

# Конспект до 6 Блоку

## Цей блок – для твого партнера на пологах!

Ким би ви не були — чоловіком, мамою, подругою чи доулою — уважно ознайомтеся з цим блоком.

Тут ви знайдете чіткі рекомендації:



Доведено, що **підтримка партнера** – чоловіка, мами чи іншої підготовленої людини – під час пологів може стати справжнім «природним знеболенням». Завдяки грамотній допомозі необхідність у медикаментозній анестезії зменшується, а жінка почувається впевненіше та спокійніше.

Цікаво, що жінки, які народжували з підготовленим партнером, у 3,3 раза рідше потребували медичних втручань. Підтримка, правильні слова, масаж або навіть просто присутність — це інструменти, які можуть суттєво покращити досвід пологів.

### Прийняття рішення

- Жінка вирішує, чи хоче вона бачити партнера на пологах.
- Визначається, хто саме буде партнером.
- Бажання та згода партнера обов'язкові.
- Обговорюються причини такого вибору.
- Формується уявлення про «ідеальні» пологи.
- Розподіляються ролі в пологах.
- Спільна підготовка до пологів.



## Хто такий партнер на пологах

**“Партнер** – це людина, яка підтримує жінку під час пологів емоційно та фізично. Це може бути чоловік, мама, подруга або доула.

**Доказова позиція:** присутність партнера знижує рівень стресу у жінки, полегшує біль і скорочує тривалість пологів

**Чому роль партнера важлива:**

- Емоційна підтримка.
- Допомога жінці залишатися спокійною.
- Підтримка у спілкуванні з медичним персоналом.



## Роль партнера під час пологів

1. Бути джерелом спокою та впевненості для жінки.
2. Допомогати з диханням, підтримувати правильний ритм, допомагати займати зручні пози.
3. Бути посередником між жінкою та медичним персоналом, якщо вона не може спілкуватися самотійно.
4. Підтримувати жінку в моменти, коли вона сумнівається у своїх силах, нагадувати їй про її можливості.
5. Робити фото- та відеозйомку, якщо це було заздалегідь погоджено.
6. Подавати воду, пелюшки, рушники або інші необхідні речі.

## Умови успішного партнерства під час пологів



- Добровільна згода на партнерські пологи.
- Обговорення бачення пологів між жінкою та партнером.
- Наявність правильної мотивації.
- Емоційна та фізична підтримка.
- Спільна підготовка до пологів (курси, практика, планування).



### ***Рекомендації доказової медицини:***

- Жінки з партнерами рідше потребують анестезії.
- Партнер має бути знайомим з планом пологів, етапами процесу, медичними втручаннями та техніками дихання.
- Фізична допомога (допомога змінювати пози, масаж, компреси) та спілкування з медичним персоналом — важливі аспекти.



### ***Неправильні мотиви для партнерських пологів:***

- «Так роблять усі».
- «Батько буде більше любити дитину».
- «Покращити стосунки».
- «Побачить і почне цінувати».
- «Щось довести».
- «Викликати почуття провини чи жаль».



### ***Коли партнерські пологи небажані:***

- Відсутність бажання у жінки чи партнера.
- Маніпуляції або шантаж («Якщо не підеш, то...»).
- Складні стосунки між жінкою та партнером.
- Відсутність підготовки до пологів.
- Неадекватна реакція партнера на стрес або страх.
- Неможливість жінки розслабитися в присутності партнера.

### ***Партнер далеко, але ви хочете народжувати разом?***

- Відеозв'язок.
- Аудіозв'язок.



**Пологи можуть бути успішними і без партнера!**

# Практичні завдання для партнера під час пологів

## 1. Фізична допомога:

- Підтримка у вертикальних позах.
- Масаж попереку, плечей, рук.
- Подавати воду, серветки, контролювати комфорт.

## 2. Емоційна підтримка::

- Спокійна розмова, підтримуючі слова.
- Нагадувати жінці, що вона справляється.
- Створювати атмосферу довіри.



## 3. Спілкування з медперсоналом:

- Знати план пологів.
- Підтримувати бажання жінки у випадку пропозицій втручань.



## Чого партнер НЕ повинен робити



1. Панікувати або проявляти тривогу.
2. Примушувати жінку до дій, які їй некомфортні.
3. Конфліктувати з медперсоналом без вагомої причини.
4. Ігнорувати прохання жінки або не звертати уваги на її стан.

## Що каже доказова медицина про партнерів на пологах

### 1. Дослідження показують, що жінки з партнерами:

- Частіше мають позитивний досвід пологів.
- Рідше потребують епідуральної анестезії.
- Рідше зіштовхуються з ускладненнями через стрес.



**2. Присутність партнера знижує ризик кесаревого розтину і стимуляції пологів.**

## Як підготувати партнера до пологів

1. Проведіть репетицію — поясніть етапи пологів і його/її роль.
2. Практикуйте разом дихальні техніки й пози.
3. Дайте інструкції, як діяти в критичних ситуаціях.
4. Обговоріть емоційні аспекти — як підтримувати жінку, якщо вона плаче, кричить або втомилась.

### Інструменти для партнера на пологах

1. **Масажні техніки:** легкі погладжування, натискання на поперек.
2. **Дихальні техніки:** нагадування про спокійний вдих-видих.
3. **Підтримуючі розмови:**  
«Ти прекрасно справляєшся», «Я поруч».
4. **Допомога з водою, перекусами, зміною пози.**



### Завдання партнера після пологів

1. Бути поруч із жінкою в перші години, підтримувати контакт з дитиною.
2. Забезпечити жінці можливість відпочити.
3. Надавати психологічну підтримку — хвалити, допомагати відчувати впевненість у собі.

## ВИСНОВОК:

**Партнер на пологах — це не просто спостерігач, а активний учасник, який допомагає створити комфортні умови для жінки й дитини.**

**Чим краща підготовка, тим простішим і успішнішим буде досвід пологів.**