

УДК 618.2 : 618.4 : 615.851] : 338.465.4 (571.62-25)

О.Н. Лихачева

Опыт организации частной школы подготовки к родам (на примере города Хабаровска)

*Дальневосточный государственный медицинский университет, г. Хабаровск
Контактная информация: О.Н. Лихачева e-mail: uzo.likhachevaon@gmail.com*

Резюме

В статье представлен опыт организации школы подготовки беременных «Рождение» к естественным здоровым родам. Основу программы составляет психологическая и физическая подготовка. Практика гимнастики для беременных «Тело на двоих» помогает снизить осложнения беременности, активизировать способности к естественному выполнению на родах специфических движений, которые ускоряют и значительно облегчают роды.

Ключевые слова: беременность, осложнения, школа подготовки к родам, частная организация

O.N. Likhacheva

Experience in organizing a private school preparing for childbirth (on the example of the city of Khabarovsk)

*Far Eastern State Medical University, Khabarovsk
e-mail: uzo.likhachevaon@gmail.com*

Summary

The article presents the experience of organizing a school of preparation for pregnant women «Birth» for natural healthy childbirth. The basis of the program is psychological and physical training. The practice of gymnastics for pregnant women "Body for two" helps to reduce the complications of pregnancy, to activate the ability to naturally perform specific movements during childbirth, which accelerate and greatly facilitate childbirth.

Key words: pregnancy, complications, school of preparation for childbirth, private organization

Введение

Охрана здоровья матери и ребенка является одним из направлений организации здравоохранения и общественного здоровья. Аспекты профилактики предупреждения осложнений беременности и родов, психической и физической подго-

товки женщин во время беременности относятся к наиболее важным и перспективным.

Страх женщин перед родами представляет существенный риск осложнений при родоразрешении. Боязнь родов, особенно на поздних сроках беременности, связан с высоким риском применения экстренного кесарева се-

чения. Отрицательный опыт родов в послеродовом периоде приводит к депрессии, ухудшает адаптацию матери и ребенка в перинатальном и послеродовом периодах.

Проведение ежегодного анализа показателей работы службы родовспоможения Дальневосточного федерального округа (материнской смертности, перинатальной смертности, младенческая смертность) является важным моментом, характеризующим на практике, действие территориальных органов власти. В Дальневосточном федеральном округе с 2013 года отмечены положительные тенденции в снижения показателей материнской, перинатальной и младенческой смертности. Важным индикатором работы службы родовспоможения является показатель перинатальной смертности. В 2015 г. его уровень в ДФО соответствовал 9,9% . В 2017 г. частота ПС в ДФО снизилась до 8,5%. Тем не менее, данные показатели, в целом по округу и по ряду территорий (ПС в Чукотском АО, Амурской области, Еврейской автономной области, Хабаровском крае), остаются выше, чем в Российской Федерации.

Школы по обучению родам являются основным механизмом, с помощью которого беременные женщины изучают стратегии борьбы с родовой болью, однако создание таких школ в государственных женских консультациях ограничено.

В связи с этим наблюдается высокая востребованность, услуг подготовки к родам. Что подтверждено многочисленными запросами в поисковых системах. По данным агентства Sell-Mag 26% беременных женщин хотят пройти курсы подготовки к родам. В поисках ответов в интернете и книгах они сталкиваются с большим объемом противоречивой информации, в которой не могут разобраться самостоятельно. Как следствие, ищут, куда обратиться за подготовкой в своем городе.

Согласно данным Росстата, суммарный коэффициент рождаемости увеличится на 5,82% к 2030 году. Поэтому, программы по подготовке к естественным здоровым родам всегда будут востребованы.

В городе Хабаровске реализован проект по открытию частной школы подготовки к родам «Рождение», которая является филиалом школы для беременных г. Новосибирска.

Программы школы подготовки к родам обучение для беременных женщин и их партнеров индивидуальным стратегиям для борьбы со страхом и болью, основанным на осознанности. Стратегии осознанности преподаются посредством интерактивных, основанных на опыте действий, с периодами дидактического обучения [2, 11].

К стандартным темам программ подготовки к родам относятся: физиология рождения, осознанные движения, осознанное питание, осознанное дыхание, прикосновение партнера, йогу, медитацию сидя и ходьбы и др.

В школе осуществляется физическая подготовка беременных женщин к родам. Гимнастика для беременных построена, согласно основным положениям теории и методики физической культуры [6]. Занятия проводятся индивидуально и в группах. Группа состоит из 8-10 человек, одного периода беременности.

Программы физической подготовки включают в себя: 1) развитие физических качеств женщин в период беременности (физическая подготовка); 2) обучение двигательным действиям, необходимым для успешного протекания беременности, родов и развития ребенка (техническая подготовка); 3) формирование стереотипа поведения в родах с использованием дыхательных упражнений (психологическая подготовка).

Индивидуальные стратегии совладения с болью разрабатываются на основании опроса беременной женщины и ее партнера. Методики заимствованы у ведущих психологов и врачей акушеров из Европы, России, США, которые признаны Всемирной организацией здравоохранения [9, 10].

Учеными доказано, что у женщин [3, 4, 5, 7, 8] систематически занимающихся специальной гимнастикой, роды протекают быстрее, легче и с меньшим количеством осложнений, чем у женщин, ведущих малоподвижный образ жизни. Физические упражнения помогают про-

тивдействовать ряду нежелательных осложнений беременности (варикозное расширение вен, плоскостопие, слабость мышц брюшного пресса и др.). Именно физическая активность способствует правильному формированию ребенка, готовит организм ребенка и матери к предстоящим родам. Роды - это очень интенсивная работа мышц, вначале только гладких мышечных волокон, которые не управляются сознанием, а потом - и других, скелетных, которые подвластны сознанию. Поэтому мышцы, участвующие в родовой деятельности, а также сердечно-сосудистая система у женщин в период беременности должны быть развиты очень хорошо.

Целью данного исследования явилось на основе социологического исследования беременных женщин и родивших женщин, изучить эффективность программ школы подготовки к родам.

Материалы и методы

Для решения поставленной цели социологического исследования объектом статистического наблюдения определены беременные женщины и родильницы, посетившие школу подготовки к родам «Рождение». Участники опроса классифицированы в соответствии с жалобами на момент опроса и по истечении окончания занятий. В исследование женщины имеющие осложнения время беременности.

Исследование проводилось в течение 2018 года. Обследование и регистрация еди-

ниц наблюдения осуществлялась с использованием выборочного метода наблюдения.

В исследовании приняли всего участие 25 беременных и родильниц. Метод исследования использовался анкетный.

Обсуждение результатов

Среди участниц опроса структура осложнений до занятия в школе представлена следующим образом: боли в спине и области таза - 60%; варикозное расширение вен, отеки - 36%; раздражительность - 32%; боли в икроножных мышцах - 28%; запор - 16%; плоскостопие - 8%.

После обучения в школе подготовки к родам структура осложнений представлена следующим образом: боли в спине и области таза - 28%; варикозное расширение вен, отеки - 16%; боли в икроножных мышцах - 4%; запор - 4%, плоскостопие - 8%. Раздражительность не была отмечена ни у одного респондента.

Согласно полученному субъективному мнению родильниц: 89 % считают, что роды для них выдерживаемые. Для 48% респондентов занимаемая родовая позиция, которой обучили в школе, улучшала самочувствие. Среди участников опроса 28% женщинам была сделана эпизиотомия. У каждой третьей опрошенной (32%) в анамнезе разрыв промежности.

Заключение

Повышение уровня физической и психологической подготовленности к родам и активизация психофизиологических механизмов управления родовой деятельностью является необходимым условием обеспечения естественных здоровых родов.

Гимнастика, как способ, физической активности женщин в период беременности, достаточно проста в применении и освоении, вызывает снижение риска осложнений в период беременности, а так же к снижению болевых ощущений в родах, по субъективному мнению родивших женщин. Но не говорит, о влиянии медицинских помощи. Для получения достоверных данных о медицинской деятельности необходимы специально научно организованные медицинские исследования.

Список литературы

1. Дик Рид. Роды без страха / Дик Рид. Роды. - СПб: Питер Пресс, 1996. - 120 с.
2. Дифайор Д. Гимнастика для беременных. / Дифайор Д. - М.; СПб.: Диля,
3. Козина Ж.Л. Рождение ребенка (Методика физической и психологической подготовки беременных к естественным родам) / Козина Ж.Л., Козин В.Ю.. - Харьков, 1998. - 64с.
4. Козина Ж.Л. Эффективность применения комплексной программы физической и психологической подготовки беременных к естественным родам / Ко-

Опыт организации частной школы подготовки к родам (на примере города Хабаровска)

- зина Ж.Л., Козин В.Ю., Коломиец Н.А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДАМ (ХХІІІ), 2005. - №18. - С. 54-65.
5. Козина Ж.Л. Информационное обеспечение комплексной физической подготовки беременных к естественным здоровым родам / Козина Ж.Л. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2007. - №6. - С. 97-108.
6. Лечебная физическая культура: Справ. / Ред. Епифанов В.А. -М.: Медицина, 2001. -160 с.
7. Аквагимнастика как метод профилактики гипоксии плода I Кривоногова Т.С., Тютеева Е.Ю., Евтушенко И.Д. и др. II Вопросы курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры - 2003. - N 4. - С. 23-25
8. Верич Г.Е., Гусев Т.П. Влияние комплексной программы физической реабилитации на состояния плода у беременных с артериальной гипертензией II., Харьков, ХДАДАМ (ХХІІІ), 2005. - №18. С. 92-95.
9. Оказание помощи при осложненном течении беременности и родов
10. Руководство для врачей и акушерок Редактор русского издания Могилевкина И.А. Авторы: ВОЗ, Фонд ООН по народонаселению, ЮНИСЕФ, Всемирный банк
11. [Уход во время беременности, родов, послеродового периода, уход за новорожденным](#) Руководство для клинической практики 20 ноября 2015 (ВОЗ).