Школа подготовки к родам

Беременность на 9-м месяце —период, когда вам нужно набраться сил для предстоящих родов.

• В последние недели беременности спите столько, сколько вам хочется, в том числе и днем. Вы же не знаете, когда роды начнутся и как долго будут идти, поэтому очень важно, чтобы вы всегда были отдохнувшей и в хорошей физической форме.

• Куда бы вы ни шли, обязательно берите с собой обменную карту, полис государственного медицинского страхования и паспорт. Они понадобятся вам в случае наступления родов.

• Если вы собираетесь рожать по контракту, держите под рукой телефон акушера и дежурного отделения самого роддома.

• Заранее обдумайте свое решение по поводу педиатра, если у вас есть выбор. Посоветуйтесь с другими мамами.

• Прочитайте все, что можно, о процессе родов, о малыше сразу после рождения, задавайте врачу любые вопросы.

• Заранее пообщайтесь со специалистом по грудному вскармливанию —тогда вам будет несравненно легче кормить малыша в первый раз.

• Подготовьте вещи в роддом для мамы и ребенка.

Как выбрать роддом

К 34 –36 неделям беременности важно понимать, где вы будете рожать. Как правило, первые роды начинаются на 40 –41-й неделе, а если этого не происходит, врачи их стимулируют. На что ориентироваться при выборе родильного дома? Вот какие параметры стоит учесть:

• стоимость услуг —вы имеете право на бесплатные роды в России, но при схватках вас примет любой роддом и окажет необходимую помощь делают ли там эпидуральную анестезию;

• местонахождение роддома;

• возможность присутствия мужа или других близких на родах;

• комфортность нахождения в роддоме —количество человек в палате, есть ли в ней душ, туалет;

• наличие специализации, которая вам нужна (например, отделение для осложненных родов или возможность вертикальных родов);

• наличие детской реанимации;

• кладут ли ребенка после родов на живот маме и прикладывают ли к груди, если это важно для вас;

• комфортность родов —на скольких человек рассчитан родзал, есть ли в роддоме специальная аппаратура для проведения в случае необходимости эпидуральной анестезии и другая новейшая техника для лечения сложных случаев;

• как устроено посещение родными. Нужно также учитывать, что все роддома раз в году закрываются «на мойку» на одну-две недели. Уточните расписание работы вашего отделения и сделайте это снова ближе к дате родов.

Что такое родовой сертификат

В России каждая женщина может получить родовой сертификат стоимостью 12 000 руб., который выдается во время оформления декретного отпуска в 30 недель беременности. Сертификат состоит из трех талонов: 4000 руб. можно потратить в женской консультации при наблюдении беременности; 6000 руб. —на оплату услуг в любом родильном доме; 2000 руб. —в детской поликлинике после рождения ребенка в течение первого года его жизни, по 1000 руб. каждые полгода.

Что нужно узнать у врача до родов

До поездки в роддом вам важно понимать, какой инструментарий и вид анестезии могут использовать при родах. Поэтому не стесняйтесь задавать вопросы, ведь речь идет о вас и вашем ребенке.

Как врачи понимают, какой вид родов предпочтительнее?

К 38 –39-й неделе беременности плод полностью готов к выходу и уже не может поменять свое положение без вмешательства извне. 96 % детей переворачиваются как надо —головой вниз. Такое положение считается правильным и называется «головным предлежанием». В этом случае, если нет противопоказаний, назначают естественные роды. Бывают исключительные ситуации, когда ребенок поворачивается к выходу ногами (тазовое или ножное предлежание плода) или лежит поперек живота (поперечное и косое предлежание плода). Тогда специалисты пытаются исправить положение до наступления родов

Составляем план родов

Зачем нужен план родов? Прежде всего, чтобы вы не забыли обсудить с врачом все важные детали предстоящего события —одного из важнейших в вашей жизни. Понадобится этот план и доуле —помощнице в родах, если она у вас будет. Стоит помнить, что роды всегда протекают непредсказуемо.

Нужно довериться ситуации, заранее позаботиться обо всем, что в ваших силах, а затем расслабиться.

Сумка в роддом

Сумка в роддом должна быть собрана заранее, желательно за 2 –4 недели до родов. Прежде всего, поговорите с врачами учреждения, в котором планируете рожать: где-то вам просто не разрешат взять с собой свои вещи и выдадут халат и полотенце, а в других местах правила не такие строгие. Это касается и вещей для малыша. Также нужно учитывать, какие дополнительные правила могут действовать в роддоме, например, кое-где вещи просят приносить не в сумке, а в полиэтиленовых пакетах.

Предвестники родов.

Как понять, что скоро роды. Когда выйдет пробка (плотный сгусток слизи, закрывающий вход в матку), можно считать, что организм готов. Однако стоит знать, что после этого события до родов может пройти от нескольких часов до нескольких недель. Еще один верный признак —опускание живота. Ребенок переместился ближе к выходу, а вам стало легче дышать. Если идет 37 –39-я неделя беременности, вы уже, скорее всего, знакомы с «тренировочными» схватками Брэкстона-Хикса. Они практически безболезненны и носят нерегулярный характер. Сокращаясь, матка готовится к предстоящим родам. Как правило, это проходит само —нужно лишь прилечь, как следует расслабиться или принять душ, поэтому для волнений повода нет. Но если, помимо ложных схваток, вас мучит постоянная боль в животе, появляются кровянистые выделения, тошнота или отмечаются нарушения зрения, без промедления отправляйтесь в роддом. Во время настоящих родов схватки становятся регулярными и наступают каждые 5 минут. Нужно считать схватки и засекать, насколько велик промежуток между ними. Так можно определить, начались роды или нет. Собираясь в роддом, обычно можно не спешить. Роды —процесс небыстрый, так что вы еще успеете принять душ, побрить промежность и даже сделать клизму, что поможет предупредить появление неприятных ощущений в приемном покое. Это заключительный этап подготовки к одному из важнейших событий в вашей жизни. Пусть ваши роды пройдут благополучно!