

## **Нормальные роды.**

(Клинические рекомендации «Роды одноплодные, самопроизвольное роодоразрешение в затылочном предлежании (нормальные роды)», 2021 год)

**Что такое нормальные роды?** - это своевременные (в 37 - 41 недель беременности) роды одним плодом, начавшиеся самостоятельно, с низким риском акушерских осложнений к началу родов (при отсутствии преэклампсии, задержки роста плода, нарушения состояния плода, предлежания плаценты и других осложнений), прошедшие без осложнений, при которых ребенок родился самопроизвольно в головном предлежании, после которых пациентка и новорожденный находятся в удовлетворительном состоянии.

**Могут ли быть нормальные роды при наличии акушерских осложнений до родов?**

В редких случаях роды могут быть нормальными при наличии некоторых акушерских осложнений до родов, например, преэклампсии, задержки роста плода без нарушения его состояния и др.

**Как протекают роды?**

Роды состоят их 3-х периодов:

- Первый период родов - время от начала родов до полного раскрытия маточного зева. Этот период родов состоит из латентной и активной фазы. Латентная фаза характеризуется слабыми сокращениями матки (иногда болезненными) и медленным раскрытием шейки матки до 5 см. Эта фаза может длиться до 20 часов у первородящих женщин и до 14 часов у повторнородящих женщин. Активная фаза характеризуется регулярными болезненными сокращениями матки (схватками) и раскрытием шейки матки до полного раскрытия. Продолжительность активной фазы обычно не превышает 12 часов в первых родах и 10 часов в последующих родах. Схватки во время активной фазы происходят 1 раз в 2-3 минуты.

-Второй период родов - время от полного раскрытия маточного зева до рождения ребенка. Во время этого периода пациентка ощущает сильное желание тужиться (потуги), которые возникают каждые 2-5 минут. Продолжительность второго периода родов при первых родах обычно составляет не более 3 часов, при повторных - не более 2 часов, но при использовании эпидуральной анальгезии продолжительность может быть на час больше.

-Третий период родов - время от рождения ребенка до рождения последа. Обычно третий период родов завершается в течение 15-30 минут.

### ***Как я должна вести себя во время родов?***

При отсутствии противопоказаний во время родов, особенно в первом периоде, рекомендована активность и принятие удобной для Вас позы. Во время потуг также поощряется свободное удобное для Вас положение, если это не мешает контролю состояния плода и оказанию пособия в родах.

### ***Может ли мой партнер присутствовать при родах?***

Присутствие партнера при родах поощряется в случае его (ее) подготовки к помощи и присутствию при родах.

### ***Буду ли я испытывать боль во время родов?***

Обычно роды сопровождаются болезненными ощущениями во время схваток (примерно 60 секунд) с последующим расслаблением. Необходимо правильно дышать и быть спокойной для минимизации болезненных ощущений.

### ***Будут ли мне обезболены роды?***

Первоначально рекомендуется применить немедикаментозные методы обезболивания родов, такие как правильная техника дыхания, использование мяча, массаж, теплые компрессы, холод на спину в случае болей в пояснице и другие, которые оказываются эффективными в большинстве случаев. При неэффективности немедикаментозных методов при Вашем желании, отсутствии противопоказаний и возможности медицинской организации может быть проведена эпидуральная анальгезия. Следует знать, что эпидуральная анальгезия ассоциирована с повышенным риском удлинения продолжительности родов.

### ***Надо ли мне брить волосы на промежности до родов?***

Нет, бритье волос на промежности не обязательно, и делается только по Вашему желанию.

### ***Будет ли мне проведена очистительная клизма до родов?***

Нет, очистительная клизма не обязательна, и может быть сделана только по Вашему желанию.

### ***Какие вмешательства будут мне проводиться во время родов со стороны медицинского персонала?***

-Вам будет установлен венозный катетер (обычно в локтевую вену) с целью возможности быстрой помощи при кровотечении в случае его начала.

-Также Вам будут проводиться влагалищные исследования - при поступлении в стационар, затем каждые 4 часа в активную фазу первого периода родов и каждый час во время потуг, а также в случае наличия показаний, например, перед эпидуральной анальгезией или при излитии околоплодных вод, и после родов для оценки целостности родовых путей и зашивания разрывов в случае их выявления.

-Еще Вам будет проводиться пальпация плода (определение его положения через брюшную стенку) и аускультация плода (выслушивание 60 сердцебиения плода) при помощи акушерского стетоскопа, а в случае выявления какихлибо нарушений - кардиотокография (КТГ) плода.

-Возможно, потребуется проведение УЗИ плода при нарушении его состояния или для уточнения его положения.

-Сразу после рождения ребенка через венозный катетер Вам будут введены утеротоники для профилактики кровотечения.

### ***Могу ли я есть и пить во время родов?***

Во время родов рекомендован прием жидкости и при отсутствии противопоказаний - легкой пищи. При этом прием твердой пищи не рекомендован.

### ***Смогу ли я пользоваться туалетом во время родов?***

Во время родов Вам необходимо регулярно мочиться, и Вы можете пользоваться туалетом и душем при наличии данной возможности в медицинской организации. В противном случае Вам будет предоставлено индивидуальное судно.

***Как провести профилактику разрывов родовых путей?*** Для профилактики разрывов промежности и влагалища можно использовать пальцевой массаж промежности с гелем и теплый компресс на промежность, намоченной теплой водой (43°C), во втором периоде родов, который может быть проведен акушеркой при наличии возможности.

***Что произойдет, когда ребенок родится?*** Когда Ваш ребенок родится при отсутствии осложнений он будет положен Вам на живот для установления контакта кожа-к-коже, укрыт, и максимально рано приложен к груди. Вся дальнейшая обработка ребенка (взвешивание, закапывание глаз, обтирание, осмотр врача-неонатолога) будут проведены позже в родильном зале.

***Когда будет перерезана пуповина?*** При отсутствии противопоказаний показано отсроченное пересечение пуповины - не ранее 1 минуты и не позднее 3-х минут от момента рождения ребенка.

***Как долго я пробуду в родильном отделении после родов?*** Обычно время наблюдения в родильном отделении не превышает 2-х часов, после чего Вы с ребенком будете переведены в послеродовое отделение.

### ***Лактация.***

Очень важный период - это первые дни после родов, когда лактация начинает свое становление. Здесь необходимо поддержать стремление детки висеть на груди и освоить технику прикладывания, чтобы это было безболезненно и с пользой для малыша.

Что же даёт для мамы и малыша нахождение у груди сразу после родов в неограниченном количестве?

В первую очередь, мамин организм получает сигнал, что с малышом все в порядке и организм начинает восстанавливаться после родов.

Малыш же, со своей стороны, получает ценное молозиво, которое богато различными факторами и витамином А, которые активно борются с инфекциями.

Молозиво мягко очищает кишечник ребенка от избытка билирубина и предотвращает развитие патологической желтухи. Поэтому, несмотря на небольшое количество, молозиво имеет массу полезных и необходимых для малыша свойств.