

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский
университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра акушерства и гинекологии.

5/01/2018
05.07.18



а.е. Профессор а.в.

Научно-исследовательская работа на тему:

**“Современные возможности подготовки семейных пар к родам и
родительству. Роль женской консультации”**

Работу выполнил:

Студент 4 курса, 1 группы,

Педиатрического факультета

Ханукаев Саид-Хусейн Маирбекович

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 ребёнком, 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 ребёнком. 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 садика.

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 будущем 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.

Визуализаци

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 рожающей 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 поддержкам, 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 - (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

I группы

Ханукаева Саид-Хусейна Маирбековича

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 91 балл (отлично)

РЕЦЕНЗЕНТ:  (Федоренко С.В.)