



## ЩО ТАКЕ ПОЛОГИ?

**Пологи** – це складний фізіологічний процес, що обумовлений розкриттям шийки матки та народження немовляти. Пологи поділяються на три періоди:

I період – період відкриття шийки матки;

II період – народження малюка;

III період – народження посліду, який складається з плаценти та плодових оболонок.

Коли у вагітної жінки починається регулярна пологова діяльність можна з упевненістю говорити про початок пологів (перейми повторюються кожні 10 хвилин і тривають по 30 секунд, а в подальшому їх сила і тривалість збільшуються в геометричній прогресії).

I період пологів поділяється на дві фази: латентну та активну.

Латентна фаза – це проміжок часу від початку регулярних перейм до відкриття шийки матки до 4 см. Тобто, шийка матки в цей період структурно змінюється: вкорочується, згладжується та відкривається. Тривалість її складає 8 годин у жінок, що народжують вперше і 5 годин у повторнородячих.

Відразу за латентною фазою починається активна фаза, яка характеризується швидким відкриттям шийки матки від 4 см до 10 см., тобто до повного відкриття.

Тривалість її складає 4,5 годин у жінок, що народжують вперше і 3 годин у повторнонароджуючих.

Під час I періоду пологів поведінка роділлі повинна бути активною, що включає у себе вільне ходіння під час пологів, вибір оптимально зручного положення. Тобто, під час пологів жінка може стояти, сидіти на спеціальному стільці чи на гумовій кулі, знаходитися навпочіпки, може прийняти колінно-ліктьове положення. З вами у пологовій залі, за бажанням, можуть знаходитися: чоловік, мати, сестра чи брат, чи тренер під час пологів, якого обрала жінка. Медичні працівники та родичі допомагають роділлі як фізично так і психологічно.

Родичі – це часточка дому, яка знаходиться поряд вони повинні підтримувати майбутню маму. Масаж спини, попереку, прийом ванни, правильне дихання, під час перейм, (глибокий вдих та повільний видих) – все це зменшує відчуття болю. Також, пропонується для знеболення пологів легка музика, аромотерапія з використанням ефірних масел, душ, ванна, точковий масаж.

Після повного відкриття шийки матки починається найважливіший період пологів – II період – народження малюка.

Цей період триває від 1 години, у жінок, що народжують вперше, до 20 хвилин у повторнонароджуючих. Характеризується він тим, що перейми переростають у потуги, які виникають кожних 1,5 хвилини тривалістю 60 секунд, і супроводжуються скороченнями матки та м'язів живота, що забезпечує проходження малюка пологовими шляхами, відбувається народження.

Тут дуже важливим є чіткий зв'язок між роділлею та лікарем акушером-гінекологом і акушеркою.

В момент проходження малюка пологовими шляхами дуже важливо дотримуватись спеціальної техніки дихання (глибокий вдих та повільний видих в проміжках між потугами), партнер, який знаходиться в період пологів із жінкою максимально підтримує роділю, допомагає їй у пошуку зручної позиції в родах, підбадьорює її. Дотримання даних рекомендацій зменшує відчуття болю та тривалість пологів, допомагає сприйняти пологи не як хворобу, а як фізіологічний процес, об'єднує всіх учасників (вагітна жінка, дитинка, партнер, медичний персонал) в одну професійну команду завданням якої є народження здорового малюка. Немовляті, створюються оптимальні умови для безпечного народження для того, щоб потім тішити батьків своєю присутністю, розумом, витівками та дорослішати на їх очах.

Після закінчення II періоду пологів малюка викладають на животик мамі, перетинають пуповину і з цього моменту життя набуває нових барв. Кожної миті дитинка починає пізнавати навколишній світ у всіх його проявах.

З цього моменту починається нова світова історія...

Але пологи на цьому не закінчуються тому, що залишився III – останній період пологів – послідовий період.

Період під час якого народжується послід і триває він приблизно 10 хвилин.

Характеризується він одномоментним відчуттям болю під час якого матка скорочується, виштовхуючи плаценту з плодовими оболонками назовні. Роділля народжує місце в якому останні 9 місяців ріс, розвивався, спав і харчувався її новонароджений малюк.

Після народження посліду пологи завершені.

Загальна тривалість пологів у жінок, що народжують вперше становить 11-12 годин, а у повторнонароджуючих – 7-8 годин.

...Закінчились пологи немовля одягнуто в костюмчик, шапочку, шкарпеточки і тоді після важкої роботи, яку було зроблено нам пора пікріпитися – Vivat грудному вигодовуванню : це наша їжа, наш захист, наш спокій в перші місяці життя. Але це вже інша історія, про яку ми ще обов'язково вам розповімо.