

Конспект до 5 Блоку (практика)

Техніки дихання , розслаблення тазового дна, тужіння, пози, масаж

Техніки розслаблення та підготовки до пологів

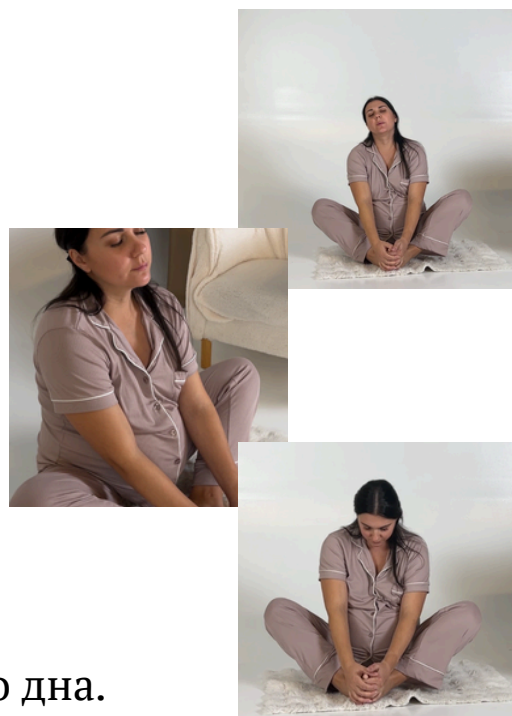
1. Дихання для розслаблення тазового дна

- **Позиція:** Сидячи на стільці, м'ячі для пологів або лежачи на боці.
- **Процес:**
 - Глибокий вдих через ніс → живіт наповнюється повітрям, тазове дно м'яко опускається.
 - Видих через рот → тазове дно піднімається без напруги.
- **Переваги:**
 - Зменшує напругу м'язів, покращує кровообіг.
 - Вчить розслабляти тазове дно, що важливо для пологів.
- **Коли застосовувати:** Під час вагітності та перейм для зниження болю.



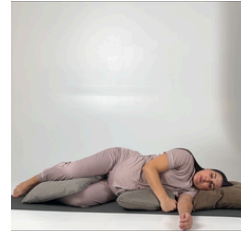
2. Розпускання тазового дна

- **Позиція:** Лежачи на спині з зігнутими колінами або в позі «метелика».
- **Процес:**
 - Уявляйте тазове дно як квітку лотоса.
 - Вдих → пелюстки м'яко розкриваються, тазове дно розслабляється.
 - Видих → квітка залишається відкритою, зберігаючи м'якість.
- **Переваги:**
 - Покращує контроль над м'язами тазового дна.
 - Допомогає зняти напругу, створює відчуття спокою.
- **Коли застосовувати:** У третьому триместрі та під час перейм.



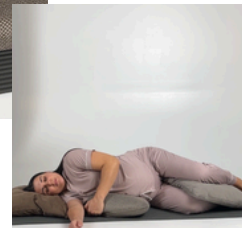
3. Хвильове дихання

- **Позиція:** Сидячи або лежачи на боці.
- **Процес:**
 - Вдих → уявляйте, що м'яка хвиля накочується на берег, приносячи тепло.
 - Видих → хвиля відходить назад, забираючи напругу і біль.
- **Переваги:**
 - Знижує тривожність, створює відчуття гармонії.
 - Допомогає контролювати м'язи тазового дна.
- **Коли застосовувати:** Для релаксації під час вагітності та перед пологами.



4. Прогресивне розслаблення м'язів тазового дна

- **Позиція:** Лежачи або сидячи з підтримкою подушками.
- **Процес:**
 - Поетапне розслаблення: обличчя → плечі → руки → спина → тазове дно.
 - Легке напруження м'язів тазового дна → уявний дотик променя світла → розслаблення.
- **Переваги:**
 - Вчить усвідомлювати і розслабляти м'язи тазового дна.
 - Сприяє легшому процесу пологів і швидкому відновленню.
- **Коли застосовувати:** У другому і третьому триместрі, під час перейм.



ВАЖЛИВО!

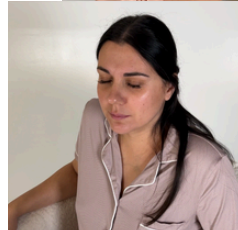
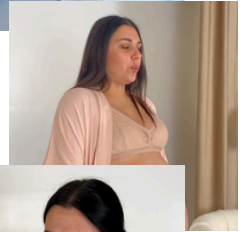
- Робіть ці техніки регулярно, щоб навчитися контролювати напругу та розслаблення.
- Застосовуйте їх під час перейм, щоб полегшити біль і зберегти енергію для пологів.
- Використовуйте візуалізацію для додаткового розслаблення.

Ці методи допоможуть вам краще контролювати своє тіло під час пологів і знизити рівень стресу!

Дихальні техніки під час пологів

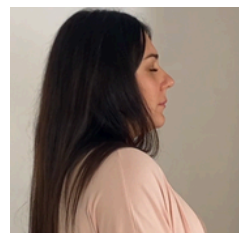
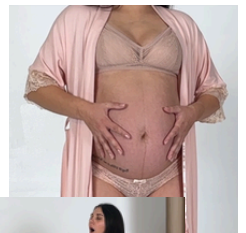
Латентна фаза (1-5 см розкриття шийки матки)

- Дихання “4 на 8” – вдих на 4 рахунки, видих на 8.
→ Насичує кров киснем, зменшує біль, знижує тривожність.
- Дихання “крізь зімкнуті губи” – вдих через ніс, видих через стулені губи.
→ Розслабляє рот і сприяє відкриттю шийки матки.
- Дихання “крізь привідкриті губи” – вдих через ніс, кілька коротких видихів “пих-пих-пих”.
→ Відволікає від болю, знімає напругу.



Активна фаза (5-8 см розкриття шийки матки)

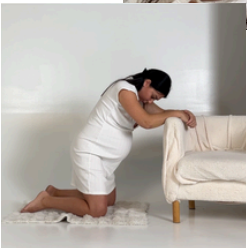
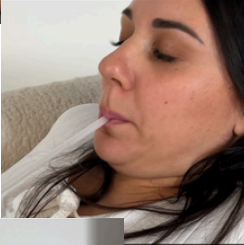
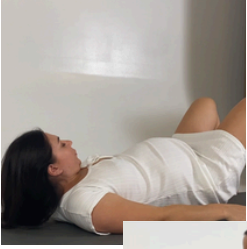
- Дихання “животом” – глибокий вдих, розширення живота, видих через трубочку.
→ Розслабляє м'язи таза, покращує оксигенацію плоду.
- Дихання “квадратом” – вдих, затримка, видих, затримка (по 4 рахунки).
→ Стабілізує нервову систему, контролює стрес.
- Дихання зі звуком “мम्म” – довгий видих із вібрацією “мम्म”. → Зменшує біль, вводить у трансовий стан.
- Дихання “ха” – вдих через ніс, видих зі звуком “хааа”.
→ Розслабляє щелепи, сприяє швидшому відкриттю шийки матки.



Передпотужна фаза (8-10 см розкриття шийки матки)

- Дихання “ссс” – повільний видих “ссс” через зуби.
→ Допомогає контролювати потуги, зменшує напругу.
- Дихання “шшш” – видих “шшш” через зуби.
→ Заспокоює, допомагає впоратися з сильними переймами.
- Дихання “собачка” – швидке поверхнєве дихання.
→ Відтерміновує потуги, дає шийці більше часу на розкриття.

Потужна фаза



- **Дихання на затримці** – глибокий вдих, затримка, спрямоване зусилля вниз.

→ Підтримує ефективні потуги, зменшує ризик розривів.

- **Дихання через трубочку** – видих через уявну трубочку.

→ Контролює дихання, зберігає баланс кисню.

- **Дихання у кулачок** – видих із опором через стиснутий кулак.

→ Допомогає регулювати тиск і знижує напругу.

Заспокійливі техніки після перейм

- **Звукотерапія** – видих із низькими голосними звуками (“А”, “О”, “У”).

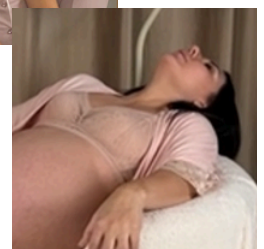
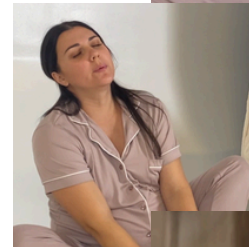
→ Розслабляє м’язи живота, зменшує стрес.

- **Дихання “колискова”** – видих із м’яким звуком “аа-аа”.

→ Налаштовує на позитив, допомагає розслабитися.

- **Дихання “протяжне слово”** – видих із довгим приємним словом (“моя раааадість”).

→ Підтримує спокій і знижує тривожність.



Регулярне тренування цих технік допоможе вам контролювати дихання під час пологів, зменшити біль і підтримати стан спокою.

Техніки масажу та допомоги партнера під час пологів

Масаж і фізична підтримка під час пологів допомагають зменшити біль, розслабити м'язи та створити почуття безпеки. Важливо враховувати індивідуальні відчуття жінки та змінювати техніку, якщо вона не приносить полегшення.

1. Масаж попереку

Техніка виконання:

- Жінка стає на коліна, нахиляється вперед або сідає в зручному положенні.
- Партнер масажує поперек круговими рухами, натискаючи з помірною силою.

Переваги:

- Знімає напругу, полегшує біль у спині.
- Покращує кровообіг, сприяє релаксації.

Коли не варто робити:

- Якщо масаж викликає дискомфорт або посилює біль.
- При чутливості або запаленні шкіри.



2. Стискання стегон

Техніка виконання:

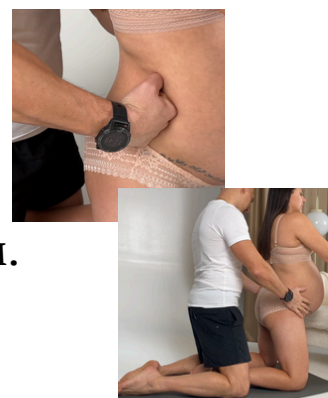
- Жінка сідає або стає на коліна, розставивши ноги.
- Партнер бере її за боки таза і стискає стегна разом.

Переваги:

- Зменшує біль у тазу і попереку.
- Допомагає дитині правильно вставлятися у пологові шляхи.

Коли не варто робити:

- Якщо відчувається сильний дискомфорт або біль у стегнах.



Підтримуюче погладжування і підняття живота

Техніка виконання:

- Жінка займає зручне положення (сидячи, стоячи, на фітболі).
- Партнер м'яко гладить низ живота, потім може легенько піднімати живіт.



Переваги:

- Полегшує тиск у нижній частині живота.
- Покращує кровообіг і розслабляє м'язи.
- Створює відчуття підтримки та захисту.

Коли не варто робити:

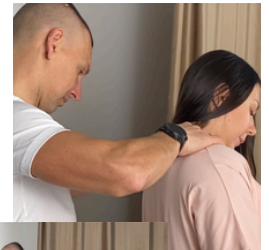
- При неприємних або болісних відчуттях.
- У випадку медичних обмежень, визначених лікарем.



Масаж шиї та плечей

Техніка виконання:

- Жінка сидить або стоїть із розслабленими плечима.
- Партнер м'яко масажує шию та плечі, натискаючи пальцями на м'язи.

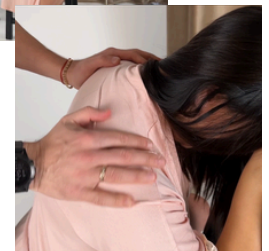
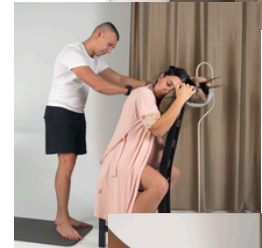


Переваги:

- Знімає напругу, допомагає розслабитися.
- Покращує концентрацію на дихальних техніках.

Коли не варто робити:

- При хронічних проблемах з шиєю.
- Якщо масаж викликає дискомфорт.



Тиск на крижі

Техніка виконання:

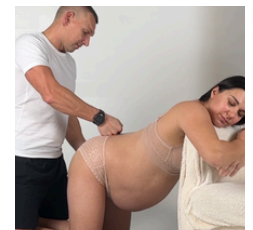
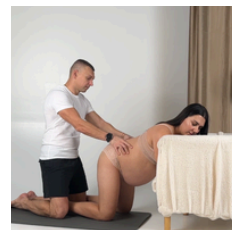
- Жінка стає на коліна або спирається на щось м'яке (фітбол, подушки).
- Партнер натискає на крижі (область між попереком і куприком) долонями або кулаками.
- Може робити кругові рухи або рівномірний тиск.

Переваги:

- Зменшує біль у попереку та тазу.
- Полегшує тиск від голівки малюка.

Коли варто зупинитися:

- Якщо біль посилюється або масаж викликає дискомфорт.



Ці техніки допомагають зменшити біль і підтримати жінку під час пологів. Головне – слухати її відчуття та адаптувати методи відповідно до її комфорту.

Пози під час пологів

Вибір правильної пози допомагає полегшити біль, прискорити процес пологів і зробити народження малюка більш комфортним. Важливо орієнтуватися на власні відчуття і змінювати положення, якщо воно не приносить полегшення.

1. Пози стоячи

Нахилившись вперед

Переваги:

- Сприяє розкриттю шийки матки.
- Полегшує біль у спині, зменшуючи тиск на попереk.
- Гравітація допомагає дитині опускатися вниз.
- Допомагає при слабких або неефективних переймах.

Протипокази:

- Запаморочення, слабкість, втома.
- Ризик падіння або сильний дискомфорт у спині.



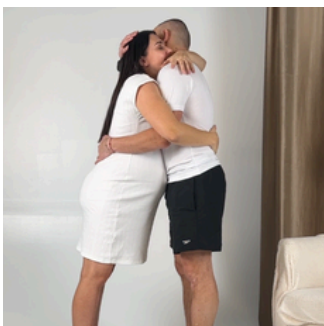
Спираючись на зігнуту ногу

Переваги:

- Допомагає дитині правильно повернутися до родового каналу.
- Знімає тиск із нижньої частини хребта.
- Корисна при болях у спині.

Протипокази:

- Біль або проблеми в суглобах (коліна, стегна).
- Нестабільність у положенні.



Повиснувши на комусь/чомусь

Переваги:

- Розслаблює м'язи верхньої частини тіла.
- Зменшує напругу у спині та тазовій області.
- Підходить для моментів втоми.

Протипокази:

- Слабкість у ногах, потреба у стабільній опорі.
- Нестабільний тиск, ризик знепритомнення.

2. Пози на четвереньках (позы «раком»)

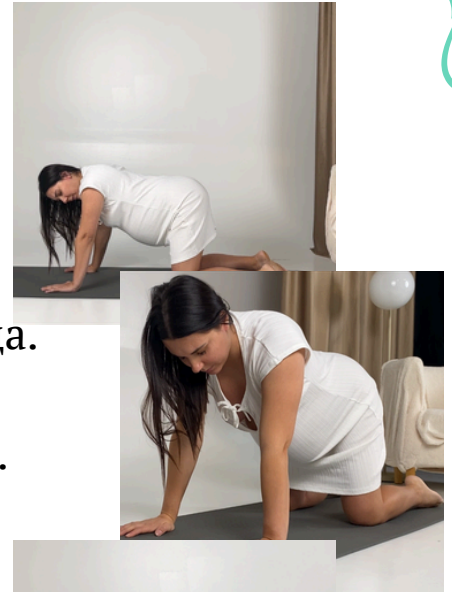
Кішка

Переваги:

- Покращує кисневе постачання малюка.
- Знімає напругу з живота і тазового дна.
- Полегшує біль у попереку.
- Допомогає при задньому передлежанні плода.

Протипокази:

- Проблеми зі стабільністю або ризик падіння.
- Біль у зап'ястях чи колінах.



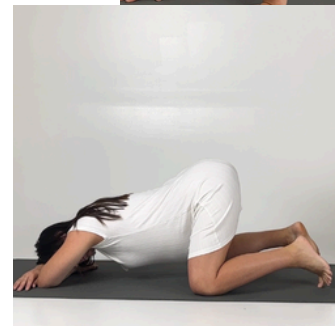
Колінно-ліктьова

Переваги:

- Зменшує тиск на поперек і промежину.
- Полегшує стан жінки.
- Допомогає малюку правильно вставитися у родові шляхи.
- Рекомендована при стрімких пологах.

Протипокази:

- Важко утримувати рівновагу, сильний дискомфорт у плечах чи колінах.
- Проблеми з диханням у цій позиції.



3. Позы сидячи

Вертикально

Переваги:

- Дозволяє відпочити під час перейм.
- Малюк природно опускається у малий таз.
- Полегшує біль у спині.

Протипокази:

- Сильний біль у промежині.
- Проблеми з рівновагою.
- Варикозне розширення вен у ногах.



Нахилившись вперед

Переваги:

- Знімає напругу зі спини.
- Допомагає дитині опускатися у таз.
- Розслаблює м'язи, полегшує біль.

Протипокази:

- Запаморочення, підвищення тиску.
- Відсутність стабільності, ризик падіння.



4. Пози навпочіпки

Навпочіпки з допомогою партнера

Переваги:

- Покращує розкриття шийки матки.
- Використання сили тяжіння допомагає дитині вставитися у пологові шляхи.
- Жінка відчуває підтримку партнера.

Протипокази:

- Відсутність рівноваги або підтримки.
- Виражений біль у колінах чи суглобах.

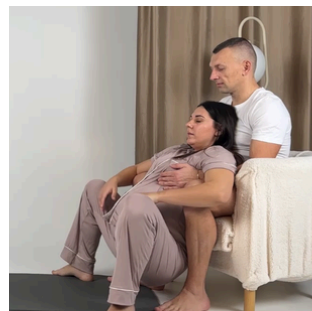
На колінах, спершись на когось/щось

Переваги:

- Покращує дихання малюка.
- Знижує напругу в спині та тазу.
- Зберігає енергію між переймами.

Протипокази:

- Нестабільність або сильне виснаження.
- Біль у стегнах або труднощі з утриманням рівноваги.



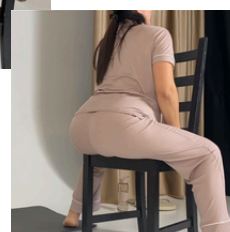
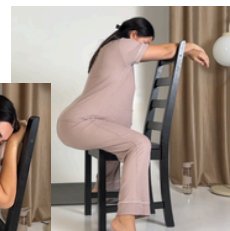
5. Позиція на стільці (таз звисає)

Переваги:

- Полегшує тиск на промежину.
- Дозволяє відпочити між переймами.
- Зменшує ризик травм промежини.

Протипокази:

- Недостатня підтримка стільця, ризик падіння.
- Дискомфорт у спині або тазовій області.



Як правильно тужитися під час пологів

Потуги – це важливий етап пологів, який допомагає дитині народитися. Щоб зробити цей процес ефективним і комфортним, дотримуйтесь наступних рекомендацій:

1. Оберіть зручне положення

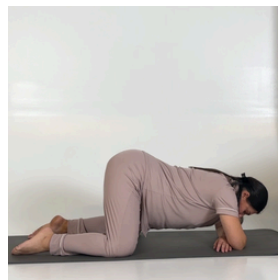
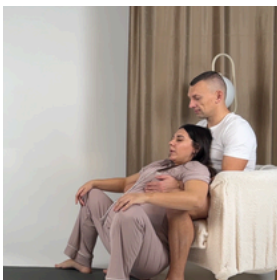
✓ **Виберіть позу, яка знижує тиск на промежину і дозволяє ефективно використовувати силу потуг:**

- Сидячи навпочіпки з підтримкою партнера.
- Стоячи, спираючись на щось або когось.
- У колінно-ліктьовому положенні.
- На боці з підтягнутою ногою.
- Вертикально на стільці або фітболі.



✗ **Коли варто змінити позу:**

- Якщо відчувається сильний дискомфорт або біль.
- Якщо потуги неефективні і малюк повільно просувається.



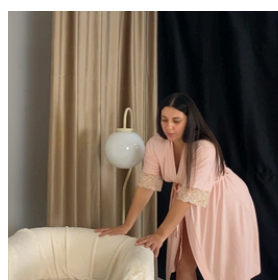
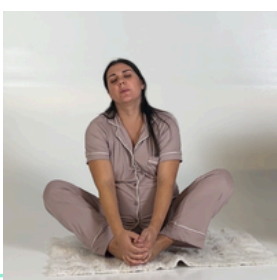
2. Прислухайтесь до свого тіла

✓ **Орієнтуйтеся на природні позиви до потуг**, але дотримуйтесь рекомендацій акушерки.

✓ **Використовуйте інстинктивні рухи** – розгойдування, нахили вперед, розкриття таза.

✗ **Що не варто робити:**

- Панічно напружувати все тіло.
- Ігнорувати рекомендації медперсоналу.



3. Використовуйте правильне дихання

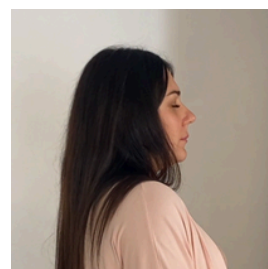
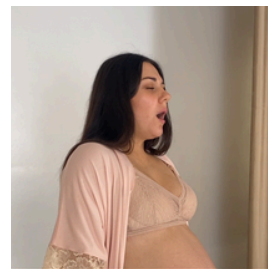
✓ **Перед потугою:** зробіть глибокий вдих, щоб наповнити легені киснем і зібрати сили.

✓ **Під час потуги:**

- Вдих – затримка дихання (короткочасна).
- Направляйте зусилля вниз, до тазу.
- Видихайте плавно, щоб зняти зайву напругу.

✗ **Помилки:**

- Затримувати дихання занадто довго.
- Напружувати плечі, шию або стискати губи – це може заважати просуванню малюка.



4. Правильна техніка потуг

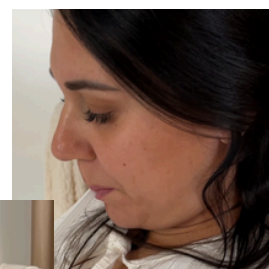
✓ **Притискайте підборіддя до грудей** – це спрямовує силу вниз.

✓ **Виконуйте м'які потуги** – уявіть, що виштовхуєте повітряний м'ячик.

✓ **Не напружуйте обличчя** – розслаблена щелепа допомагає знизити напругу в тазовому дні.

✗ **Чого не варто робити:**

- Тужитися «в голову», що може спричинити головний біль чи розриви судин.
- Надмірно напружувати ноги та живіт.



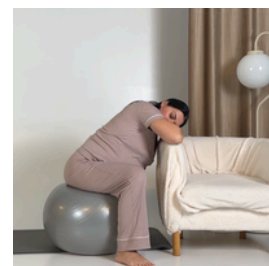
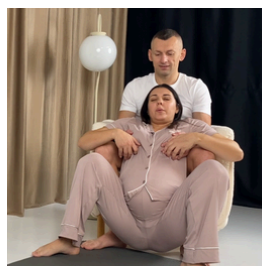
5. Змінюйте положення, якщо потрібно

✓ **Якщо малюк повільно просувається, спробуйте:**

- Перейти у вертикальну позу (якщо ви лежали).
- Тужитися навпочіпки або на боці, щоб змінити тиск на таз.
- Використати підтримку партнера або опору (фітбол, ліжко, стілець).

✗ **Чого не варто робити:**

- Лежати на спині, якщо потуги йдуть повільно (гравітація не допомагає).
- Терпіти біль без зміни пози.



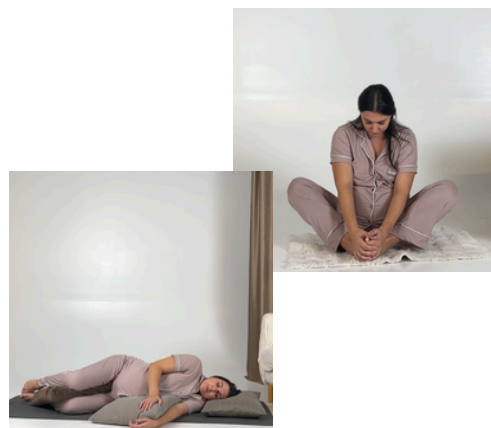
6. Розслаблення між потугами

✓ Використовуйте паузи між потугами для відпочинку:

- Розслабте м'язи обличчя, шиї, плечей.
- Дихайте рівномірно та спокійно.
- Зосередьте увагу на відчутті тепла та розслаблення в тазовій зоні.

❌ Помилки:

- Постійно залишатися у напрузі.
- Не давати собі можливості перепочити.



7. Спілкування з акушеркою

✓ Дотримуйтесь інструкцій:

- Коли акушерка каже не тужитися – контролюйте дихання, використовуйте техніку «собачого дихання» або повільний видих.
- Якщо потрібно посилити потуги – використовуйте правильне спрямування зусиль вниз.

❌ Що не варто робити:

- Тужитися тоді, коли цього не потрібно (наприклад, якщо шийка матки ще не повністю розкрита).

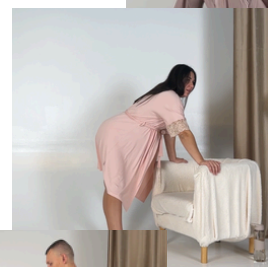
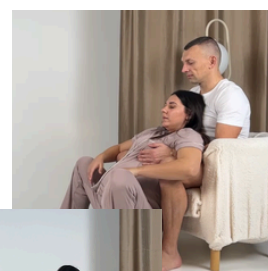
8. Підготовка під час вагітності

✓ Тренуйте потуги заздалегідь:

- Оберіть 3-5 поз, у яких вам комфортно.
- Відпрацюйте дихальні техніки.
- Навчіться розслабляти м'язи тазового дна після потуги.

❌ Що буде, якщо не підготуватися:

- В пологах буде складно застосувати техніку, що може ускладнити народження малюка.



Пози при неправильному вставлянні голівки

Ці пози допомагають дитині правильно вставитися в таз, полегшують дискомфорт у попереку та сприяють розслабленню м'язів тазового дна.

1. Поза “Кішка-корова”



✓ Як виконувати:

- Опустіться на руки та коліна, долоні під плечима, коліна – під стегнами.
- Вдих: прогніть спину, піднімаючи голову та груди (як кішка).
- Видих: округліть спину, опустіть голову і втягніть живіт (як корова).
- Повторюйте рухи у ритмі дихання.

🎯 Переваги:

- ✓ Покращує положення малюка в тазі.
- ✓ Зменшує напругу в попереку.
- ✓ Полегшує біль у спині.

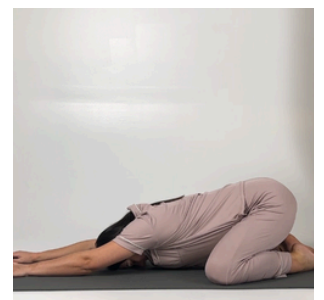
2. Поза “Поза дитини”

✓ Як виконувати:

- Опустіться на коліна, сідниці на п'яти.
- Корпус нахиліть вперед, лоб опустіть на підлогу.
- Руки витягніть вперед або покладіть вздовж тіла.
- Дихайте глибоко та рівно.

🎯 Переваги:

- ✓ Розслабляє м'язи тазового дна.
- ✓ Зменшує напругу у попереку.
- ✓ Створює більше простору для голівки дитини.



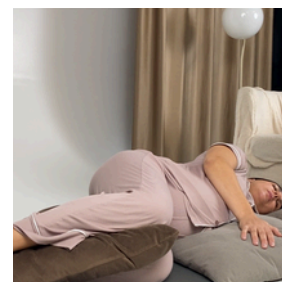
3. Поза “Розслаблений боковий лежачий”

✓ Як виконувати:

- Ляжте на бік, обидва коліна зігнуті вперед.
- Підкладіть подушку під коліна.
- Дихайте рівномірно, уявляючи, як таз відкривається.

🎯 Переваги:

- ✓ Допомагає малюкові опуститися вниз.
- ✓ Знімає напругу з таза та спини.
- ✓ Полегшує загальний стан і сприяє релаксації.



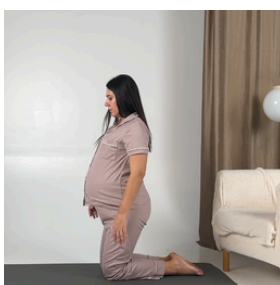
4. Поза “Випад із бічним нахилом”

✓ Як виконувати:

- Встаньте на коліна.
- Зробіть випад однією ногою вперед.
- Замість нахилу вперед, нахиліться у бік передньої ноги.
- Тримайтеся за опору або партнера.
- Дихайте глибоко, залишайтеся у позі кілька хвилин, потім змініть сторону.

🎯 Переваги:

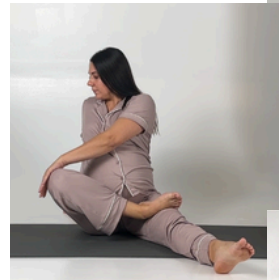
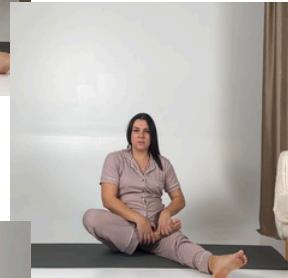
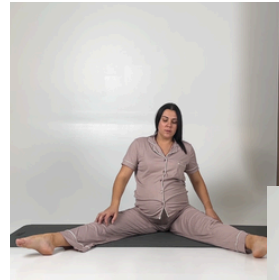
- ✓ Покращує розташування голівки.
- ✓ Допомагає розширити таз.
- ✓ Полегшує просування дитини.



5. Поза “Спиральне скручування сидячи”

✓ Як виконувати:

- Сядьте, ноги витягнуті вперед.
- Зігніть одне коліно, стопу поставте на зовнішній бік протилежного стегна.
- Обережно поверніть корпус у напрямку зігнутої ноги.
- Одну руку поставте за собою для підтримки, другою рукою посилюйте скручування.
- Дихайте глибоко, залишайтеся у позі кілька хвилин, потім змініть сторону.



🎯 Переваги:

- ✓ Знімає напругу у спині та тазовому дні.
- ✓ Полегшує правильне вставляння голівки.
- ✓ Покращує циркуляцію крові у тазовій області.

ВАЖЛИВО!

- ✓ Регулярно змінюйте пози, якщо малюк не займає правильне положення.
- ✓ Дихайте спокійно, допомагаючи м'язам розслабитися.
- ✓ Прислухайтеся до свого тіла, вибираючи найбільш комфортну позу.
- ✓ Використовуйте підтримку – партнера, опору або м'яч для пологів.

✨ Ці пози допоможуть дитині правильно вставитися у таз і полегшать перебіг пологів!

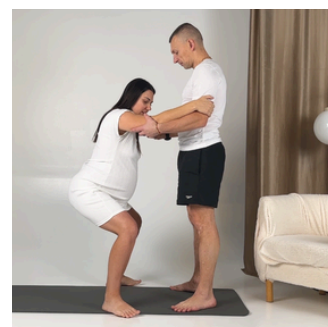
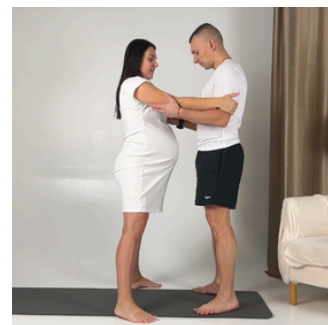
Пози для опускання голівки під час потуг

Якщо голівка дитини все ще високо, а потуги вже почалися, використання правильних поз допоможе полегшити її просування вниз та забезпечити комфортніший процес пологів.

1. Поза “Глибокий присід із підтримкою”

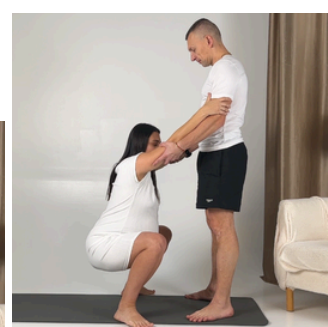
✓ Як виконувати:

- Встаньте, ноги трохи ширше за плечі.
- Опустіться в глибокий присід, тримаючись за опору (стілець, ліжко, руки партнера).
- Спина рівна, п'яти на підлозі, таз максимально опущений.
- Дихайте повільно та глибоко, розслабляючи тазове дно.



🎯 Переваги:

- ✓ Розширює таз.
- ✓ Сприяє швидкому опусканню голівки дитини.
- ✓ Покращує пологову активність.



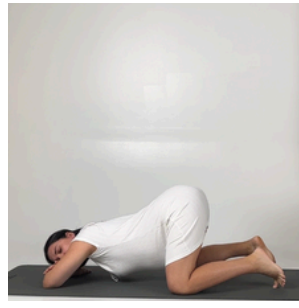
2. Поза “Колінно-ліктьове положення” (“Котове коліно”)

✓ Як виконувати:

- Опустіться на коліна, верхню частину тіла нахиліть вперед.
- Спирайтеся на лікті, голову опустіть на передпліччя.
- Коліна розташуйте на ширині стегон, шию і плечі розслабте.
- Дихайте глибоко, залишайтеся у позі 5-10 хвилин.

🎯 Переваги:

- ✓ Зменшує тиск на таз.
- ✓ Допомогає голівці опуститися нижче.
- ✓ Полегшує дискомфорт у попереку.



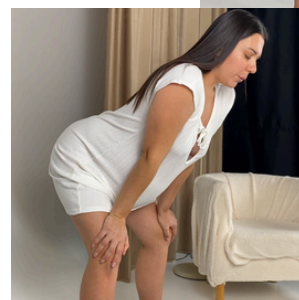
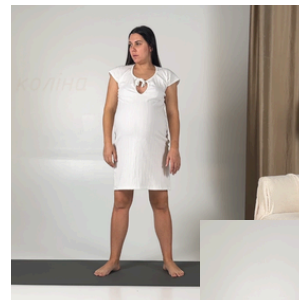
3. Поза “Руки на коліна” (напівстояче положення)

✓ Як виконувати:

- Встаньте, ноги на ширині плечей.
- Злегка нахиліться вперед, поклавши руки на коліна.
- Направте сідниці трохи назад, розкриваючи таз.
- Спину тримайте рівною, дихайте глибоко.

🎯 Переваги:

- ✓ Створює більше простору для просування дитини.
- ✓ Полегшує тиск на попереk.
- ✓ Покращує ефективність потуг.



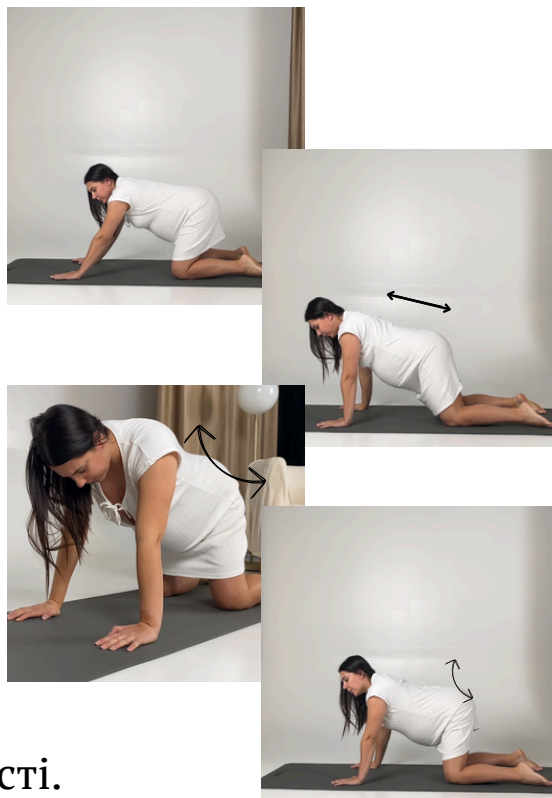
4. Поза “На четвереньках із розгойдуванням”

✓ Як виконувати:

- Опустіться на четвереньки (коліна під стегнами, руки під плечима).
- Почніть повільно розгойдувати таз вперед-назад або з боку в бік.
- Уявляйте, як дитина поступово опускається вниз.
- Дихайте рівномірно, розслабляючи м'язи тазового дна.

🎯 Переваги:

- ✓ Покращує просування дитини.
- ✓ Знімає напругу зі спини та тазу.
- ✓ Покращує кровообіг у тазовій області.



5. Поза “Випад із нахилом вперед”

✓ Як виконувати:

- Встаньте на одне коліно, іншою ногою зробіть випад вперед.
- Нахиліться вперед, опустіть таз якомога нижче.
- Тримайтеся за опору або партнера для підтримки.
- Дихайте глибоко, залишайтеся у позі кілька хвилин.
- Повторіть з іншою ногою.

🎯 Переваги:

- ✓ Допомагає голівці швидше опуститися в таз.
- ✓ Розширює тазовий вихід.
- ✓ Полегшує тиск на хребет і промежину.

