



**ГКП НА ПХВ  
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»  
УЗ г. ШЫМКЕНТ**

## **Партнерские роды**

**С каждым годом партнерские роды становятся более значимыми. Ведь роды не проходят «по щелчку пальцев». Это время. Время ожидания и работы, время концентрации и расслабления. И правильнее если с Вами рядом находится близкий человек. Человек, которому Вы доверяете.**

### **Что такое партнерские роды?**

Партнером при рождении может быть специально обученный человек, сестра, муж, а возможно, и подруга. Согласно исследованиям ВОЗ, присутствие партнера на родах благоприятно влияет на здоровье как мамы, так и ребенка. Женщина легко переносит родовой процесс, чувствует себя более спокойно и расслабленно, и процесс рождения проходит мягче.

### **Кому подойдут партнерские роды?**

Если отношения в паре хорошие, присутствует доверие и поддержка, и оба партнера готовы (психологически) к процессу, то все проходит неспешно. Роды не любят суеты.

### **Когда партнер находится рядом с женщиной, она чувствует:**

- **Поддержку**, начиная с элементарных вещей – что то принести, помочь встать или поменять положение.
- **Защиту** – когда рядом «свой» человек, женщина при родах ведет себя спокойнее, поскольку может расслабиться, занять удобную позу. Она знает, что рядом с ней человек, который может быть связующим звеном между ней и медперсоналом.
- **Любовь** – особенно, если партнером выступает муж – поскольку гормоном родов является окситоцин, который запускает и стимулирует родовые процессы. Вот почему женщине при родах важно ощущать тепло и заботу.

### **Как правильно подготовиться к партнерским родам**

Однозначно, **плюсов всегда больше, главное просто решить для себя, чего хочется на самом деле.**

И помним: у партнера на руках должны быть результаты анализов:

1. флюорография
2. мазок на стафилококк

А также:



**ГКП НА ПХВ  
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»  
УЗ г. ШЫМКЕНТ**

1. паспорт
2. чистая или стерильная одежда, тапочки/бахилы
3. вода и перекус (возможно)

**Партнеру важно знать, где заканчиваются границы заботы и начинаются границы ответственности медперсонала. Поэтому при подготовке к родам нужна включенность партнера, а именно:**

- **Чтение литературы**, при желании, для того чтобы понимать природу этого процесса.
- **Совместное посещение школы родительства**, где как раз рассказывают о таких вещах: с чего роды начинаются, как проходит процесс и чем он заканчивается. Какая роль отводится партнеру.
- **Совместное времяпрепровождение**. Это помогает партнеру понимать, что происходит с эмоциями женщины и с ее телом. **Во время родов, партнеру важно уметь чувствовать супругу, чтобы не задавать много вопросов.**
- **Задавать вопросы** доктору, супруге и уточнять те моменты, которые вас волнуют, ведь тот, кто владеет информацией – владеет миром. Когда вы знаете «что, где и как», когда доверяете пространству, персоналу, то пропадает желание контролировать. А это важно, поскольку при родах контроля быть не должно, должно быть доверие.

### **Три периода партнерских родов**

Первый период родов длится от начала первых схваток до полного раскрытия шейки матки. Самым трудным в первой фазе являются болезненные ощущения в области живота и крестца, связанные со схватками.

Что может сделать партнер?

Измерять частоту схваток. Время между схватками измеряется от начала одной схватки до начала следующей. Это очень важная для врачей информация, так как частота схваток свидетельствует о степени раскрытия шейки матки.

- Поддерживать спокойствие женщины и не дать ей растеряться, так как в этой ранней фазе родов очень важна уверенность роженицы. Чтобы этого достичь, партнер должен быть спокойным. Помочь женщине расслабиться между схватками в процессе родов.
- Выполнять вместе с роженицей физические упражнения, способствующие более быстрому и гармоничному протеканию процесса родов
- Правильно дышать вместе с роженицей во время схваток, если ей это помогает.
- Массировать живот или область низа живота, крестца роженицы (эти техники желательно изучить при подготовке к родам).
- Сопровождать будущую маму при поездке в роддом.



**ГКП НА ПХВ  
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»  
УЗ г. ШЫМКЕНТ**

Во втором периоде родов схватки становятся более продолжительными, сильными и частыми. Второй период длится от полного раскрытия шейки матки до рождения ребенка. Во время этой стадии к схваткам присоединяются потуги — произвольные сокращения мышц передней брюшной стенки. Благодаря потугам голова ребенка идет вниз через малый таз.

Что может сделать партнер?

- Руководить дыханием, применяя принципы, изученные раньше.
- Во время потуг помогать женщине занять удобную позу (голова согнута, подбородок у груди), если это необходимо.
- Держать ее за руку; вытирать пот, если она захочет.
- Периодически информировать будущую маму о том, как продвигается малыш.

Во время третьего периода родов матка продолжает сокращаться, плацента отделяется от стенок матки, затем изгоняется — и роды закончились!

Что может сделать партнер?

- Запечатлеть на фото или кинокамеру и роды, и первые минуты с новорожденным.
- Поздравить маму и поблагодарить врачей.

**Важные нюансы: при партнерских родах важно помнить**

Рождение ребенка – это удивительное событие для каждого члена семьи. И с каждым годом мужчины все чаще хотят быть рядом, чтобы разделить этот момент с супругой.

*Отдел контроля качества ГКП на ПХВ  
«Городской родильный дом» УЗ г. Шымкент 2023 год*



**ГКП НА ПХВ  
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»  
УЗ г. ШЫМКЕНТ**



**ГКП НА ПХВ  
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»  
УЗ г. ШЫМКЕНТ**