



Следующая стадия – потуги, изгнание плода – это и есть рождение ребенка. В этот момент вертикальная позиция может осуществляться в различных вариантах: стоя, стоя на коленях, полусидя на корточках или сидя в специально сконструированном кресле. Женщина с помощью интуиции определяет нужную позу и, как правило, именно она и оказывается самой благоприятной.

В вертикальной позиции сила тяжести помогает ребенку продвигаться. Женщина чувствует себя свободнее, так как гораздо проще становится управлять течением родов. Вообще, одним из основных достоинств вертикальных родов являются мягко и плавно идущие потуги.

Последняя стадия родов – рождение плаценты – тоже осуществляется в вертикальном положении. Ребенок в это время находится уже у груди кормящей его матери. Вследствие сокращений матки, которые возникают рефлекторно после того, как дитя берет грудь матери, послед отделяется быстрее, чем при горизонтальных родах.