

МАССАЖ И ПРИКОСНОВЕНИЯ В РОДАХ



Массаж - это воздействие на мягкие ткани тела. Его используют, чтобы расслабить напряженные мышцы и успокоить человека. Разным женщинам могут быть приятны разные массажные техники во время родов: для кого-то интенсивный массаж нижней части спины окажется наиболее помогающим, другим больше понравятся мягкие постукивания или легкие прикосновения подушечками пальцев.

Массаж относится к нефармакологическим методам облегчения родов и исследования разных стран показали его преимущества: в сравнении с женщинами, которые получали стандартный уход в родах, у тех мам, которые применяли массаж во время родов, отмечались более низкие уровни боли от сокращений матки, большая удовлетворенность родами и более низкие уровни тревоги.

Среди массажных приемов и других вариантов прикосновений в родах, которые могут помочь облегчать состояние, можно выделить следующие:

- массаж живота кончиками пальцев (эфлюраж). Во время схватки вы можете массировать всю область матки подушечками пальцев, мягкими круговыми движениями
- теплые компрессы. Для теплых компрессов можно использовать грелку с горячей водой, обернутую полотенцем, или мешочек с рисом, нагретый на батарее. Такие компрессы можно положить на крестец, боковые поверхности живота или на низ живота
- теплый душ. Струи теплой воды, направленные на различные части тела, также помогают проживать схватки. В душе можно расположиться стоя или сидя, и направлять душ на все тело или на отдельные области (поясница, крестец, живот и т.д.)
- массаж крестца. Такой массаж может выполнить ваш партнер, доула или акушерка. Это может быть как какая-то конкретная методика массажа, так и просто любые движения, которые вам кажутся комфортными
- противодействие. Это техника, при которой партнер оказывает постоянное давление на ваш крестец с помощью своей руки (запястьем или основанием ладони), а вы регулируете точное место и силу давления. Партнер применяет этот прием во время сокращения матки и отдыхает между схватками. Вторую руку можно расположить на подвздошной кости, чтобы компенсировать давление на крестец.