



Под ними подразумевается, что роженица сама, интуитивно, определяет, какое положение следует принять и, как правило, именно оно является наиболее благоприятно для родов. При этом, разрешается свободно двигаться (стоять, ходить или сидеть), а в некоторых случаях и роды проходят в положении сидя или стоя на кровати на коленях.

Кстати, не лишним будет предварительно попробовать все возможные позы, чтобы в момент родов уже определиться с наиболее подходящей. Хотя, с точки зрения анатомии, наиболее оптимальной является поза, при которой роженица стоит на коленях на кровати, лицом к спинке кровати, немного наклоняясь вперед.

Многие еще относятся к вертикальным родам как к новшеству, практикуемому с недавнего времени. Однако, именно роды в положении стоя или сидя должны рассматриваться как традиционные, так как уже давно практикуются не одним поколением в разных концах света. Да и Россия не исключение, наши предки, по мнению исследователей, тоже использовали данный метод, а непосредственно при родах участвовал и муж. И только со временем ситуация изменилась в пользу традиционной позы – лежа на спине. Что стало тому причиной - достоверно неизвестно.