

Правильно готовимся к родам.

Вообще то к родам, а следовательно, к будущему материнству, женщине необходимо начинать готовиться с детства: сначала родители должны следить за здоровьем девочки, воспитывать и всячески развивать заложенное в ней Природой женское начало, подчеркивать особенность ее предназначения в жизни, как единственного продолжателя своего рода. Именно, мать, на своем повседневном примере должна сформировать у своей дочери - будущей матери, любовь к семейному очагу, к мужу, к будущему ребенку. Беременность, если она наступает своевременно и от любимого человека, является прямым логичным продолжением настоящей Любви. Она не может быть в таком случае “нежеланной”, а роды, как кульминационное завершение беременности, не должны восприниматься как нечто “ужасное и мучительное”.

В юношеском (пубертантном) возрасте (11 - 15 лет) уже не девочка, но и еще не женщина, должна сама следить за своим здоровьем, вести менструальный календарь, тепло одеваться во время менструаций.

После наступления половой зрелости, молодая женщина должна свято помнить о своем главном предназначении - стать Матерью: не делать глупостей, не спешить жить, не бояться “опоздать” или что-то упустить. Ошибки, особенно в период юношеского максимализма, очень легко совершаются и, порой, бывают непоправимыми...

Но вернемся к сегодняшнему дню: Вы - беременны и счастливы, т.к. под своим сердцем, Вы носите человечка от любимого мужа, который родившись, не будет “мешать” Вашей учебе, работе или карьере, поскольку его появление не случайно, а “запланировано” Вами и Вашим мужем, Вам не 15 лет, и Вы уже в какой-то мере “определились” в жизни.

Но страх перед самими родами, как еще пока неизведанным, но и неизбежным для Вас процессом, посещает Вас. Причем, чем ближе приближается это “время “Ч””, тем чаще “легкое волнение”, перерастает в страх, а иногда: и в “панический ужас”. Перед глазами встают картины из кинофильмов, где роженица мечется по кровати, обливаясь в “три ручья” потом и издавая душераздирающие стоны. А скорее, не стоны, не крики, а вопли. Но, уже через несколько минут все заканчивается и мы видим счастливую мать, которая держит на руках своего розовощекого первенца, но почему-то, уже

трех-четырёх-пяти-месячного возраста!! Жизнь - не кино! А посему, и первое и второе - не правда!

Давайте вместе начнем путь к роддому с самого начала, т.е с конца беременности...

Итак, у Вас 36-я неделя. Уже совсем скоро... Если Вы еще не определились с роддомом, то самое время сделать свой выбор! Вам надлежит посетить его заранее и уточнить, что именно необходимо из медикаментов приобрести заранее и в каком количестве.

Пакет № 1. В родильный зал. ("Акушерский набор" - медикаменты") (могут понадобиться...)

- Окситоцин - 1 уп.
- Но-шпа - 1уп.
- Шприцы по 2,0, 5,0, 10,0, 20,0 мл. - по 5 шт.
- Одноразовый наконечник для клизмы - 1 шт.
- Одноразовый катетер для выведения мочи - шт.
- Одноразовый катетер для отсасывания слизи из верхних дыхательных путей ребенка
- Внутривенный катетер №17 или №18 - 1 шт.
- Система для внутривенных вливаний 1 шт.
- Кетгут №4, №5 - по 2 уп.
- Шелк №2, №3, №4 - по 1 уп.
- Вата (гигроскопическая) 100гр. - 2 шт.
- Бинты медицинские (стерильные) - 2 шт.
- Стерильные перчатки - 8-10 пар.
- Одноразовые пеленки (60x90см) - 5-6 шт.

Не следует откладывать "подготовку" до последнего дня, роды могут начаться в любое время и Вы просто можете не успеть. Невозможно с точностью до одного дня предугадать, когда суждено родиться вашему ребенку. Даже в программах искусственного оплодотворения (при бесплодии), когда дата зачатия известна до часов и минут, дату родов определяют ориентировочно: плюс-минус одна неделя, а иногда, и больше...

Правильно готовимся к родам.

Автор: Доктор Ермаков Ю.В.
14.01.2010 15:30 -

Вы посетили курсы подготовки к родам (школа для беременных), а Ваш муж - школу отцов. Он, наверняка, не испугался присутствовать на Ваших родах в качестве партнера (партнерские роды) и даже решил стать активным участником и помощником этого процесса.

Вроде бы все готово... Но, оказывается, далеко не все. А "походную сумку" в роддом Вы еще не собрали? Нет? Думали сделать это завтра?... Соберите ее прямо сейчас!

Пакет № 2. В послеродовое отделение ("Самое необходимое")

- Ночные сорочки, удобные при кормлении (разрез, застежки спереди) - 2 шт.
- Халат домашний - 1 шт.
- Удобные тапочки, которые можно было бы помыть (без "помпончиков") - 1 пара.
- Нижнее белье (трусы "ХБ" - 5-6шт., бюстгалтеры для кормления - 2 пары).
- Носки "ХБ" и теплые - по 2 пары.
- Постельное белье - 1 комплект (не забудьте прогладить!)
- Одноразовые впитывающие акушерские пеленки (60x90 см.) - 6-8 шт.
- Прокладки (большие и средние) - по 1 упаковке.
- Прокладки в бюстгалтер (NUK) - 1 упаковку.
- Туалетная бумага - 1 рулон.
- Мыло, шампунь (лучше одноразовый в пакетиках), зубная паста, щетка, полотенце для лица и для тела.
- Полиэтиленовые пакеты для мусора и использованного белья.
- Расческа, заколка для волос, гигиеническая помада, косметичка (но без фанатизма!).
- Чашка, ложка, тарелка, салфетки обычные, салфетки-полотенца (одноразовые).
- Одноразовые наклейки для унитаза.
- Можно послеродовый бандаж.
- Тетрадь, ручка.
- Паспорт и обменная карта.
- На всякий случай: детский крем, спиртовой раствор календулы, геморроидальные свечи, анальгин, деньги (мелкими купюрами по 10 - 20 грн.).

ЗОЛОТО и ДРАГОЦЕННОСТИ оставьте дома!

Правильно готовимся к родам.

Автор: Доктор Ермаков Ю.В.
14.01.2010 15:30 -

Внимание! Вы приедете на роды, а не на турбазу, а поэтому, все вышеперечисленное должно быть компактно сложено в полиэтиленовые пакеты, а не в дорожную сумку или чемодан.

Из продуктов питания, на роды что-то особенное брать не следует. Вряд ли Вам придется мучаться от голода. А вот негазированная вода (2-х литровая бутылка), будет как раз к стати. Можете захватить сухарики или печенье, плитку шоколада без сахара. Все остальное, когда Вы уже родите, принесут Ваши близкие и передадут через стол передач.

Пакет № 3. “Новорожденному”.

- Шапочки простые - 2 шт. и утепленные - 1 шт.
- Теплые носочки - 2 пары.
- Распашонки простые и утепленные по 2-3 шт.
- Пеленки “ХБ” - 10 шт. и байковые - 5 шт.
- Одеяло.
- Детское масло (можно вазелиновое) - 2 фл.
- Одноразовые ватные палочки - 1 уп.
- Одноразовые салфетки.
- Марлевые тряпочки для срыгивания - 2-3 шт.

Посчитайте, сколько пакетов Вы приготовили? Если меньше или больше трех, то перепроверьте список и вложите недостающее или выложите лишнее. Да, неплохо было бы подписать каждый пакет (в суе, обязательно что-нибудь перепутаете).

Как узнать, что роды приближаются или уже начались?

Во первых, хочу Вас успокоить: не заметить начало родов невозможно! Будьте уверены, что они не пройдут без Вас.

Правильно готовимся к родам.

Автор: Доктор Ермаков Ю.В.
14.01.2010 15:30 -

Обычно, от начала регулярной родовой деятельности до рождения малыша проходит

от 8-ми до 12 часов - у уже рожавших женщин, и от 15-ти до 18 часов - у первородящих.

Кроме того, задолго до начала родов Вы сами сможете заметить их приближение по особым признакам, которые также, как и сами роды, “проглядеть” очень сложно.

Признак 1(за 3-4 недели) “Живот стал меньше, жить стало легче!”

При очередном посещении врача, измеряя высоту дна матки в сантиметрах, параметры, увеличивающиеся ранее с каждой неделей, вдруг стали меньше или же остались прежними. По-этой же причине, Вам стало легче дышать и двигаться. Обычно говорят: “это опустился ребенок”

Признак 2 (за 2-3 недели) “Я стала легче!”

Ваш вес стабилизировался или даже уменьшился. Может ребенок “перестал расти?!!!”. Нет. Он по-прежнему растет и “поправляется” примерно на 200гр. в неделю. Тогда почему? Объяснение очень просто: в норме количество околоплодных вод перед родами начинает уменьшаться и темпы “физиологической” потери жидкости опережают набор веса плода.

Признак 3 (за 1-2 недели) “Живот периодически твердеет, а поясницу - ломит”

Правильно, это “схватки - предвестники”. Говорят, что “матка тренируется к родам”. Начался предвестниковый период. Схватки-предвестники очень похожи на схватки в родах, но есть основное отличие: они непредсказуемы, непродолжительны и не очень болезненны. Как правило, “живот сам отпускает” и никакого обезболивания не требуется. Но, если “предвестники мешают спать”, то можно выпить 2-3 таб.но-шпы. Если Вы “не спите уже несколько ночей”, то следует обратиться к врачу, возможно Вам

предложат госпитализацию в роддом.

Признак 4 (за 3-5 дней) “Появились какие-то слизистые, бурого цвета выделения”.

Это отходит пробка Кристеллера. Действительно, на протяжении всей беременности “вход в матку” закрывала некая “пробка” - густая слизь, которая предупреждала проникновение бактерий из влагалища в матку и т.о. инфицирование. Шейка матки стала укорачиваться, размягчаться, центрироваться и постепенно раскрываться, т.е. “зреть к родам”. До родов остались считанные дни и “пробка”, потеряв свою необходимость просто “выпала” или “отошла”.

С этого дня, Вам следует находиться дома и не впадать в “транс”, т.е. не “путешествовать” на дачу за город, даже если по всем Вашим подсчетам, рожать недели через две!

Наконец наступит такой день, а скорее, ночь (по статистике чаще рожают ночью), когда в очередной раз “заболит и отпустит живот”, но Вы не обратите на это особого внимания, т.к. уже привыкли (см.признак 3). Пройдет некоторое время (возможно пару часов) и опять он заболит и отпустит, но уже сильнее. Возможно и на этот раз, Вы также не обратите внимания. Но через час - опять. Вы насторожились: когда следующий раз? А “следующий раз” наступил через 50 минут и стал более “ощутимым”. Все! Похоже, начинается!.. Когда Вы насчитаете 2-3 схватки в час, самое время вызвать “скорую” и связываться с знакомым врачом.

Пока ожидаете “скорую” или такси, проверьте наличие пакетов №1 и №2 и постарайтесь их не забыть дома. Паспорт, обменную карту и врачебные выписки (если таковые есть), положите в пакет №1. К стати, пакет №3 можно оставить пока дома: у Ваших родственников будет достаточно времени, чтобы успеть его привезти к моменту перевода Вас и новорожденного в послеродовое отделение.