**Курс Йоги 410.**

**Йога во время беременности.**

##### Шаг 10.Мягкие роды.

Культурный центр «Просветление».

**- основные физиологические моменты родов. три стадии**

**- позы в родах**

**- дыхание в родах**

**- естественное обезболивание: массаж и самомассаж**

**- техники расслабления**

**- дополнительные практики: медитация, визуализация, мантра йога**

**Мягкие роды.**

**Основные физиологические моменты родов. Три стадии.**

Скорые роды могут предвещать и такие события как:

1. Отхождение околоплодных вод (в норме – без цвета, без запаха). Далеко не у всех.

2. Диарея (понос). Не обязательно.

3. Синдромы гнезда (перестановка мебели, ремонт, беспрерывная уборка). У всех.

4. Обоюдоострая реакция на все (папы, берегите мамочек, или тогда уж берегитесь..). Практически у всех.

5. Навязчивое состояние «Зимней спячки» (обычно за сутки до родов). Не у всех.

Предвестники родов – ложные схватки.

Вариант А:

После 20 недели беременности могут периодически возникать волнообразные сокращения матки (репетиция родов).

Вариант Б:

Бывают чаще всего за две недели, 10 дней, 3 дня до родов.

Могут плавно перейти в роды.

Нерегулярные.

Задача предвестников - атрофия шейки матки.

Так же по воздействием «фальшивых» схваток, головка ребенка опускается за лобковую кость и прижимается ко входу в малый таз.

Могут возникнуть тянущие боли (как перед началом месячных) внизу живота, в пояснице.

Визуально живот «опускается».

Становится легче дышать.

Чаще бегаем в туалет Мочевой пузырь сдавливается).

Отходит слизь – прозрачная как сырой яичный белок (возможны кровяные прожилки).

**План родов.**

*1 этап Разглаживание. Нет напряжения – нет боли.*

(Длительность схватки 15-20 сек, интервал между схватками 5-20 мин)

Записываем время начала каждой схватки - характерна регулярность, возможно появление слизистой пробки, прозрачной, как сырой яичный белок.

Готовимся к встрече с малышом. Между схватками занимаемся обычными делами, прерываемся, чтобы снять напряжение во время схватки. Используем различные позы для снятия напряжения.

\* Аромотерапия, музыка

\* Гимнастика, кино, прогулка

\* Легко усвояемая пища, питье, улыбки

Расслабляемся во время схваток с помощью обезболивающего массажа в «Кошке»:

\* Ягодицы, бедра, крестец

\* Упражнения «Касание Линды», «Прокручивание», «Точки», «Пила», «Давление на копчик» продолжать по всему позвоночнику и другие.

\* Массаж промежности

\* Дыхание ровное, спокойное. Акцент на выдохе. Специальные типы дыхания начинаю использовать, только когда это будет необходимо.

*2 этап. Раскрытие. Движение жизнь.*

(Раскрытие от 0 до 7 см, длительность до 60 сек, интервал 3-10 мин)

Активная фаза. 1 схватка – 1мм. Появляется слизистая пробка с кровяными выделениями (как клюквенный кисель). Продолжаем массаж.

Позы при схватках для снятия напряжения:

\* «Кошка» - «На корточках» - «Высокая кошка»

\* «Посвящение матки» - «Поза ребенка» - «Вытряхивание»

\* «Сидеть на бедре партнера» - расслабляем промежность

\* «Висы на турнике» - «Вращение тазом»

Разговариваем с малышом. Себя не жалеть, сочувствуем малышу

Любить его изо всех сил. Желать, чтобы он поскорее выбрался на свет.

Расслабляться и отпускать малыша.

Дыхание:

\* Дышим для малыша

\* Дышим, чтобы расслабиться: как можно качественней расслабить мышцы тазового дна

\* Папа дышит в ушко маме, задавая нужный ритм

Типы дыхания на схватках:

1. Контролируемое глубокое, ровное дыхание.

2. Дыхание бегуна «Паровоз», «Лошадка» (губы расслабляем – проекция шейки матки)

3. «Собачка»

Главное - ритм и контроль за дыханием. Между схватками расслабиться, чтобы отдохнули мышцы и ребенок.

*3 этап. Переходный (15-20 мин)*

(Раскрытие до 10 см, длительность 60 сек, интервал 1-3 мин)

В игру вступают выталкивающие силы.

Продолжаем использовать все существующие методы:

\* Дыхание

\* Позы

\* Массаж

*4 этап. Потуги.*

(Длительность 60 сек, интервал 1-3 мин, ощущаем сильное давление на анус (желание сходить «по-большому»))

Не зажиматься. Дышать – вдох носом – выдох ртом.

Массаж промежности – партнер, акушер.

Тужиться животом. Если возникнет необходимость (руководит акушер) делаем три потуги за одну.

Продышать выход головки «Собачкой» - идеально.

Последняя потуга – мягко потужиться и родить тельце ребенка.

(вставить рисунок из 024)

*5 этап. Импритинг – воссоединение.*

Малыш на груди у мамы. Первое кормление.

Пожелания от всей души малышу… Все сбудется!

*6 этап. Рожаем плаценту (от 20 мин до 2 часов)*

*7 этап.* Обливаем малыша и маму святой водой и встаем. Переходим в кровать.

*8 этап.* Суставная гимнастика – делает инструктор–акушер (по желанию родителей).

*9 этап.* Обработка пуповины (время обрезания пуповины устанавливают родители).

*10 этап.* Массаж + плавание в большой ванне (по желанию родителей).

*11 этап.* Сообщаем о рождении малыша родным и близким.

*12 этап.* Отдыхаем. Воссоединяемся (ребенок на груди у мамы или у папы,) контакт)) "кожа к коже")

**Памятка для мамы**

Умение расслабиться – успех в родах!

Не задерживать дыхание - в схватках дышать!

Начинать дышать, когда почувствую, что схватка вот-вот будет.

Дышу для малыша, помогаю ему дыханием продвигаться вниз.

Визуально представляю каждую стадию родов (раскрытие цветка)

Люблю ребенка, улыбаюсь ему и общаюсь с ним в процессе родов, радуясь вместе с ним его дню рождения!



**Трактовка результатов.**

Данное тестирование проводится обычно на первой -пятой минуте после рождения, и может быть повторено позднее, если результаты оказались низкими. Баллы менее 3 означают критическое состояние новорожденного, более 7 считается хорошим состоянием (норма).

Шкала Апгар изначально была разработана для персонала с целью определить, каким детям требуется более тщательное наблюдение. Ребенок получивший 5 баллов, нуждается в более пристальном наблюдении, чем ребенок, получивший от 7 до 10 баллов. Ребенок, получивший по шкале 5-6 баллов спустя минуту после рождения, но через пять минут повысивший свой показатель до 7-10, переходит в категорию детей, о которых можно не беспокоиться. Ребенок, начавший свою жизнь с пятью баллами по Шкале Апгар и оставшийся при тех же баллах через пять минут после рождения, нуждается в более тщательном наблюдении. Идеальные 10 баллов встречаются редко.

Запоминалка для англоговорящих: APGAR: А – activity, активность и мышечный тонус; Р – pulse, (частота сердечных сокращений); G- grimace response, мимический ответ (рефлексы и раздрожительность); А – appearance, внешний вид (цвет кожи); R – resperation, дыхание.

**Позы в родах.**

После данного материала нужно допечатать 12004, 12005, 12006, 12007. Там сплошные картинки, не стала их трогать.

**Естественный и легкий выход.**

Сегодня многие врачи приветствуют концепцию естественных родов. Один из ее ключевых принципов заключается в том, что будущая мама в првве выбирать любую линию поведения. Женщина может ходить, петь и делать все, что облегчает схватки и помогает малышу появиться на свет.

**Подъем, лежебоки!**

Классическая роддомовская поза – лежа на спине – очень удобна врачам: весь процесс отлично виден и доктору не приходится сгибаться в три погибели, чтобы выяснить, каково раскрытие шейки матки или насколько хорошо продвигается ребеночек по родовым путям. Но именно эта поза наиболее болезненна как для женщины, так и для младенца. Дело в том, что родовые пути немного изгибаются вперед (имеют форму рыболовного крючка) и рождающемуся малышу, чтобы выбраться на свет. Когда мама лежит на спине, приходится двигаться вверх. Это существенно тормозит течение родов. К тому же при горизонтальных родах матка давит на кровеносные сосуды, идущие вдоль позвоночника, что может привести к нарушению нормального кровотока. В результате и мама, и кроха не получают достаточного количества кислорода, а значит, риск гипоксии существенно увеличивается.

При вертикальных родах сдавливание полой вены не происходит, да и сам процесс, как правило, существенно облегчается. Правда, чтобы не растеряться в самый ответственный момент, следует подобрать для себя оптимальные позы и «отрепетировать» их заранее, еще во время беременности. Лучше, если тренировка будет происходить под руководством опытной акушерки, которой вы доверите принимать у Вас роды. Если же такой возможности у Вас нет, полезно прорепетировать роды и самостоятельно дома. Итак, вы основательно изучили теорию и даже немного попрактиковались.

Роды начинаются! Что же делать в первую очередь? Пока схватки не сильные специальные позы принимать не стоит. Если Вы планируете рожать в роддоме, начальный период родов постарайтесь все же провести дома. Займитесь обычными делами, постарайтесь расслабиться и прийти в хорошее расположение духа. Для этой цели подойдут прослушивание любой музыки и даже небольшая прогулка с мужем. Когда же терпеть схватки и заниматься обычными делами станет трудно, ищите те позы, в которых Вы будете чувствовать себя наиболее комфортно и расслаблено.

**От кошки до космонавта.**

Существует довольно много вертикальных поз. Некоторые из них хорошо было бы принять в самом начале схваток, другие больше подходят для потужного периода.

«Друг мой стол»

Встаньте и обопритесь руками о стол, расслабьте поясницу, ягодицы, бедра.

\* В таком положении Ваш ребенок легко продвигается по родовым путям.

\* Уменьшаются болевые ощущения области спины.

\* Вашему партнеру удобно делать Вам массаж поясницы.

\* Этой позе можно придать динамику с помощью вращения тазом.

\* Такое положение идеально подходит для начальных стадий схваток, оно подготовит шейку матки к раскрытию.

«Толкание стены»

Упритесь ладонями в стену и начинайте ее от себя отталкивать. При этом, напрягая руки, не забывайте о расслаблении поясницы и мышц тазового дна.

\* Эта поза хорошо снимает напряжение с мышц спины и тазового дна.

\* Толкать стену полезно на начальном этапе схваток.

«Посвящение матки»

Встаньте на колени, расставив их. Медленно опустите ягодицы на пол между пятками. Если такое положение покажется Вам неудобным, подложите продольно валик и пару подушек под ягодицы и бедра.

\* Эта поза снимает напряжение в паху, расслабляет мышцы спины и тазового дна, расширяет тазовый проход.

\* Данная поза подходит для первого периода родов.

«Кошка»

Встаньте на четвереньки, раздвиньте ноги, расслабьтесь, опустите верхнюю часть тела на подушку или на мяч (высокая кошка). Можно, стоя на коленях, опираться на выпрямленные руки. Следите, чтобы Ваши плечи были выше ягодиц, тогда сила тяжести поможет ребенку быстрее продвигаться к выходу. Неудобно? Попробуйте немного изменить позу: поставьте одну ногу на стопу, согнув ее в колене. Покачайте тазом вперед и назад, а так же повращайте им. Так выглядит «ассиметричная кошка». Если же Вы испытываете ранние позывы к потугам, опуститесь на локти таким образом, чтобы плечи были ниже ягодиц. Тогда головка малыша не будет особо сильно давить на не раскрывшуюся до конца шейку матки.

\* Обычно эту позу используют в переходном периоде родов, когда роженица уже испытывает позывы к потугам, а акушерка говорит, что тужиться еще рано, надо потерпеть.

\* Ослабевают боли в спине и так матка не давит на позвоночник.

\* Нижняя полая вена не пережимается, малыш получает много кислорода.

\* Уменьшается вероятность разрывов: головка очень мягко давит на промежность, постепенно раздвигает ткани.

«Висы»

Стоя лицом к мужу, обопритесь на него. Можно также повиснуть у супруга на шее. Колени согните и разведите в стороны. Попробуйте, может Вам будет удобнее стоять к мужу спиной, когда он поддерживает Вас под мышки.

\* В этих позах хорошо снимается напряжение с мышц спины.

\* Шейка матки в данном случае раскрывается быстрее, так как головка малыша сильнее давит на нее изнутри.

\* Под воздействием силы тяжести кроха активнее продвигается вперед.

«На корточках»

Попросите мужа, чтобы он сел за Вами на край стула и развел Ваши колени так, чтобы они оказались у Вас под мышками. Вы можете опираться руками или предплечьями о его бедра. Удобно также сесть на корточки вместе с партнером друг напротив друга. Возьмитесь за руки, опустите пятки на пол и потяните друг друга за кисти, слегка откидываясь корпусом назад.

\* Ваши родовые пути максимально расширяются, и ребенок при этом быстрее появляется на свет.

\* Схватки становятся эффективнее.

\* Легче тужиться.

\* Акушерке будет удобнее следить за процессом родов.

\* Данная поза отлично подходит при болях в спине и при рождении очень крупного младенца.

«Космонавт»

Сядьте на кровати либо на родильном столе в позе «космонавта»: ноги согнуты в коленях, спиной опираетесь на спинку кровати или подушки, стопами упираетесь в матрас. В интервалах между потугами отдыхайте, откинувшись назад.

\* Так уменьшается вероятность травмы промежности.

\* Вам удобно отдыхать между потугами, а акушерке - следить за родами.

\* Как только начинается потуга , опустите подбородок к груди и обхватите и обхватите руками свои бедра снизу.

«На коленях»

Вы стоите на коленях, опираясь одной рукой на плечо мужа, а другой – на плечо акушерки. Колени широко раздвинуты.

\* При такой позе матка не давит на позвоночник.

\* Облегчаются потуги, можно нагнуться вперед, сохраняя спину прямой.

\* Поскольку Вас поддерживают с двух сторон, Вы меньше устанете.

\* Акушерке легко следить за процессом родов.

\* Промежность защищена от разрывов: ведь центр тяжести несколько смещен и головка очень мягко проходит через мышцы влагалища и промежности.

**Противопоказаний нет?**

Еще лет 15 назад на родах принято было лежать, а вертикальные позы рассматривались, как нечто из ряда вон выходящее, экстремальное. Сегодня ситуация изменилась, и все же, когда речь заходит о том, чтобы рожать скажем, стоя на коленях либо повиснув у мужа на шее, многие интересуются, всем ли подходит этот способ или только физически подготовленным, крепким, абсолютно здоровым женщинам. На самом деле противопоказаний для вертикальных родов немного. Даже при варикозном расширении вен – заболевании, которое часто встречается у будущих мамочек, вовсе не обязательно лежать. Просто, если вены у Вас расширены в районе икроножных мышц и под коленями, вместо положения на корточках, когда на ноги ложится большая нагрузка, лучше выбрать позу кошки, которая даже показана при варикозе. С проблемными венами можно рожать и сидя на родильном стульчике. Впрочем, некоторые будущие мамы подстраховываются: покупают для родов специальные антиварикозные чулки. Невозможно рожать вертикально лишь при эпидуральной анестезии, когда нижняя часть туловища временно теряет чувствительность.

Легких Вам родов!

Наталия Котлар, доктор психологических наук, мама пятерых детей.

**Дыхание в родах.**

**Методики дыхания Ламаза:**

1. Очистительное дыхание: полный выдох-полный вдох без задержек

2. Замедленное дыхание в 2 раза по сравнению с обычным - используется при серьезных схватках

3. Видоизмененное дыхание с частотой в 2 раза выше обычного - сильные схватки, но использовать осторожно, не допуская гипервентиляции легких

4. Дыхание по образцу - после нескольких видоизмененных выдохов-вдохов следует медленный полный выдох - в переходный период родов перед началом потуг

5. Дыхание с задержкой - задержка воздуха на 5-7 секунд после вдоха - при потугах

6. Дыхание с медленным выдохом - после вдоха следует медленный ровный выдох - при потугах.

**Американский акушер- гинеколог РобертБредли в рамках концепции естественного деторождения создал свою систему дляподготовки к родам.**

Он предложил использовать методы расслабления при схватках, разработал методику дыхания, в которой упор делается на дыхание животом, предложил использовать беременным диету и систему физических упражнений. Однако главная заслуга Бредли состоит в привлечении мужчин у участию в родах. В 1965 г он издал книгу “Роды с подготовленным мужем”, а в 1970 г Бредли совместно со своей коллегой Марджи Хаттауэй создал Американскую академию мужей-инструкторов при родах. Согласно идеям Бредли, смысл участия мужа в подготовке к родам и самих родах заключается не только в физической помощи и моральной поддержке, но и в том ,что близкое общение супругов во время совместных занятий укрепляет их взаимоотношения,делает их духовную жизнь богаче. Вовремя третьего триместра беременности вы с мужем можете вместе тренировать различные дыхательные техники, которые пригодятся в процессе родов:

1. В период схваток партнер командует “схватка началась” - женщина выполняет :

1.1 очистительное дыхание (см выше)

1.2 сосредоточение на одной точке или мысленном образе - на том, на чем приятно концентрироваться, что вызывает самые положительные эмоции

1.3 сознательное волевое мышечное расслабление

1.4 замедленное дыхание (в это время партнер может делать массаж или ньясу бедер, живота - вверх на вдохе, вниз - на выдохе)/ на сильных схватках выполняется видоизмененное дыхание (максимальная частота на пике схваток).

2. Партнер командует “схватка закончилась” - женщина выполняет:

2.1 очистительное дыхание

3. В период потуг партнер командует “потуга началась” - женщина выполняет:

3.1 два очистительных дыхания

3.2 вдох и задержка на 5-7 секунд либо медленный выдох.

3.3 расслабление мышц дна таза

3.4 выталкивание плода: спина выгибается, мышцы живота напряжены

3.5 выдох, вдох с откинутой головой и вновь задержка дыхания на 5-7 секунд или медленный выдох

3.6 партнер командует “потуга закончилась”

3.7 очистительное дыхание

**Естественное обезболивание: массаж и самомассаж.**

**Техники расслабления.**

**Дополнительные практики: медитация,визуализация, мантра йога.**

Над курсом работали:

Марина Кудашева (926)604-27-10, marina-gorda@yandex.ru, marina\_gorda

Наталья Торопина (910)002-89-90, toropina.natasha@gmail. com , natata291