



В горизонтальном положении происходили роды еще 15 лет назад, а вертикальное положение было неприемлемо, и к нему относились как к чему-то экстремальному. На сегодняшний день ситуация изменилась. Но, если возникает вопрос о родах, при которых роженица будет стоять на коленях или висеть на шее у мужа, то в этом случае необходимо выяснить подойдет ли этот способ всем или только физически здоровым, крепким роженицам. Конечно, есть противопоказания для вертикальных родов, но их немного. Множество поз существует при вертикальных родах. Одни позы желательно принять в самом начале схваток, другие лучше подойдут для потужного периода.

В позе «Толкание стены» роженица упирается ладонями в стену, и пытается ее оттолкнуть от себя. В этой позе роженица должна, напрягая руки, не забыть о расслаблении мышц тазового дна и поясницы. Она может быть полезна на начальном этапе схваток. В позе «Друг мой стол» женщина должна стоя, опереться руками о стол, при этом она должна расслабить поясницу, бедра и ягодицы. В этой позе происходит достаточно легкое перемещение ребенка по родовым путям, и уменьшаются болевые ощущения в области спины. В этой позе ваш партнер может вам делать массаж поясницы, а с помощью вращения таза можно придать динамику схваткам. Такая поза поможет роженице подготовить шейку матки к раскрытию, и она идеально подходит в начальный период схваток.

Вертикальные роды Выбираем позу - Виды родов.

Автор: Administrator
06.09.2012 00:00 -

Если роженица встала на колени и расставила их, то она заняла позу «Посвящение матки». Женщина должна медленно опустить ягодицы на пол между пятками. Если роженица ощутит неудобства в этой позе, то надо подложить продольно валик и пару подушек под бедра и ягодицы. Эта поза помогает снять напряжение в паху, а также расслабить мышцы тазового дна и спины, и расширить тазовый проход. Для первого периода родов подойдет такая поза. Для того, чтобы занять позу «На корточках»

нужно, чтобы муж сел на край стула за вами, и помог вам развести колени, чтобы они очутились у вас под мышками.

Роженица в этот момент может опереться руками или предплечьями о его бедра. Можно также сесть с партнером на корточки друг напротив друга. Надо взяться за руки, опустить пятки на пол и за кисти друг друга потянуть, при этом немного корпусом отклониться назад. Эта поза дает возможность максимально расшириться родовым путям, и ребенок может скорее появиться на свет.

В этой позе отлично рожать крупного младенца.