

5 лет (1008.)  
от. кафедры  
асс. Минирвис Н.Н.

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра акушерства и гинекологии.

**Научно-исследовательская работа на тему:  
“Современные возможности подготовки семейных пар к родам и  
родительству. Роль женской консультации”**

Работу выполнил:  
студентка 4 курса, 8 группы,  
педиатрического факультета  
Каледина Валерия Вячеславовна

Волгоград 2018г.

## Оглавление

Введение .....	3
Подготовка беременных к родам. Основные направления .....	7
Психологическая подготовка .....	7
Дыхательные техники .....	7
Релаксация и медитация .....	9
Аутотренинг (аффирмации) .....	9
Визуализация .....	9
Физическая подготовка .....	10
Семейные роды .....	13
Список литературы .....	15

## Введение

Роды и родительство – ответственные и серьёзные задачи, требующие от родителей определённой готовности.

Современная культура родительства предлагает беременным парам большое количество разнообразных возможностей для того, чтобы осознанно и с удовольствием прожить удивительные 9 месяцев, наладить взаимопонимание и прочный контакт с будущим ребёнком, а так же друг с другом, отлично подготовиться к родам.

Существует несколько концепций и программ подготовки пар к родам и родительству:

- Образовательная программа преследует цель информировать будущих родителей о физиологических механизмах деторождения, особенностях режима, питания, выполнения правил гигиены во время беременности, родов и в послеродовой период, правилах ухода за ребенком, принципах грудного вскармливания. На тематических занятиях используются наглядные материалы: книги по искусству и рукоделию, видеофильмы студийного и собственного производства, муляжи, плакаты.
- Воспитательная программа предусматривает воспитание чувства материнства, родительства посредством формирования духовной связи между родителями и еще не рожденным ребенком. Делаются попытки с помощью психотерапевтических методов уменьшить невротические проявления, ориентировать на адекватную реакцию в ответ на стрессовые раздражители. С этой целью применяются методики личностного ориентирования. Проводится индивидуальная и групповая работа духовного наставника. Помимо обязательной программы организуются концерты духовной музыки, посещение церкви, детского сада.

Все это помогает беременным наладить двустороннюю связь с младенцем, понять его состояние, полюбить его сердцем.

Образовательная и воспитательная программы нацелены на создание внешних и внутренних условий для гармоничного формирования перинатальных матриц плода.

- Оздоровительная программа предусматривает оценку состояния здоровья, прогнозирование акушерских осложнений и оздоровительные мероприятия. С этой целью используются компьютерная психодиагностическая система на основе ММРІ, акупунктурная диагностика. Проводятся занятия по оздоровительной гимнастике с элементами массажа в гимнастическом зале и бассейне, содержащие специальные дыхательные и мышечно-релаксирующие упражнения.

По окончании основной трехмесячной программы беременные могут посещать оздоровительные занятия до срока родов.

Каждый раздел программы занимает примерно равное количество времени.

Таким образом, в подготовке беременных к родам следует учитывать необходимость формирования перинатальных матриц плода и родительской культуры. Это позволяет обеспечить устойчивое психоэмоциональное состояние женщин, повысить частоту мягких и сладостных родов, улучшить качественные показатели службы родовспоможения.

## **Роль женской консультации в подготовке к родам и родительству**

В основном в консультации ведется не лечебная, а профилактическая работа. Врачи и акушерки консультации повышают санитарную культуру женщин, обучают их правилам гигиены беременности, дают советы по рациональному использованию дородового отпуска, подготавливают их к предстоящему материнству, к уходу за новорожденным ребенком.

В санитарно-просветительной работе женских консультаций широкое распространение получили так называемые школы материнства. Они заключаются в проведении 5—6 занятий с группами женщин, чаще всего в первой половине беременности или в середине ее. Посещая такие занятия (продолжительностью обычно 1 — 1,5 часа), беременная лучше усваивает практические знания по уходу за собой и ребенком, что особенно важно для первобеременных женщин.

Исключительно большое значение приобрела проводимая консультациями психопрофилактическая подготовка беременных к родам. Многие женщины, особенно первородящие, еще задолго до окончания беременности испытывают чувство страха перед предстоящими родами.

Во время родов этот страх нередко усиливается, а на фоне его обостряются, усиливаются болевые ощущения. Это приводит к беспокойству, возбуждению рожениц, они перестают выполнять указания медицинского персонала, что отрицательно сказывается на течении и исходе родов.

Цель психопрофилактической подготовки состоит в том, чтобы выработать у женщин ясное представление о родах как о естественном процессе, научить правильно вести себя во время родов. Опыт показал, что женщины, прошедшие психопрофилактическую подготовку, не пугаются при появлении первых схваток; в процессе родов они остаются спокойными, сознательно выполняют указания медицинского персонала;

продолжительность родов у них укорачивается, реже наблюдаются осложнения как у матери, так и у ребенка. Многие женщины, прошедшие психопрофилактическую подготовку, не испытывают боли во время родов или болевые ощущения у них незначительные. При нормальном течении беременности женщине надо посещать консультацию в первую половину беременности каждый месяц, а во вторую половину — 2 раза в месяц, если нет показаний к более частому посещению.

## **Подготовка беременных к родам. Основные направления**

### **Психологическая подготовка**

Несомненно, осведомлённость и обоснованная уверенность в своих силах играют значимую роль в решении любых жизненных задач, особенно таких важных, как рождение человека. Страхи, тревога, паника нехороши всегда, а в родах – просто опасны! Поэтому информирование будущих родителей и работа со страхами имеет первостепенное значение для готовности к успешным родам.

В нынешнее время информации на темы беременности и родов более чем достаточно – это хорошо, но одновременно и плохо – масса разрозненных и противоречивых сведений создаёт в голове «информационную кашу», которая только усиливает напряжение и страх. Очень важно систематизировать знания, дополнить недостающие «паззлы» (а их немало!), выстроить их в цельную «картинку». А ещё узнать об альтернативах, научиться критически воспринимать информацию и делать собственный правильный выбор, опираясь на потребности и особенности своей семьи. В этом будущим родителям помогают курсы для беременных.

Понимание формирует уверенность, остатки страхов исчезают после обсуждения и развенчания типичных «страшилок», просмотра фильмов и работы над практическими навыками. Понимание своей роли в родах и умение её реализовать, а также позитивный настрой-«смогу» (мотивация) становятся теми инструментами, которые только помогут в процессе родов.

### **Дыхательные техники**

Не секрет, что правильное дыхание играет одну из важнейших ролей в родах – полноценное снабжение кислородом ребёнка и сокращающихся мышц матки. Функционирование всех органов и систем организма зависит от кислорода. Первой от недостатка этого жизненно важного газа страдает

нервная система ребёнка; понятно, что её здоровье стоит того, чтобы внимательно и ответственно отнестись к навыкам дыхания.

На курсах для беременных мамы отрабатывают разнообразные способы дыхания в родах и узнают о правилах их применения (на каких этапах родов, зачем и как именно). Самое важное из них – это полное дыхание: плавный медленный вдох, поэтапно наполняющий воздухом сначала нижние отделы лёгких («в живот»), затем верхние («в грудь»), далее ещё более медленный и плавный выдох через раскрытые и расслабленные губы. Это дыхание в родах позволит сохранять спокойствие, хорошо расслабиться и обеспечивать бесценным кислородом себя и кроху.

Это дыхание нужно тренировать ежедневно. Такие тренировки не только формируют необходимый навык, но и способствуют лучшему насыщению кислородом малыша и маминых тканей уже сейчас – во время обучения. Кроме того, полное дыхание можно использовать в стрессовых ситуациях для успокоения и овладения своими эмоциями.

Также важно научиться правильному дыханию для потуг: нужно сделать быстрый и глубокий вдох через рот, вдох «в живот», и задержать дыхание. При этом примерно в районе солнечного сплетения или немного ниже ощущается такой себе «воздушный шарик», «мячик». Этот «мячик» нужно толкать вниз. При правильной потуге ладонь, положенная на пупок, будет выдвигаться вперёд.

Разница между правильной и неправильной потугами всего лишь в локализации вдоха. Если мы вдохнём «в живот» - потуга пойдёт вниз. Если вдохнём «в грудь», потуга пойдёт «в лицо» при абсолютно тех же мышечных усилиях. Сигналы о неверности потужного усилия – ощущение потяжеления в лице и его покраснение, ощущение, что живот движется как бы немного вверх, ткани промежности при этом рефлекторно сжимаются.



## **Релаксация и медитация**

С помощью этих техник будущая мама достигает состояния глубинного спокойствия, расслабляет все мышцы своего тела, учится отрешаться от внешних раздражителей, сосредотачивается на внутренних переживаниях и сигналах своего организма, поддерживает и углубляет контакт с малышом. Эти навыки имеют неоценимое значение в родах, ведь т.н. «родовой поток» - идеальное органичное состояние роженицы – по сути своей является медитацией.

Существует множество разнообразных способов релаксации; познакомившись с ними на курсах, будущая мама сможет выбрать для себя наиболее действенные.

## **Аутотренинг (аффирмации)**

Эта техника не требует никаких особых усилий, но действует замечательно. Аффирмации используются для управления своими эмоциями, например, для формирования и укрепления уверенности в себе и благополучном течении родов, для сохранения спокойствия, позитивного настроения и поддержания бодрости духа.

Аутотренинг предполагает многократное повторение позитивных утверждений (аффирмаций), выражающих уверенность в достижимости желанных целей.

## **Визуализации**

Это приятная и действенная техника управления своими мыслями. Силой воображения создаются позитивные образы, которые способствуют достижению нужного эффекта на физическом уровне.

Визуализация способствует отличному расслаблению всего тела и особенно живота, на котором сконцентрировано позитивное внимание; способствует более комфортному и быстрому раскрытию шейки матки;

позволяет контролировать своё эмоциональное состояние и не тратить сил на неконструктивные страхи и волнения.

### **Физическая подготовка**

Роды – трудная физическая работа, требующая физических сил и выносливости. Пассивный образ «беременной» жизни едва ли добавляет таких необходимых качеств, поэтому стоит поискать возможности подготовить свой организм в занятиях физической культурой. При выборе вида занятий нужно руководствоваться своими предпочтениями, а грамотно подобрать упражнения и нагрузки в соответствии со сроком беременности и состоянием здоровья поможет опытный инструктор.

Все виды занятий для беременных ориентированы в первую очередь на тренировку мышц организма, особенно участвующих в родах, на улучшение кровотока и обменных процессов у будущей мамы и её ребёнка, на улучшение работы внутренних органов и повышение здорового тонуса и бодрости.

Аквакультура. Свойства воды удивительны: она уменьшает действие гравитации на организм, способствует спонтанному расслаблению, в воде невозможно сделать резкое движение, а её сопротивление позволяет получить больший эффект при меньших, чем на суше, усилиях. Все эти особенности воды как нельзя лучше отвечают потребностям беременной женщины. Поэтому упражнения в бассейне так эффективны для подготовки организма к успешному родоразрешению.

Гимнастика подойдёт тем, кто предпочитает традиционные динамические нагрузки. Специально разработанные для беременных комплексы укрепляют мышцы живота и бёдер, способствуют растяжке, укрепляют мышцы груди, разгружают позвоночник. Как правило, комплекс гимнастики для беременных включает дыхательные упражнения, элементы поз для родов и расслабление. Результатом систематических упражнений становятся эластичные ткани и тренированные мышцы, а также важное

умение управлять их напряжением и расслаблением. Это играет важную роль в эффективности родов. Мышцы, не привыкшие лениться, быстрее придут в себя и в норму после родов.

Пилатес. Это направление фитнеса было создано, как методика реабилитации после травм, но очень скоро приобрело широкую популярность. Пилатес – это безопасная программа упражнений, направленная на растяжение и укрепление мышц, увеличение эластичности связок и гибкости суставов, улучшение координации. Главной особенностью пилатеса является сведённый до минимума риск травматизма. Комплекс состоит из плавных неспешных движений, позволяющих нагружать даже труднодоступные мышцы.

Результатом занятий пилатесом становится более сильное и гибкое тело, гармонизация внутренних процессов организма и обретение эмоционального равновесия. Пилатес отлично тренирует мышцы, участвующие в родах, снимает нагрузку с поясницы и плечевого пояса, улучшает сон. После родов пилатес помогает вернуть форму, поддерживать красивую осанку и сохранить форму груди. От пилатеса не нужно ждать быстрых результатов, они приходят постепенно, но уверенно.

Цигун. Это целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление и лечение, расширение сознания, понимание своих жизненных задач. Цигун – это способ регулирования энергетики организма, открывающий путь к долголетию и радости жизни. Эта система не имеет противопоказаний, опытным учителем разрабатывается индивидуальная программа с учетом состояния здоровья и физической подготовки занимающегося.

Оздоровительная гимнастика цигун позитивно влияет на течение беременности и родов. Цигун помогает наладить нервную деятельность, дыхательную и кровеносную системы, разгрузить позвоночник, вылечить токсикоз, привычное невынашивание, угрозу выкидыша, отеки,

вегетососудистую дистонию многое другое. Проведённые исследования говорят о том, что после занятия этой гимнастикой кроха в мамином животе чувствует себя гораздо лучше, у него нормализуется кровообращение и повышается уровень жизненной энергии.

У женщин, практикующих цигун во время беременности, не бывает трудных и затяжных родов, существенно снижается риск преждевременных родов. Практически сразу после родов практику можно продолжить. Это поможет быстро и легко восстановиться, избежать сложностей с внутренними органами.

## Семейные роды

Совместные или семейные роды начинаются с подготовки к ним. Поскольку пара собирается рожать вместе, то и подготовка к родам не должна быть уделом одной женщины.

Как правило, в семьях, настроенных на семейные роды, муж и жена не только вместе посещают теоретические занятия на курсах, но и готовятся к родам на практике. Для того чтобы подготовка к семейным родам была более тщательной, лучше выбрать курсы или школу будущих родителей, где семейные пары готовятся именно к совместным родам.

Такие курсы, кроме лекций, предполагают практические занятия для семейных пар, в том числе в бассейне. На этих занятиях семьям предлагаются специальные упражнения, которые помогают улучшить взаимопонимание между супругами, повысить степень доверия друг к другу.

Очень важный момент — изучение тонкостей психологии рожавшей женщины. Чем больше взаимопонимания и доверия между супругами, чем тщательнее и целеустремленнее готовилась пара до родов, тем легче пройдут сами роды.

На специальных занятиях будущих родителей учат работать с голосом и дыханием, причем так, чтобы муж мог в нужный момент поддержать жену, помочь ей вернуться к правильному ритму дыхания, если она сбилась с него.

Мужчину научат стойкам и опорам, которые можно использовать на схватках и на потугах, если роды проходят вертикально. Курс обучения включает отработку массажных техник, способствующих уменьшению болезненности во время родов.

Кроме того, на занятиях супружеской паре расскажут, чем супруги могут помочь друг другу и ребенку, как наилучшим образом проживать схватки, как вести себя в родильном зале мужу. А так же о том, какие признаки во время родов указывают на необходимость медицинского вмешательства.

Такие знания необходимы мужчине для того, чтобы с одной стороны не волноваться, что что-то не так, если роды идут нормально, а с другой стороны, чтобы немедленно позвать врача в случае необходимости. Осознание того, что ситуация находится под его контролем, поможет мужчине чувствовать себя более уверенно.

Очень важна для супружеской пары и психологическая подготовка. Как правило, на занятиях по подготовке к семейным родам будущим родителям показывают фильмы о том, как проходят роды. Тогда зрелище рождающегося ребенка не становится для мужчины неожиданностью и не пугает его.

Конечно, подготовка супружеской пары к родам не ограничивается совместными посещениями занятий. Если беременность и роды — это дело не одной жены, а семейной пары, то, чаще всего, все ограничения (например, в еде) пара естественным образом принимает вместе.

Готовящийся к родам мужчина часто сопровождает жену на УЗИ и даже в женскую консультацию и в роддом, беря на себя большую часть делового общения с персоналом медицинских учреждений.

Участие в выборе роддома и врача тоже может стать обязанностью мужчины. Тем более он должен взять на себя технические моменты после приезда в роддом во время схваток, чтобы позволить жене полностью уйти в роды.

Поэтому не только женщина, но и мужчина во время беременности должен узнать как можно больше о родах и роддомах, хорошо представлять себе сценарий предстоящих семейных родов и еще до них наладить контакт с врачом, который устраивает обоих будущих родителей.

Разумеется, нельзя говорить о том, что неподготовленному мужчине совсем нечего делать в роддоме. Но можно и нужно говорить о том, что чем осведомленнее мужчина, чем лучше он понимает, что происходит, тем большую помощь он может оказать жене во время семейных родов и тем меньше страха и беспокойства он испытывает.

## Список литературы

1. Концепции и программы подготовки родителей к родам и родительству [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://best-mama.info/psikhologiya-roditelstva/52-koncepcii-i-programmy-podgotovki-roditelej-k-rodam.html> - (Дата обращения: 13.06.2018);
2. Обзор методик подготовки к родам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.liveinternet.ru/users/tori832/post361675105> - 2015г;
3. Подготовка к семейным родам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.akusherstvo.policlinica.ru/podgotovka-k-semeynym-rodam.html> - (Дата обращения: 13.06.2018);
4. Роль женской консультации в сохранении здоровья матери и ребенка [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https://medn.ru/zdorovie\\_genzini/21.htm](https://medn.ru/zdorovie_genzini/21.htm) - (Дата обращения: 13.06.2018).



## Рецензия

на научно-исследовательскую работу, предусмотренная программой производственной практики «Производственная клиническая практика модуль Акушерство (помощник врача стационара, научно-исследовательская работа)» обучающегося 4 курса по специальности 31.05.02 Педиатрия 8 группы

Каледина Валерия Вячеславовича

на тему:

### **« Современные возможности подготовки семейных пар к родам и родительству. Роль женской консультации »**

Научно-исследовательская работа выполнена в соответствии с требованиями написания НИР при прохождении производственной клинической практики по акушерству. Данное исследование имеет четкую структуру и состоит из введения, основной части, заключения, списка литературы.

Работа написана грамотным научным языком. Тема является актуальной в современном акушерстве. Четко сформулирована цель, поставлены конкретные задачи. Введение достаточно содержательное и емкое. В результате четкого изложения цели работы в основной части научно-исследовательской работы присутствует логичность, четкость, последовательность. Наличие ссылок показывает детальную работу с научной литературой.

Список литературы включает разнообразные источники оформленные в соответствии с требованиями.

В целом работа заслуживает отличной оценки.

**Оценка 100 баллов (отлично)**

РЕЦЕНЗЕНТ:  ( Мигулина Н.Н)