, что первый период родов может длиться до 12 часов, и вам понадобится все его терпение, внимание и поддержка. Когда начнутся потуги, за дело возьмутся врачи, а вот во время схваток задача мужчины — поддерживать женщину, облегчать ее состояние, настраивать на позитив.

Что нельзя делать на родах:

1. необходимо обладать уверенностью в себе. Ни в коем случае нельзя паниковать, впадать в истерику или самостоятельно предпринимать какие-то действия.
2. Недопустимо нахождение в родильном доме в нетрезвом виде.
3. Запрещается мешать работе персонала или заставлять врачей выполнять определенные действия согласно клиническим протоколам и установленным Порядкам.
4. Запрещается кричать на роженицу или создавать условия, при которых она начинает нервничать или паниковать.
5. Фото и видеосъемка в родильном зале запрещена!!!

Как и обычные роды, партнерский процесс включает в себя три основных периода:

1. Появление первых схваток. В это время начинает открываться шейка матки. Для того чтобы процесс раскрытия не замедлялся, специалисты рекомендуют партнеру всячески помогать роженице, делать массаж спины, оказывать помощь в нормализации дыхания, смене положения тела. Известно, что если женщина будет долго лежать на одном месте или сильно нервничать, тогда шейка матки открывается плохо. Поэтому партнер должен приложить максимум усилий для обеспечения достаточной двигательной активности женщины и нормализации морального состояния.