Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)  
Статья. Тема материала: Роды без страха.  
Исаева Дарина – обучающаяся ЕТЖТ-филиал РГУПС  
Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области.

Рождение новой жизни долгое время считается чудесным и естественным. Девять месяцев беременности для девушки - это целая жизнь, во время которой формируется тесный контакт между матерью и ребенком, развиваются материнские чувства.

Естественные роды - это физиологический процесс, знаменующий окончание беременности, и который является для каждой девушки индивидуальным.

Будущим родителям необходимо понимать, что роды - это естественный процесс, но полностью предсказать его невозможно, равно как и подготовиться к родам целиком и полностью, будь это рождение первого ребенка или третьего. Задача супружеской пары - иметь позитивный настрой, и быть внимательными к возможностям различных перинатальных центров, специалистов, которые готовы оказать всю необходимую помощь матери и ребенку в случае возникновения каких-либо особенностей или осложнений в ходе родов.

Первый совет, который вы можете дать беременной женщине, - это посещать школу для беременных при родильном доме или выбрать частную школу. Именно там и объяснят, как проходят роды, сколько часов они длятся, чего нужно опасаться, как себя вести и так далее.

**Подготовка девушки к родам, содержит в себе:**

1. Психологическая подготовка
2. Гимнастика для беременных
3. Воздушные ванны и гидропроцедуры
4. Адекватное представление о родах

**Адекватное представление о родах.**

Естественные роды – это нормальный физиологический процесс, который должен осуществляться за счет внутренних сил организма. Как нам всем известно, ни один физиологический процесс в нашем организме не сопровождается болью, поэтому девушка должна понимать, что боль при родах – это совершенно нормально. Но при наличии психологического настроя на роды, понимания, что после таких трудов вы дотронетесь до своего ребенка, девушка положительно настраивается на процесс и практически не ощущает дискомфорт.

Так же акушеры-гинекологи приветствуют следующую позицию – партнерские роды. При чувстве того, что ваш мужчина рядом, вы ощущаете защиту, поддержку, с которой вам будет легче. Но так же не нужно забывать о том, что и партнера следует подготовить к процессу ваших родов.

Следовательно, не нужно бояться боли, так же не следует читать горький опыт девушек в интернете.   
Положительный настрой – вот с чем вы должны идти в родильный зал, а не с осознанием того, что все пройдет плохо.

Так же девушка не должна бояться состояний, которые появляются перед родами – это тоже абсолютно нормальная реакция организма.   
**Состояния перед родами:**

1. Трудно ходить, болит поясница
2. Бессонница
3. Плохой аппетит
4. Возникают ложные схватки
5. За один или два дня до родов отходит слизистая пробка - тягучая и густая слизь.

**Что такое схватки?**

Схватки - это регулярные сокращения матки, сопровождающиеся тянущими болями внизу живота и в пояснице. Вначале схватки слабые, длятся несколько секунд, а промежуток между ними составляет 10-12 минут. Иногда схватки сразу начинаются через каждые 5-6 минут, но не очень сильные. Постепенно схватки становятся более частыми, продолжительными и болезненными.

Схватки бывают двух видов: тренировочные или ложные и настоящие.

1. Ложные схватки - это сокращения матки, которые не вызывают раскрытия ее шейки. Обычно женщина чувствует напряжение в животе, и если она попытается прощупать матку, то орган покажется ей очень твердым. Ощущение тренировочных схваток длится от нескольких секунд до 2 минут. Это сокращение безболезненно, но некоторые пациентки испытывают легкий дискомфорт.
2. Настоящие родовые схватки - это схватки каждые 2 минуты, 40 секунд. Если в течение часа-двух схватки усиливаются, то боли, которые начинаются внизу живота или в пояснице и распространяются на живот, - скорее всего, это настоящие родовые схватки.

Тренировочные или ложные схватки скорее необычны для девушек, чем болезненны. Когда будущая мама видит, как живот приходит в тонус - его форма меняется и он становится плотным, как надутый шар.

Если схватки становятся регулярным и не ослабевают, это означает начало  тяжелой работы. Роды у большинства девушек, особенно первородящих,  начинаются с медленных схваток, которые постепенно усиливаются. Однако исключением являются случаи, когда роды начинаются внезапно и прогрессируют очень быстро.

Средняя продолжительность родов у первородящих составляет около 13 часов, а у рожавших девушек – 8 часов.

**Роды как физиологический процесс.**

Различают три стадии родов:

1. Первая — это схватки и раскрытие шейки матки. Он самый продолжительный.
2. Вторая — изгнание плода.
3. Третья — рождение последа (плаценты).

В первом периоде выделяют две фазы — латентную и активную.

Латентная фаза. Она наступает с началом схваток — регулярных и непроизвольных маточных сокращений. Поначалу они повторяются с интервалом 10 минут, затем постепенно учащаются и удлиняются, интервалы между ними укорачиваются и ощущения усиливаются.

Под действием схваток шейка матки укорачивается и размягчается, цервикальный канал становится проходим. Шейка матки продолжает сглаживаться и открываться. Длится латентная фаза до 5 см открытия маточного зева.  
Активная фаза. Продолжается от открытия маточного зева (с 5 сантиметров) до полного открытия (10 сантиметров). Схватки становятся продолжительнее и болезненнее. За 10 минут их должно быть не менее трех. Как правило, на этом этапе происходит излитие околоплодных вод.

Теперь ваш организм готов ко второй стадии родов. На этой стадии головка плода пассивно опущена на тазовое дно. Схватки начинают усиливаться за счет того, что мышцы передней брюшной стенки, промежности и диафрагмы сокращаются синхронно. На этом этапе очень важно правильное дыхание. Шейка матки расширяется еще на несколько сантиметров и ребенок начинает опускаться во влагалище. Когда головка малыша растягивает мышцы влагалища и тазового дна: крошечные  рецепторы этих тканей подают сигналы, которые усиливают выработку гормона окситоцина (окситоцин оказывает стимулирующее действие на гладкую мускулатуру матки и повышает сократительную активность миометрия), а также сигналы, которые вызывают желание тужиться. Эти два рефлекса работают совместно, и поэтому их синхронизация очень важна. Но сложность переходного периода заключается в том, что мышцы, участвующие в родах, переключаются с одной работы на другую. И эта двойная работа приводит к тому, что к телу роженицы поступают два сигнала: натягивать шейку матки на ребенка и проталкивать  его через нее.  
По мере того как головка малыша будет все ниже и ниже опускаться по родовым путям, необходимо все больше внимания уделять промежности (пространство между задней спайкой и заднепроходным отверстием и паховыми складками с боков, по-другому называется – акушерская промежность), чтобы предотвратить чрезмерного натяжения тканей.

Когда ребенок рождается - его выкладывают на животик матери.

Тем временем ваш организм переходит в третий период родов. Он заканчивается рождением последа, то есть плаценты, плодных оболочек и пуповины. Как правило, через 10–15 минут после рождения ребенка появляются признаки отделения плаценты. Акушер-гинеколог просит вас потужиться, и она безболезненно рождается. Врач осматривает плаценту на предмет целостности, чтобы в матке не осталось никаких фрагментов.

На этом физиологический процесс родов заканчивается.

**Вывод:** Из прочитанной вами статьи следует, что роды у человека — естественный физиологический процесс, завершающий беременность и заключающийся в появлении схваток, отхождении околоплодных вод, раскрытии шейки матки, конфигурации головки, продвижении плода по родовому каналу и в его выходе, а затем и в выходе  последа.  
Так же не следует бояться родов, следует хорошо к ним подготовиться и не думать о боли, ознакомиться с этим процессом, и понять, что в этом нет ничего страшного.

Литература:

1. Черкашина Ирина Александровна «Процесс родов», 2020 год, Москва
2. Грентли Дик-Рид «Роды без страха», 2005 год, Санкт-Петербург
3. Майк Тайсон «Рождение ребенка — это чудо», 2017 год, Екатеринбург