



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

Релаксация, положения, помощь партнера

Занятие 7
Тюребаева Д.Б.

- Методика подготовки к родам по Ламазу включает
- Осознанное расслабление
- Контролируемое дыхание
- Направленное сосредоточение

- Расслабление
- Удобное положение тела, 3 глубоких вдоха. Длительность напряжения мышц 3-5 сек
- Поджать пальцы ног
- Потянуть стопу на себя
- Напрячь икроножные мышцы
- Напрячь мышцы бедер
- Напрячь мышцы бедер, сожмите ягодицы
- Выпрямить спину, напрячь мышцы живота
- выгнуть спину дугой
- Напрячь грудные мышцы после глубокого вдоха
- Приподнять плечи
- Ссутулиться
- Голову налево

- Голову направо
- Голову вперед
- Сжать челюсти
- Открыть рот
- Зажмуриться
- Нахмуриться, поднять брови
- Натянуть кожу на голове
- расслабьтесь

- Положения во время родов
- Позы стоя – стоя, наклонившись вперед, прохаживаясь
- Позы сидя – сидя, полусидя, сидя с упором вперед, присев
- «на четвереньках» - на четвереньках, на коленях с упором вперед
- Лежа – на боку
- Положения с партнером