

Что такое нормальные роды?

Нормальные роды - это своевременные (в 37.0 - 41.6 недель беременности) роды одним плодом, начавшиеся самостоятельно, с низким риском акушерских осложнений к началу родов (при отсутствии преэклампсии, задержки роста плода, нарушения состояния плода, предлежания плаценты и других осложнений), прошедшие без осложнений, при которых ребенок родился самопроизвольно в головном предлежании, после которых пациентка и новорожденный находятся в удовлетворительном состоянии.

Причины возникновения родов:

- понижение возбудимости коры головного мозга и повышение возбудимости спинного мозга, усиливается возбудимость нервных элементов и мышц матки;
- матка сильнее реагирует на механические, химические и другие раздражители (рост плода, опущение предлежащей части);
- продукция химических веществ повышает тонус матки и сократительную деятельность.

Предвестники родов

Роды редко наступают неожиданно, внезапно. Обычно за 7-10 дней до их наступления появляется ряд признаков, которые принято называть предвестниками родов, а сам период – прелиминарным, в котором происходит:

- опускание предлежащей части плода к выходу в малый таз. За 2 недели до родов предлежащая часть плода, чаще всего головка, прижимается ко входу в малый таз, вследствие этого высота стояния дна матки (ВСДМ) уменьшается. Беременная отмечает, что ей становится легче дышать;
- повышение возбудимости матки. В последние 2 недели беременности периодически возникают нерегулярные сокращения матки, сопровождающиеся болезненными ощущениями. Такие сокращения называются ложными схватками, схватками-предвестниками, подготовительными схватками. Ложные схватки не носят регулярного характера и не приводят к изменениям в шейке матки;
- в последние дни перед родами у беременной периодически появляются слизистые выделения из половых путей, происходит выделение слизистой пробки – содержимого шеечного канала, что также свидетельствует о близости наступления родового акта;
- накануне родов наблюдаются изменения в шейке матки, совокупность которых характеризует состояние ее зрелости.

Началом родов считается появление регулярных ритмичных сокращений мышц матки – родовых схваток. Схватки возникают произвольно, независимо от желания женщины; нередко сопровождаются болевыми ощущениями. Промежутки между схватками называются паузами. Вначале схватки чередуются каждые 15 мин и длятся по 20 сек. Впоследствии схватки учащаются и становятся более продолжительными, и в конце первого периода родов схватки возникают каждые 2-3 мин. и длятся по 60 сек. Наиболее активно в родах сокращается мышечный слой. Благодаря схваткам происходит раскрытие шейки матки, необходимое для изгнания плода.

Другой разновидностью изгоняющих сил являются потуги. Потуга включает сокращение мышц брюшного пресса, диафрагмы и тазового дна. Потуги возникают рефлекторно вследствие раздражения нервных окончаний шейки матки, мышц и фасций тазового дна продвигающейся по родовому каналу предлежащей частью плода. В отличие от схваток, роженица может регулировать их силу и продолжительность. Это позволяет врачу и акушерке специальными приемами управлять родами в период изгнания.

Роды состоят из трех периодов:

Первый период - время от начала родов до полного раскрытия маточного зева. Этот период родов состоит из латентной и активной фазы. Латентная фаза характеризуется слабыми сокращениями матки (иногда болезненными) и медленным раскрытием шейки матки до 5 см. Эта фаза может длиться до 20 часов у первородящих женщин и до 14 часов у повторнородящих женщин. Активная фаза характеризуется регулярными болезненными сокращениями матки (схватками) и раскрытием шейки матки до полного раскрытия. Продолжительность активной фазы обычно не превышает 12 часов в первых родах и 10 часов в последующих родах. Схватки во время активной фазы происходят 1 раз в 2-3 минуты.

Второй период - время от полного раскрытия маточного зева до рождения ребенка. Во время этого периода пациентка ощущает сильное желание тужиться (потуги), которые возникают каждые 2-5 минут. Продолжительность второго периода родов при первых родах обычно составляет не более 3 часов, при повторных – не более 2 часов, но при использовании эпидуральной анальгезии продолжительность может быть на час больше.

Третий период - время от рождения ребенка до рождения последа. Обычно третий период родов завершается в течение 15-30 минут.

Общая продолжительность физиологических родов у первородящих составляет в среднем 16-18 часов, у повторнородящих – от 10 до 12 часов.

Как вести себя во время родов?

При отсутствии противопоказаний во время родов, особенно в первом периоде, рекомендована активность и принятие удобной позы. Во время потуг также поощряется свободное удобное положение, если это не мешает контролю состояния плода и оказанию пособия в родах.

Может ли партнер присутствовать при родах?

Партнерские роды — это роды с помощником, когда помимо акушерки, врача и других сотрудников роддома вместе с роженицей в родильном зале присутствует близкий ей человек.

Присутствие партнера при родах поощряется в случае его (ее) подготовки к помощи и присутствию при родах. Решение о выборе партнера принимает сама беременная женщина.

«Буду ли я испытывать боль во время родов?»

Обычно роды сопровождаются болезненными ощущениями во время схваток (примерно 60 секунд) с последующим расслаблением. Необходимо правильно дышать и быть спокойной для минимизации болезненных ощущений.

«Будут ли мне обезболены роды?»

Первоначально рекомендуется применить немедикаментозные методы обезболивания родов, такие как правильная техника дыхания, использование мяча, массаж, теплые компрессы, холод на спину в случае болей в пояснице и другие, которые оказываются эффективными в большинстве случаев. При неэффективности немедикаментозных методов при Вашем желании, отсутствии противопоказаний и возможности медицинской организации может быть проведена эпидуральная анальгезия. Следует знать, что эпидуральная анальгезия ассоциирована с повышенным риском удлинения продолжительности родов.