Автор: admin
19.07.2012 13:15 -

Рожать не лежа - что-то новое или хорошо забытое старое?

Когда я впервые услышала от знакомой про роды в вертикальном положении тела, подумала: как это, должно быть, неудобно, и чего только не придумают в погоне за прогрессом. Каково же было мое удивление, когда я узнала, что испокон веков женщины рожали именно так и только последние лет триста делают это, лежа на спине.

С давних времен у многих народов Африки, Южной Америки, Азии традиционной позой для родов считалось положение сидя на корточках. А вот в Голландии и Германии для этих целей использовали специальный стул с подлокотниками, сиденье которого по своей конструкции напоминало сиденье унитаза. В Индии удобным считали рожать, повиснув на ветках деревьев.

На Руси тоже практиковали нечто подобное. Во время схваток повитуха заставляла роженицу активно двигаться и переступать через препятствия, а непосредственно в процессе рождения ребенка женщина либо стояла на коленях, либо полувисела на шее у мужа. Вот вам и совместные роды с папой, о которых сейчас так много спорят.

Однако медицина не стояла на месте, и мужчины-врачи потихоньку начали применять свои знания в области, где до тех пор господствовала только природа. Если повитухи, принимавшие роды, считали этот процесс естественным, не требующим вмешательства, то врачи, напротив, были движимы идей усовершенствования.

Они предложили в помощь женщинам акушерские щипцы и обезболивание морфием, хлороформом и эфиром. Поскольку использование этих методов было невозможно при вертикальном положении, на смену ему пришло горизонтальное, удобное врачу, но не будущей маме и малышу. Так роженица превратилась из активного участника в пассивного пациента.

Чем же были хороши роды в вертикальном положении, если спустя много лет женщины решили вновь вернуть себе право рожать так, как им удобно? Самое очевидное преимущество – это **помощь земного притяжения** как на стадии схваток, так и в процессе самого рождения. Согласитесь, намного проще, когда ребенок под давлением

силы тяжести продвигается по родовым путям вниз, нежели пытаться выталкивать его вверх с поднятыми ногами.

При вертикальном положении головка малыша и околоплодный пузырь давят своим весом на шейку матки, помогая ей быстрее раскрыться. В результате **продолжительность первого периода родов (стадии схваток) сокращается** на 2-3 часа, и мамочка тратит меньше энергии, экономя силы, которые ей еще пригодятся. Это положительно сказывается и на малыше, ведь при каждой схватке перекрывается доступ кислорода.

В отличие от горизонтального положения, при вертикальном уменьшается давление матки на крупные сосуды, что благотворно влияет на кровообращение и **предотвращает возникновение у ребенка гипоксии** (кислородного голодания).

Если первый период родов сокращается по времени, то второй (непосредственно рождение) увеличивается в среднем на 20-30 минут. Это означает, что продвижение ребенка происходит медленнее и плавней, а в результате **уменьшается риск родовых трав у матери и ребенка** .

В третьем периоде при родах в вертикальном положении плацента отделяется намного быстрее, поэтому **кровопотери значительно сокращаются** и составляют 100-150 мл. В то же время при нормальных родах с горизонтальным положением теряется около 250 мл.

Получается, что у родов в вертикальном положении гораздо больше оснований называться естественными. Однако стоит отдельно оговорить, что для их проведения существует противопоказание, которым является любое осложнение: тазовое предлежание, гипоксия плода, преждевременные роды, необходимость наложения акушерских щипцов. В этих случаях роженицу переводят в горизонтальное положение.

Какие же позы может принимать женщина в случае родов в вертикальном положении? Судя по названию, многие полагают, что это обязательно происходит стоя. Однако на самом деле вариантов намного больше.

В первом периоде женщина может ходить, стоять, опираясь на кровать, присаживаться на корточки. В настоящее время такое поведение распространено почти во всех роддомах даже при горизонтальных родах, поскольку активное поведение способствует уменьшению боли и снижает вероятность применения обезболивания.

Второй период родов в вертикальном положении сильно отличается от традиционных: в это время женщина может стоять на коленях или четвереньках, сидеть на корточках или в специальном кресле. С точки зрения анатомии, наиболее удачной считается поза, когда будущая мама стоит на коленях на кровати, слегка наклоняясь вперед и упираясь в спинку кровати. Врач при этом располагается сзади и принимает ребенка.

Во время отделения плаценты женщина обычно сидит, приложив малыша к груди. Вертикальное положение и стимулирование груди за счет кормления способствует более интенсивным сокращениям матки и, как следствие, скорому рождению последа.

Несмотря на все преимущества родов в вертикальном положении, у нас они еще не получили всеобщего признания. И хотя существуют специальные курсы подготовки для беременных, количество роддомов, готовых принять такие роды, не так уж велико.

Выбирая, как и где вы хотите рожать, не забывайте, что помимо всего прочего крайне важен еще и настрой. Если внутренне вы уверены, что все будет хорошо, то и воспоминания об этом дне останутся самые наилучшие. Искренне вам этого желаю.

Автор - **Светлана Орешникова**
Источник