

Текст лекции Дженни

итак, тема сегодняшнего дня - что делать, когда роды затягиваются, поэтому я собираюсь

начать с того, что просто немного поболтаю с вами, если вы не могли бы просто написать

сколько родов вы посетили: от 0 до 10, от 10 до 20, более 25, в каком бы диапазоне вы ни находились, просто чтобы я могла видеть, кто здесь, хм, и любой ответ подойдет

на самом деле неважно, сколько родов вы прошли или не прошли вообще, хм, вы все равно получите пользу от сегодняшнего дня, поэтому я просто дам вам минутку, чтобы сделать это в чате, очень быстро, была на двух родах

ваши собственные роды, отлично, мы все, я думаю, мы все

наши собственные роды, отлично, мы все, я думаю, мы все

все мы были на одних родах, типа, когда мы сами родились, так ведь?

то есть, если вы рожали, то, возможно, это были ваши вторые роды, на которых вы присутствовали

верно, а ноль - это дуэль, хорошо, отлично, одни роды и

другие - мои. Отлично, так что мы все в этом немного новички, это хорошо. Итак, для тех из вас, кто

не знает меня, я преподаю в GTI уже почти 10 лет, да

уже около 10 лет, и я являюсь дуэлянтом уже около 12 лет, и я

не знаю, на скольких родах я была, определенно более 100, вероятно, около 150 но я перестала считать через некоторое время, но какое-то время я все

отслеживала, но вы многому научитесь, когда

проведете, скажем так, свои первые 25 родов, у вас будет очень хороший,

солидный набор различных

ситуаций и результатов, из которых можно будет сделать выводы, но, вероятно, даже до этого я бы

скажем, даже когда вы были на 10, типа, все начинает вставать на свои места, и вы устанавливаете связи, хм, и это становится

легче по мере того, как вы продвигаетесь, и в то же время никогда

по-настоящему не становится легче, но, хм, но вы

точно узнаете больше, хорошо, итак, вот что мы собираемся

рассмотреть сегодня, мы собираемся сначала взглянуть на, э-э, немного, хм, дородовой

работы с клиентами, чтобы помочь клиентам определить нормальные сроки родов, э-э, как

вы вообще определяете это, э-э, как выглядят ранние роды и, э-э, своего рода просто несколько советов о том, как вы можете поговорить со своими клиентами

во время беременности, чтобы, возможно, помочь

им, э-э, немного подготовиться, знаете ли, даже если они не проходили полный курс подготовки к родам, но я всегда предлагаю, чтобы

мои клиенты проходили курсы подготовки к родам, если у них есть такая возможность, затем мы рассмотрим, что

представляют собой ранние роды, как определяются ранние роды и, э-э, как мы можем поддержать

как мы, во время этого раннего периода, как мы вообще узнаем, что это ранний период, как вы знаем, как мы, как мы определяем снова, например, просто продолжительность родов и что это значит, а затем мы как-то продвинемся в больничную обстановку, конечно, как и многие наши клиенты будут в больнице, и поэтому мы собираемся рассматривать либо просто больничную, больничную среду соображения, даже если наши клиенты не принимают лекарства, а также просто медицинскую среду и возможные медицинские ситуации, которые возникают, и как как эти факторы влияют, в частности, мы просто рассмотрим или, знаете ли, упомянем и осознаем, например, различные виды основных факторов, таких как переносимость клиента, например, некоторые вещи, которые мы могли бы предложить, клиенты могут не иметь переносимость, и, знаете ли, это нормально, наблюдение за плодом как это фактор, который на самом деле является довольно важным фактором при родах в больнице особенно, смена положения, как мы ориентируемся в смене положения, если мы, вы знаете, либо с медикаментами, либо без них, и работаем с нашими медсестрами, чтобы, надеюсь установить хорошую поддержку, вы знаете, на протяжении всей команды по рождению вашего клиента и просто привлечь медсестру, медсестер, которые вы работаете с, будут иметь множество эм, разных подходов у некоторых больше подготовки, чем у других, потому что им было предоставлено разное, вы знаете, дополнительное обучение, эм, иногда возможно, у них была возможность попасть на семинар по вращающимся младенцам, если вы когда-нибудь слышали о таком, иногда они приезжают в больницы и проводят такие семинары, но у них может не быть такой возможности, поэтому у них могут быть просто, эм, несколько ограниченные доступ, ну, ты знаешь, к базовой подготовке, которую получают медсестры с точки зрения поз, так как же нам работать с медсестрами по обе стороны этого спектра и, хм, конечно, как бы, главная, главная мысль сегодняшнего дня, к которой мы перейдем своего рода, э-э, своего рода напоследок, хм, оставляя лучшее напоследок, будет действительно вдохновляющим тебя как доулу, чтобы изменить ситуацию как с эпидуральной анестезией, так и без нее, и, хм знаешь, поддержка изменения планов, я на самом деле не добавляла сюда слайды, но это может быть то, что мы обсудить естественным образом, по мере того, как могут возникать вопросы, и моя цель здесь просто быть максимально простым, понятным и полезным, чтобы вы могли надеюсь, вынести для себя несколько действительно ценных советов, которые вы легко запомните, например некоторые из техник позиционирования и вещей могут быть немного сложными, и

мы просто хотим немного упростить их, чтобы сделать их максимально доступными и полезными  
и тогда я думаю, что у нас будет достаточно времени для вопросов, и я буду делать паузы по ходу дела, чтобы узнать  
какие у вас есть вопросы, но мы будем использовать все оставшееся время для открытых  
вопросов и обсуждений, хорошо, поэтому сначала просто  
взглянем на родовую работу с клиентами, так что временные рамки, вы знаете, это  
то, о чем ваши клиенты, вероятно, спросят вас, поэтому я  
рекомендую просто стать достаточно твердым и уверенным в том, как отвечать на этот вопрос, вы знаете, многие клиенты  
с которыми мы можем работать, ждут своего первого ребенка, не так ли  
Я не совсем понимаю, почему именно клиенты, ожидающие первого ребенка, являются теми, кто  
нанимают именно Джулс, скорее всего, просто потому, что понимают, что им нужна максимальная поддержка, но, конечно, вы получите  
повторных клиентов, но многие из тех, кто обращается к вам за поддержкой, ждут своего первого ребенка, и  
у них нет большого опыта, чтобы знать, чего ожидать, поэтому мы хотим быть готовы ответить  
на эти вопросы, и поэтому мы хотим убедиться, что они понимают, что ранняя стадия родов, особенно если это ваш первый ребенок, потому что, как мы все, наверное, знаем, первые дети могут не торопиться  
и э-э, тело этого человека, его шейка матки, еще не раскрывалась таким образом, понимаете ли  
раньше, и их э-э, их таз, возможно, еще не двигался таким образом  
раньше, так что, знаете ли, это самый простой ответ на вопрос, почему первые дети могут э-э не торопиться появляться на  
свет, появляться на свет, поэтому для первенца ранняя стадия родов может сопровождаться периодами схваток, которые начинаются и прекращаются  
несколько раз в течение  
нескольких дней, или другой сценарий может заключаться в том, что  
что схватки могут происходить каждые пять-семь минут, и это  
просто приблизительная цифра, но мы можем видеть пять-семь минут, так что не  
не супер близко друг к другу, они не так близко друг к другу, как будут становиться, но они могут быть регулярными в течение, возможно, 6-12  
часов, или, опять же, они могут просто появляться и исчезать с перерывами в течение  
течение  
знаете, время от времени, здесь нет действительно правильного ответа, просто это может занять  
некоторое время, и, знаете ли, иногда люди проходят через этот этап, не считая, что на самом деле хорошо, о чем мы поговорим, и поэтому им, возможно, не  
обязательно отслеживать это  
таким образом, но если они замечают это, если они отслеживают это, знаете ли, это может

этот период времени может занять некоторое время, теперь переходим к активной стадии

итак, что мы подразумеваем под активной, в основном это означает, что шейка матки раскрывается, расширение большей части шейки матки

раскрытие происходит, это не всё раскрытие, это не всё

это, конечно, не единственное, что представляет собой настоящие роды, вы знаете, вы слышите, как люди говорят нашим клиентам, что у них просто ложные схватки, что не совсем верно, потому что ранние роды имеют значение, это часть процесса, это просто не та часть процесса, когда происходит большая часть раскрытия шейки матки

то, что мы называем активными родами, это когда шейка матки находится в своей наиболее быстром периоде раскрытия, а это значит, что шейка матки фактически втягивается в матку, поэтому матка становится одной длинной трубкой с влагалищем, поэтому шейка матки фактически является дном матки, и когда врач осматривает шейку матки, он фактически нащупывает отсутствие шейки матки, вот как они это делают, вот что они чувствуют

поэтому они как бы двигают, они могут двигать пальцами как бы вокруг, и они просто чувствуют, сколько примерно шейки матки я нащупываю вокруг этого дна часть, до которой я могу добраться, поэтому активная фаза может означать, что схватки происходят с интервалом от 3 до 4 минут в течение примерно 5-8 часов, поэтому, если вы думаете о том, как определить, что означает, что роды длятся долго клиент, который спрашивает вас, вы знаете, это может быть 48 часов, это может быть 20 часов, это может быть 12 часов от начала до конца, понимаете, гм, это действительно очень сложно, и клиентам с этим трудно смириться, потому что они могут не получили сообщение, которое им действительно понятно, возможно, они получили какие-то противоречивые ответы по этому поводу, понимаете потому что у нас нет хрустального шара, мы не знаем, сколько продлятся их роды, поэтому важнее

Комфорт, безопасность, поддержка, верно, и поэтому мы хотим попытаться помочь им

Поймите, что время на самом деле не самое главное так что же значит иметь затяжные роды, тоже отличный вопрос, который вы можете столкнуться, э-э, может быть, не так прямо задают этот вопрос, но это то, о чем мы все в каком-то смысле задаемся вопросом, что же это что на самом деле означает, что роды идут долго, вот, типа, мои, э-э, мои мысли по этому поводу: мое определение затяжных родов, которые начались в 21:00, очень

отличается от определения затяжных родов, которые начались утром, после того как все выспались, так что это просто дает вам представление о том, насколько важен контекст, когда мы считаем часы и как, может быть, нам не стоит считать часы, может быть, нам стоит смотреть на общую картину

верно, и я бы сказала, что определение затяжных родов - это когда ребенок начинает испытывать дистресс, то есть у него появляются признаки по частоте сердечных сокращений плода, что у нас может быть не так много времени ждать, ожидание, как вы знаете, вполне возможно менее вероятно, если у ребенка начинается дистресс, поэтому то, что вы можете услышать от медсестры или врача, или на что они ссылаются, будет то, что они называют поздними замедлениями, и в основном это означает, что они видят определенную картину замедления, как частота сердечных сокращений провалы, когда он опускается, определенно являются паттерном в родах, во время которых это нормально, поэтому нормальный паттерн сердцебиения плода, как его называют, будет иметь провалы, и у него также будут ускорения, он будет переменчивым, они увидят хорошую переменчивость, это означает, что ваш ребенок счастлив и здоров, если они начнут видеть то, что они называют паттерном позднего замедления, они замечают это несколькими способами, и один из них не так тревожен прямо сейчас, они просто наблюдают за ним, другой способ - они действительно чувствуют, что им нужно что-то сделать, чтобы ускорить процесс, и это будет вызвано уменьшением кровотока к плаценте, поэтому мы не знаем точно, что является причиной этого, знаете ли, возможно, у нашей клиентки начинается инфекция, у нее может быть жар, у нее могли отойти воды давно, и поэтому инфекция стала риском и проявилась само по себе, хм, может быть, мы можем, знаете ли, в некоторых случаях мы можем решить этот стресс, попробовав разные позы, которые помогут ребенку получать больше кислорода, хм, насколько мы близки к, э-э, к моменту рождения, знаете ли, поэтому иногда, когда мы замечаем, что ребенок может немного страдать, это может быть хорошим временем, чтобы сделать осмотр шейки матки и просто посмотреть, насколько мы близки, я имею в виду, есть ли причина, по которой ребенок так реагирует, может быть, головка ребенка уже очень низко и готова к рождению, поэтому осмотр шейки матки может помочь нам определить что делать дальше, и тогда другое определение затянувшихся родов будет рожаящая родительница находится в стрессе, она может воспринимать это как слишком долгий процесс, и/или ее

усталость стала для нее невыносимой, поэтому опять же, знаете ли, затянувшиеся роды, которые возможно, начались в 9-10 часов вечера, когда сон и отдых были действительно затруднены, хм могли бы привести к такому сценарию, поэтому, если у вас есть какие-либо вопросы, я сделаю паузу на минутку и посмотрю, есть ли у кого-нибудь что-то назревшее, о чем хотелось бы спросить по поводу этой продолжительности длительности родов а если нет, мы просто продолжим двигаться дальше, поэтому, как я уже говорила, время на самом деле не важно, но важны комфорт, безопасность и поддержка, поэтому есть два способа помочь с выбором времени родов, хм, ну, номер два здесь подтвердить и поддержать, это довольно очевидно, это то, что мы, это то, что мы делаем как ду, это, но первое - игнорировать ранние роды - это то, что вы действительно можете помочь своим клиентам понять например, каков наш план, как вы относитесь к тому, чтобы оставаться дома дольше, чем может быть, мы думали, что сможем, пока все хорошо, да, я убрала слайды на минутку, я верну их обратно, пока все хорошо, все здоровы, вы знаете, проведите беседу со своим клиентом о том, как это может выглядеть - оставаться дома на ранних сроках родов, как вам этот план, как он выглядит, и как мы это сделаем это, как мы игнорируем ранние роды, итак хм, знаешь, один из способов думать об этом это просто обращать внимание на характер схваток но не так, я объясню, что я имею в виду под этим, поэтому в начале родов схватки идут нерегулярно, то есть обычно когда вы меняете род деятельности, они замедляются, становятся реже или даже прекращаются на некоторое время, так что это то, что я имела в виду, определяя начало родов, как вы знаете, во многих случаях с первым ребенком вы увидите небольшие промежутки времени, когда схватки начинаются и прекращаются в течение нескольких дней, поэтому игнорирование ранних родов означает, что мы не считаем, не начинаем считать, пока не продвинемся немного дальше в процессе, и схватки станут более регулярными, поэтому обычно в начале родов мы видим нерегулярный характер схваток, что означает, что мы не сможем точно определить, насколько часто они происходят, потому что у нас может быть схватка, а затем еще одна через пять минут, а затем еще одна через пять минут, а затем еще одна через девять минут, поэтому мы знаете, если мы будем пытаться отслеживать каждую схватку с этого момента, когда они у нас есть, и мы

замечаем их, то это очень быстро надоеет, засекайте время каждой из них и действительно концентрироваться знаете, поэтому я имею в виду игнорирование ранних родов, поэтому придумать план действий, как это сделать, - это отличная идея, чтобы потратить немного времени со своими клиентами, чем вы занимаетесь, когда вам скучно, вы беспокойны в своей обычной жизни, какие занятия, какие занятия делают вам нравится танцевать, вам нравится слушать музыку, вам нравится смотреть фильмы, имея план на месте, имея в виду проект, например, ваш проект на день рождения, может быть, вы собираетесь сделать что-то для ребенка, может быть вы собираетесь испечь брауни, чтобы отнести их своим медсестрам или чтобы они были там когда вы, если у вас домашние роды, если ваша бригада скорой помощи придет, вы можете приготовить что-нибудь вкусненькое для них, хм, но опять же, как определить характеристики ранних схваток. Один из самых простых способов определить - это если вы отдыхали и заметили схватки, встаньте и идите на прогулку, и если они замедлятся или станут реже, пока вы гуляете, это, вероятно, ранние схватки, если это происходит днем, и вы заняты, ходите, гуляете, делаете дела, чем бы вы ни занимались, и вы начинаете замечать схватки, и вы такие: о, вот еще одна если вы идете домой, отдыхаете, принимаете горячую ванну, пьете воду, замедляется ли характер или схватки становятся реже - это ранние роды, так что вы понимаете, что я имею в виду, как смена активности, так что, что бы вы ни делали, сделайте другое и посмотрите, что произойдет, так что это действительно очень простой способ объяснить это клиентам, вот как вы узнаете, что это ранние роды, когда вы входите в эту активную фазу, вы мало что можете сделать, чтобы замедлить этот характер, и на самом деле, когда вы меняете свою деятельность все может ускориться, и вы, вероятно, также в это время начнете замечать то, что мы называем кровянистыми выделениями, так что это когда шейка матки, поскольку в шейке матки есть кровеносные сосуды, когда она начинает открываться и растягиваться, кровь кровь сосуды лопаются, поэтому возникает небольшое кровотечение, обычно это не сильное кровотечение, его достаточно чтобы окрасить слизь, или если ваш плодный пузырь все еще цел, это хорошо, иногда он рвется до начала родов, иногда нет часто этого не происходит, обычно это хорошо, если он не рвется, просто потому, что у вас больше амортизации с вашими родовыми схватками, с вашими схватками, и затем в конце концов, когда вы находитесь в активной фазе родов, обычно он отойдет сам по себе, и тогда другой другой

характеристика ранних родов заключается в том, что ваш клиент, скорее всего, сможет  
быть в состоянии поддерживать свое социальное «я», он сможет говорить, особенно между схватками  
схватки, они разговаривают, они ведут себя практически как обычно, они могут легко общаться, и, хм, когда вы видите  
этот переход, своего рода, в следующую фазу, вы часто будете видеть, как люди действительно уходят в себя, они  
обычно не так много разговаривают, они определенно не разговаривают во время родовых схваток, они  
могут немного поговорить в промежутках, но вы заметите, что они не так, хм, они обычно не  
будут такими же разговорчивыми, как раньше  
так как же мы можем помочь нашим клиентам в начале родов, я бы снова очень настоятельно  
рекомендовала поговорить с ними об этой концепции игнорирования схваток до тех пор, пока вы не сможете больше их игнорировать, потому что мы не знаем  
мы не знаем, сколько продлится начало родов, это может быть несколько часов, и тогда вы действительно начнете видеть  
прогресс - более длительные, сильные, частые схватки, которые не проходят когда вы меняете род деятельности, но это может продолжаться, понимаете,  
сегодня может и не  
быть может, день, подобный сегодняшнему, - это всего лишь период, когда все это пройдет  
и ты сможешь спать в своей постели ночью, и если это так, то это круто, это значит  
у тебя есть возможность отдохнуть в своей постели, тебе не нужно мчаться в больницу, потому что гонка в  
больницу не поможет нам получить нашего малыша быстрее, верно, и мы хотим максимально использовать  
нашу свободу, пока у нас есть такая возможность, опять же, пока нет никаких медицинских проблем, нет никаких причин находиться в  
больнице в начале родов, конечно, могут быть исключения, верно, вы будете рассматривать каждый случай индивидуально с каждым клиентом, конечно,  
если есть медицинские проблемы, если вашему клиенту, ну вы знаете нужны, возможно, антибиотики из-за положительного результата теста на  
стрептококк группы В, вы знаете, это может  
быть причиной, чтобы поехать, если они вообще обеспокоены, конечно, если они, если  
им просто нужно эмоционально находиться в больнице, и, конечно же, если они живете на большом расстоянии от больницы, может быть, вы не знаете, может  
быть, вы не будете ехать всю эту раннюю  
время схваток дома и, конечно, всегда рассматривайте это в индивидуальном порядке, но в  
целом, если ваши клиенты находятся в 30 минутах езды от больницы или ближе, и все

хорошо, нет проблем со здоровьем, тогда давайте попробуем побудить их максимально увеличить их комфорт здесь, а комфорт - это дом, верно, потому что они могут есть и спать в своей собственной постели, даже если они не спят, и имеют большую свободу передвижения, все позы, никаких ограничений, никаких хаотичных людей в их окружении, так что просто спросите, теперь вы знаете, узнайте от них или или, по крайней мере, имейте в виду этот вопрос, когда они начали считать правильно, они отслеживают каждый отдельную схватку с тех пор, как, эм, они почувствовали первую, или, ну, вы знаете, или мы можем поощрять их просто проверять и считать, ну, вы знаете, или засекают время их схваток, эм, всего несколько в час, всего несколько в час сначала, чтобы увидеть как они сравниваются, например, я засекала время час назад, и они были каждые пять минут, а теперь, когда я засекаю время, они как бы 12 минут хорошо, отлично, ну, давай свяжемся через час и посмотрим, как у тебя дела тогда, знаешь, еще одна вещь, которую нужно учитывать, это то, что клиенты, которые хотят, чтобы ты присоединился к ним с самой первой схватки, они считают, что это считается их родами, теперь, когда ты здесь, поэтому мы хотим попытаться найти баланс как доула, зная и отслеживая, что происходит с нашими клиентами, быть в курсе того, как они себя чувствуют, что они чувствуют, и мы можем делать это действительно эффективно по телефону, но если мы поедem к ним домой для поддержки, то они будут они будут считать, и это для них начало их родов, и Доулам не нужно не нужно присутствовать на ранних родах, я не говоря, что я не всегда хожу на поддержку во время ранних родов иногда я хожу ненадолго и ухожу, но мне приходится тщательно управлять потому что я предлагаю ее, только если им действительно нужна личная поддержка, поэтому как я могу понять, что они просто не справляются например, их тревога зашкаливает, ну конечно, если они, ну вы знаете если они просят меня прийти, то я прихожу, но если они ожидают, что я приду просто потому что у них схватки, но эти схватки не гм, эти схватки вполне терпимы, тогда я поддерживаю по телефону Я делаю периодические проверки, чтобы узнать, как у них дела, и даю им знать, конечно, если вы чувствуете сдвиг, если вы чувствуете, что что-то меняется, то позвоните мне, и мне нравится с ними разговаривать, потому что если мы просто переписываемся, иногда Я не могу точно сказать, что происходит, поэтому, если возможно, мне нравится созваниваться с ними и слышать, ну, знаете услышу схватку до того, как я приеду, и чтобы я могла услышать, как они озвучивают

знаете, могут ли они проговорить это, а затем подождать и посмотреть, сколько минут пройдет до следующей

эм, понимаете, если я как бы слежу за таймером, пока мы разговариваем по телефону и говорим, говорим, говорим

хорошо, мы уже разговариваем шесть минут, эм, тогда это очень вероятно все еще роды, поэтому мы просто определяем, знаете ли, что дальше, что мы будем делать дальше, и во многих случаях это

просто очень простые напоминания о том, о чем мы говорили во время беременности, но просто предлагая, знаете ли, выяснить, что они делали последний час-два, и предлагая простые вещи, например, знаете ли, когда

вы в последний раз ели, знаете ли, как вы, как вы относитесь к тому, чтобы съесть что-нибудь полезное прямо сейчас, чтобы дать вам немного энергии, эм, убедитесь, что они пьют достаточно жидкости, а затем другие простые предложения, например, прогуляться, если

они не были особенно активны, а если они были очень активны

разогреть спину или если они могут лечь и немного отдохнуть, и поэтому дальше я попрошу вас, хм

взглянуть на пару, хм, немного более продвинутых вещей, которые мы можем сделать

чтобы помочь этой фазе ранних родов перейти в активную фазу

иногда это работает, много раз работает, хм, иногда просто не получается, например, у вас нет на это времени, хм, другие

раз они снова хотят быть в больнице, и они просто больше не переносят пребывание дома, поэтому как только

вы едете в больницу, эти вещи немного сложнее сделать, но вы знаете

иногда вы все еще можете делать их в больнице, но если ваш клиент не против оставаться дома, мы в порядке, мы, вы знаете, мы предоставляем свое время, хм, во время

ранних родов, и они хотят что-то сделать, они обращаются к вам за советом, например, как долго это будет продолжаться

длиться, знаете ли, что я могу сделать, хм, эти два следующих варианта, о которых я вам расскажу, это действительно хорошие вещи, чтобы

попробуйте, и я предоставлю вам эти слайды, чтобы вы могли изучить и почитать об этом после семинара. Я знаю, что на одном слайде много текста, это, вероятно, немного

утомительно, но я покажу вам несколько

несколько картинок. На самом деле, позвольте мне показать вам, как это выглядит. Вот кто-то просто делает, делает

подтяжку живота и подтягивает себя. Вот как это в основном выглядит

но я бы очень рекомендовала, если они делают это самостоятельно, либо опереться о

стену и делать это, опереться о стену и делать это, либо сесть в то, что мы называем

положением портного, когда наши колени разведены в стороны, а ступни вместе. Эти две позиции или способы

делать это, как мне показалось, намного проще, чем то,

что вы увидите, когда зайдете на сайт, который крутится  
вращение ребенка, вы увидите, как люди делают это с партнерами, что  
нормально, если они хотят делать это таким образом, если это  
работает для них, но я просто обнаружил, что это немного сложно, как здесь  
она откидывается назад, но я не знаю, это я, когда я пыталась  
делать это таким образом, не так просто, как делать это в одиночку, так что это  
просто мой опыт, эм, так как это сделать, так что  
мы делаем, мы сигнализируем или, скорее, мы поощряем  
ребенка, чтобы он как бы выкарабкался из своего удобного положения сидя,  
которое  
часто это может помочь им слезть со спины этого человека, много раз они, э-э, их  
голова может быть  
давление на спину роженицы, что вызывает боли в спине, эм, или это просто не  
такая продуктивная поза, как мы  
хотелось бы увидеть, как, ну, знаешь, как продвигаются изменения шейки матки  
и поэтому, хм, вам нужно будет принять эту позу, как только начнутся схватки  
начинается, но не раньше, чем если вы начнете слишком поздно, это будет  
неудобно, поэтому вам нужно просто подождать и начать все правильно  
когда начинается схватка, наша роженица, наша клиентка, снова стоит у стены,  
моя личная  
предпочтение здесь - стоять у стены или сидеть с разведенными коленями и  
сведенными вместе ступнями, и когда начинается схватка  
они поднимают живот примерно на пять сантиметров, они подводят живот к  
своему  
позвоночнику и просто стараются удержать это на протяжении всей схватки в  
то же время человек выпрямляет поясницу, а если он стоит, колени должны быть  
слегка согнуты  
немного согнуть - это нормально, не нужно сгибать их сильно, но совсем  
чуть-чуть, так что мы делаем, мы заставляем  
они делают задний наклон таза, удерживая живот втянутым на протяжении всей  
схватки, вы можете двигаться, вы можете  
раскачиваться, вам не обязательно раскачиваться, но вы можете, если вам так  
удобнее, а затем, когда  
схватка заканчивается, слегка наклонитесь вперед и медленно отпустите свой  
живот и продолжай двигаться, ты же знаешь, чтобы стимулировать  
кровообращение, делай вращения бёдрами, гм, вращения бёдрами  
круги, может быть, или, ну, знаешь, вращения запястьями, просто оставайся в  
удобном положении и повторяй это в течение 10 схваток подряд, что если  
у тебя спорадические схватки, может занять некоторое время, но попытайся  
делать это 10, э-э, 10 раз подряд, гм, может быть  
приятным занятием и, ну, знаешь, способом провести время с пользой, так что  
если  
они, гм, хотят сделать что-то, чтобы помочь продвинуть дело, это может занять  
некоторое время, и при этом быть, быть продуктивным, и поэтому часто бывает  
так, что  
после того, как это будет сделано в течение 10 схваток подряд, мы начнём видеть  
эти

пяти-шестиминутные схватки или семи-десятиминутные схватки, мы начнём видеть, что они наступают более регулярно, в последовательном порядке, может быть, даже с интервалом в четыре минуты, так что, гм когда мы видим такой сдвиг, иногда это может быть отличным временем, чтобы отправиться в больницу, и да, я повторю, спасибо, Роксан, за помощь, я, я, я закончу свою мысль о том, почему это полезно, потому что этому малышу нравится находиться в таком свернутом положении эмбриона, и очень часто это может означать, что они поворачивают свое тело в этом свернутом положении к спине человека, к спине ваших клиентов спине, то есть они смотрят вверх, а мы хотим, чтобы они развернулись и смотрели на спину наших клиентов, потому что это означает, что самая маленькая часть их головы может выйти первой, это позволяет лучше проходить через таз, и поэтому, если мы используем давление этой волны вместе с нашим подъемом и подводим наш живот к позвоночнику, это помогает этому малышу вылезти из этого удобного положения и пошевелиться, это помогает им, это помогает побудить их опуститься в более прямое положение через таз к шейке матки, поэтому это часто и приводит к шейки матки изменения. Итак, следующее - это мильный круг, и это то, что Дула разработала, а затем многие другие дулы просто копируют его повсюду, так что его копировали много-много раз на разные сайты сайты, это занимает около 90 минут, вы хотите убедиться, что ваш клиент сначала опорожнил мочевой пузырь, и это серия из трех поз, поэтому мы собираемся посмотреть это небольшое видео на YouTube, чтобы вы могли увидеть несколько удобных способов сделать эти позы. Первая - это поза с открытыми коленями, вы можете видеть на скриншоте, как это выглядит с множеством подушек. Вы можете делать это на полу, но удобнее на кровати, на этой большой удобной кровати дома, понимаете, вы можете видеть, что некоторые из этих вещей не будут такими же достижимыми на больничной койке просто из-за пространства, доступного пространства. А затем преувеличенное боковое положение идет следующим, и, наконец, с выпадами или асимметричным раскрытием таза, так что Я дам видео на YouTube сделать свою работу и показать вам это, потому что это немного сложно, гм, показать вам все, что вы знаете, через компьютер. Я сейчас сделаю, я собираюсь сделать новый общий доступ к экрану, чтобы убедиться, что вы можете слышать звук здесь, просто дайте мне секунду

итак, дайте мне знать в чате, если по какой-то причине вы не слышите этого или если что-то работает неправильно, это должно работать, и включите свой диффузор, если хотите, на кровати. Поместите одну-две большие подушки для ваших коленей и одну-две большие подушки для вашей груди, положите колени на задние подушки немного шире, чем ваши плечи, затем опустите грудь на передние подушки, постарайтесь не дать животу провиснуть, держа поясницу ровно, расположите позвоночник и бедра в перевернутую букву V, которая немного шире, чем угол 90°. Это движение освобождает тугие или перекрученные маточные связки, которые могут развиться из-за неправильного привычки осанки, чтобы создать больше пространства в нижней части полости матки с помощью естественного притяжения гравитации оставайтесь в этом положении не менее 10 минут, если начинаются предродовые схватки, вы можете работать до 30 минут по мере того, как вы становитесь сильнее, выходя из растяжки, выровняйте свое тело в вертикальном положении и сделайте паузу на несколько секунд, чтобы временно удлинённые связки зафиксировались матка по отношению к тазу, далее следует преувеличенное боковое растяжение возьмите чашку с трубочкой и поставьте ее рядом, чтобы вы могли взять глотки воды, пока вы отдыхаете, сначала вы хотите расположить стопку из одной или двух подушек для вашей правой ноги, а затем подушку поменьше для бедра и одну плоскую подушку для головы на кровати лягте на левый бок и положите правую ногу на подушки, колено и лодыжка на одном уровне с несложенными бедрами, сделайте выпад вперед как можно дальше и ударьте левую нижнюю ногу отведите назад и держите ее прямо, вы также можете тянуть тянуть левое плечо наружу и поднимите правую руку вверх, как будто вы находитесь в положении для сна на животе, но эта подушка для бедер должна помогать освободить место для живота без давления, это отличный способ раскрытия среднего таза, помогающий вращению плода и лучшему положению головки ребенка отдохайте в этом положении или засыпайте на 10-30 минут, если вы собираетесь делать этот комплекс упражнений больше одного раза в день, обязательно сделайте это в следующий раз круг на правом боку, затем асимметричные положения таза, вы можете видели, как это положение выполняется при ходьбе по бордюру, выпадах на мяче или на ступеньке табурет или стул, но мне больше всего нравится делать это на кровати на коленях и с одним коленом вверх, самое главное в этом движении - это вы хотите убедиться, что вы выполняете боковой выпад с носком наружу и делаете угол 90° с пальцем ноги и коленом, встаньте на кровать на колени, а затем

нога, которая будет выше, должна быть отведена в сторону, а носок развернут наружу, затем сделайте выпад плавно к колену, следя за тем, чтобы не выходить за носки, в течение 10-30 минут. Покачивайтесь вперед-назад и меняйте ноги в середине упражнения. Это движение раскрывает среднюю часть таза, максимально расширяя самую узкую часть родового выхода, чтобы малыш мог опуститься. Шарон с [Milcircuit.com](http://Milcircuit.com)

Хорошо, я вижу этот вопрос в чате, это действительно хороший вопрос, Лаура, так что это для... это предполагает, что ребенок находится головой вниз, то есть это не тазовое предлежание воркшопа... вероятно, есть некоторые другие методы, которые будут использоваться в первую очередь, если мы хотим... помочь ребенку перевернуться, потому что здесь предполагается, что мы на самом деле хотим, чтобы ребенок головой вниз опустился ниже, верно? Так что это может быть не так, если предлежащей частью являются ягодичцы или ножки. Мы можем сначала сделать что-то другое, если цель для этого клиента - помочь ему перевернуть ребенка из тазового предлежания. Так что это то, что мы будем рассматривать отдельно. Спасибо за вопрос.

есть ли еще вопросы по поводу этих вариантов абдоминальной подтяжки живота или каких-либо других у меня есть вопрос, поэтому эта абдоминальная подтяжка и подтяжка живота, мне просто было интересно, эм, потому что вы сказали, что это лучше, если клиент сделает это сам, сталкивались ли вы с ситуацией, когда кто-то будет чувствовать себя некомфортно, делая это, потому что они могут навредить ребенку или, знаете ли, немного бояться или скептически к этому относятся, да, иногда они, эм, не очень в частности, с абдоминальной подтяжкой и подтяжкой живота, но если они обеспокоены положением своего ребенка, вот тогда я бы увидела некоторую тревогу при выполнении различных упражнений, эм, но обычно, когда ребенок находится головой вниз, знаете ли, их акушерка или их врач, возможно, сказали им, возможно, не сказали им много о положении их ребенка, кроме того, что ребенок головой вниз, но, эм, знаете, если мы, если наши клиенты чувствуют большинство сильных ударов, например, над на правом боку, как вы можете спросить их об этом, или где вы чувствуете самые сильные толчки и пинки, которые они чувствуют большинство пинков на их э-э на их правом боку, обычно это хороший показатель того, что ваш ребенок ваш ребенок клиента находится в наиболее идеальном положении для начала родов, что означает что затылок ребенка прижат к левой стороне, а это просто означает, что он получит самый

прямой путь в таз, но если ваши клиенты чувствуют другие положения, это нормально, потому что роды предназначены для того, чтобы помочь ребенку повернуться, но если вы знаете, возможно, мы хотели бы поощрять некоторые положения, которые помогают нашим детям, вы знаете, иметь максимум пространства, доступного для того, чтобы попасть в это наиболее идеальное положение, потому что это иногда помогает минимизировать время, которое потребуется ребенку, чтобы пройти через таз, если он может начать в этом положении без каких-либо схваток, чтобы помочь ему, тогда нам не нужно, нам может не понадобится столько схваток, чтобы помочь нам пройти через остальную часть процесса, если это имеет смысл, поэтому я знаю, что это было долго извилистый способ ответить на это, но просто чтобы ответить на ваш вопрос о том, что клиенты чувствуют беспокойство, обычно, если нет никаких опасений по поводу положения, то большинство клиентов будут довольно открыты к тому, чтобы попробовать некоторые другие позы, чтобы помочь им подготовиться к родам и помочь им прогрессировать, если у них уже начались схватки, что касается делать это самостоятельно по сравнению с тем, чтобы делать это с партнером, как я уже говорила ранее о подъеме живота и подтяжке в частности, партнеры определенно могут помочь, и если ваши клиенты хотят сделать это подъем живота и подтяжку с партнером так, как это показано на странице spinning babies, которую я сейчас просто добавлю в чат, чтобы вы могли посмотреть на нее подробно, если они хотят сделать это таким образом это более чем нормально, я имею в виду, что, возможно, по моему опыту, клиентам проще делать это самостоятельно, но опять же для тех, кто предпочитает поддержку партнера в этом вопросе, это совершенно нормально, и, очевидно, другие люди вижу успех в том, чтобы делать это именно так, поэтому это и написано здесь таким образом, э, там говорится, что есть есть абзац, в котором говорится, э-э, посмотрите, где этот абзац хм, когда она, другой способ сделать это, так что под другим способом сделать это, говорится о том, чтобы делать это, делая это в одиночку, стоя у стены, спасибо, и второй вопрос о YouTube видео, мне было интересно, это то, что хорошо было бы делать в целом делать э-э, перед тем, как на ранних сроках родов, я полагаю, что это не повредит верно, например, это может только ускорить все и в целом пойти на пользу роды да, это верно, нет никаких доказательств или указаний на то, что ребенок, который уже находится в хорошем положении, выйдет из хорошего положения, потому что из этих типов, гм, упражнений или растяжек, или, или поз, это может, это, это

может только помочь, гм, и да, это определенно то, что они могут делать во время беременности, если они хотят, особенно просто для практики, потому что, если вы пытаетесь сделать что-то в первый раз время во время схваток это может быть не так просто, как если бы вы уже были знакомы с этим, и поэтому ваше тело может быть немного более привыкшим к некоторым из этих поз, так что это тоже хороший вопрос, хорошо, спасибо, вы пожалуйста, хорошо, переходим к медицинским и больничным вопросам так что вы, вероятно, могли бы сказать, насколько проще было бы делать эти две вещи, которые я вам показал, дома, просто больше пространства, больше свободы передвижения, и как только ваш клиент попадает в больницу, мы у нас есть некоторые факторы, которые вступают в игру, которые могут ограничить нашу способность пробовать разные вещи, но мы собираемся посмотреть на некоторые другие вещи, которых мы можем достичь в больнице, но просто чтобы дать вам немного, знаете ли, контекста, как в основном, в основном Ограниченная мобильность будет связана с мониторингом состояния плода и просто с тем, как насколько сложно это выполнить, знаете ли, там много проводов, много технологий, и медсестры должны приспособиваться и следить за тем, чтобы все было правильно подключено, и в зависимости от тип мониторинга, если это стандартный больничный мониторинг, вы не у вас не так много места между вами и проводами, так что вы в основном находитесь в кровати, теперь вы можете передвигаться по кровати, даже если эти мониторы подключены к вам можно сидеть на фитболе, можно заниматься делами по комнате, но у вас просто не так много, э-э, не так много свободы, чтобы делать все, что угодно, и у вас нет большого пространства на кровати, чтобы разложить его или делать все эти разные вещи с подушками но знаете, другая вещь, не всем нужен постоянный контроль за плодом мониторинг, если это клиент с низким уровнем риска, то он может запросить периодический мониторинг жуков, что означает, что им дают около 20 минут, хм времени на мониторе, а остальную часть часа они могут провести вне монитора, может быть, они хотят прогуляться по коридорам, может быть, они хотят принять душ, хм, и это расширяет ваш диапазон вы знаете о разных, хм, разных возможностях для, хм, для разных позы, если они могут проводить прерывистый мониторинг, и они могут также иногда имеют доступ к беспроводному монитору, у них есть мониторы, которые работают через Bluetooth, поэтому нет проводов, просто требуется время, чтобы настроить и настроить его, но как только он будет настроен

место, он просто остается включенным, и есть эти маленькие наклейки и датчики, которые просто приклеиваются к животу человека, и тогда им не нужно иметь дело ни с какими проводами, так что это может быть хорошо, если ваш дом, если в их больнице есть это, чтобы все были довольны, верно, то медсестры получают свою информацию, и ваш клиент может принимать любую позу, которая они хотят, не будучи стесненными, они не могут полностью погрузиться в воду, поэтому они не могли бы погрузить весь живот в ванну с водой с таким типом, но с прерывистым мониторингом они определенно могут принимать ванну или душ, потому что монитор не надет правильно, если они проводят 20 минут подключенными к монитору и 40 минут отключенными, то у них есть время принять ванну или душ с беспроводной монитор, который работает через Bluetooth, его можно брать в душ они просто не могут, э-э, они просто не могут погружать его в воду, поэтому медсестра иногда может наклеить, например, скотч, кусок пластика на него, просто чтобы защитить его от чрезмерного намокания, если они хотят, чтобы струя душа ну, вы знаете, лилась прямо на живот, это может быть нормально, но они могут захотеть наклеить на него немного пластика, просто чтобы убедиться, что он не, э-э, не испортится, и тогда придется начинать весь процесс заново, э-э, хорошо, поэтому, очевидно, окружающая среда является здесь фактором, у тебя был вопрос, Элла, я видела, ты сняла звук, да, извините, просто чтобы прояснить, и, возможно, вы упоминали об этом в начале, но я не уверена, вы, э-э, вы говорите о Штатах верно, как Соединенные Штаты, да, я описываю, хорошо, потому что я нахожусь в Европе, поэтому я просто хотела прояснить это потому что я думаю, что это немного отличается от некоторых стран Европы, откуда вы, извините, откуда вы

вы в Европе ты в Берлине ч нет Мюнхен но да о в Мюнхен окей да я не уверена но эм я определенно могу узнать для тебя но если ты если ты не уверена кого спросить или или как узнать но мое мое предположение это много мест в Европе это это используют Допплер так что это маленький портативный устройство да да я я я знаю как бы как это происходит и также я как бы я из Польши так что я была беременна там так что это также выглядит по-другому так что я думаю это всегда зависит от страны в этом смысле но я просто хотела убедиться что мы говорим о как бы Штатах эм стандарте да так что очевидно окружающая среда это фактор и это то что ты можешь сделать небольшие коррективы чтобы э чтобы помочь твоему клиенту так что может быть это приглушить свет или может быть это включить их музыку погромче которую они любят или может быть

это эм может быть это разговор с клиентами твоего медсестрой о чем-то что бы это ни было в окружающей среде что слишком громко или слишком холодно или, вы знаете, что угодно, и ваша медсестра, возможно, сможет вам помочь отрегулировать, внести эти небольшие коррективы в окружающую среду, чтобы облегчить ваше впечатление клиента, мы, конечно, учитываем терпимость наших клиентов к разным позы, которые мы можем предложить, если они не переносят другую позу предложения, которые, как вы знаете, не зависят от вас как от доулы, чтобы чувствовать ответственность за это, просто знайте, что то, что может выдержать ваш клиент, это нормально поэтому, если они не могут этого вынести, не думайте, что вы сделали что-то не так или, может быть, я не объяснил, вы знаете правильно или что-то в этом роде, как доулам, очень важно помнить что это их роды, понимаете, и мы можем зайти так далеко только с давать советы, и наши клиенты могут принимать наши советы, а могут и не принимать, но важно то, что что мы остаемся с ними, мы с ними, какие бы решения они ни принимали они делают и стараются не чувствовать себя ответственными, если клиент не принимает предложение, что у вас есть право, это их выбор, э-э, медперсонал и поддержка, ну, знаете, это будет варьироваться, иногда вы получите действительно очень хорошую экспертную поддержку, и они будут действительно открыты для разговора с вами о том, какие у вас есть идеи по поводу продвижения родов вашего клиента, у них могут быть свои идеи поделиться собой, и вы можете работать вместе с медсестрой, а иногда у них нет подготовки, чтобы сделать вас знаете, чтобы предложить что-нибудь, выходящее за рамки стандартного обучения, которое они прошли, и в некоторых случаях они могут быть даже враждебно относятся к тому, что вы предлагаете, но в большинстве случаев, если вы поговорите с ними заранее знаете, обязательно сообщите о своих мыслях и планах, ну, знаете, для помощь в продвижении родов ваших клиентов, тогда обычно это может быть, ммм, совместная усилия и просто сообщите о своих планах, вместо того, чтобы делать это без быстрого разговора об этом, знаете ли, медсестры иногда сердятся или, ммм, немного расстраиваются, если вы делаете что-то, не поговорив с ними об этом, так что, безусловно, полезно общаться итак, напоминания о родах без медикаментов, как я только что сказала, вы не забывайте сообщать о своих мыслях и планах медсестре, спрашивайте

э-э, просите беспроводной или мобильный мониторинг, есть третий тип монитора, который вы можете э-э, попросить посмотреть, есть ли у них такой, он просто маленький портативный э-э, у него есть несколько проводов, но он ни к чему не подключен, так что вы можете ходить с ним, так что это будет еще один тип, который у них может быть в наличии, убедитесь, что вы, я знаю, это простая вещь, но иногда мы забываем, убедитесь, что вы э-э, вы поощряете своего клиента часто пользоваться туалетом, потому что, вы знаете пить воду очень важно, но мы также хотим много сидеть в туалете, потому что мы не хотим, чтобы мочевой пузырь слишком растягивался, потому что это действительно на самом деле э-э, может удерживать ребенка наверху, мы хотим освободить место для ребенка, поэтому очень важно часто опорожнять мочевой пузырь важно, и если ваш клиент хочет роды без медикаментов, подумайте о том, чтобы максимизировать доступное пространство, создавая своего рода станции знаете, по комнате, чтобы вы могли э-э, часто менять положение и поэтому это может быть несколько положений на кровати, но также и роды мяч доступен, чтобы сделать схватку или две или три схватки на нем, затем переход в другое положение, возможно, стоя с ногой на маленькой подставке для ног, три схватки там, три схватки с другой ногой на подставке для ног, затем, возможно, мы идем в душ, ну, просто как бы облегчая время, верно, мы как бы заполняем время продуктивной поддерживающей Комфорт, частые перемены, вы знаете, перемены положения - это то, что помогает ребенку ориентироваться в тазу и я знаю, что там написано «резюме», но это потому, что это было из другого, другого семинара, который я проводила, извините, я забыла убрать это, э-э, но да, это просто несколько хороших маленьких быстрых и простых советов, чтобы полагаться на пять чувств, чтобы уменьшить боль, поэтому все, что стимулирует одно из чувств, может быть хорошим способом снять, снять интенсивность схваток снизить, усилив это чувство позитива, так что все, что хорошо пахнет вашему клиенту, возможно, ему не захочется есть или он не сможет много есть во время активных родов, но если он любит цитрусовый аромат, можно положить в комнате апельсин или лимон, что может быть хорошим способом познакомить знаете, эти... эти... ароматы, которые им нравятся, даже если они не едят... но постарайтесь, чтобы при родах без медикаментов ваши клиенты ели небольшими порциями питательную пищу, если они могут, если они не слишком тошнит

тогда вы, надеюсь, сможете поддерживать их уровень энергии, предлагая питательные продукты небольшими порциями... нежные успокаивающие прикосновения, приглушенный свет, возможно, какие-то визуализации вы читаете им, возможно, другой аромат, который им нравится, например, лаванда, и возможно, у них есть какие-то аудиозаписи, которые им нравится слушать, так что просто стимулируйте все пять чувств итак, что касается медикаментозных родов... после того, как клиентке сделают эпидуральную анестезию, я бы очень предложить, что как только они устроятся, как только им будет удобно, хм, вы, конечно, можете остаться с ними в комнате, если они хотят поболтать, и очень часто, как только они почувствуют себя хорошо и им будет комфортно, они хочу немного пообщаться с тобой, но потом я бы предложил в большинстве случаев, возможно, стоит сделать перерыв, просто скажи Я собираюсь на короткую прогулку или перекусить, я буду поблизости и просто знай, оставайся, потому что ты удивишься, как часто у меня есть ожидание, что у медсестер есть ожидание, что теперь мой клиент, теперь, когда моему клиенту сделали эпидуральную анестезию, я собираюсь уходить и, возможно, не возвращаться, эм, я думаю, что во многих случаях доул обучают поддерживать и решительно подчеркивать только немедикаментозные естественные роды, и если это не в картах, то доул как бы учат думать: ну, наверное я больше ничего не могу сделать, поэтому я уйду. Я имею в виду, меня каждый раз удивляет такая реакция но часто медсестры думают, что я уйду после того, как моему клиенту сделают эпидуральную анестезию, поэтому мой подход заключается в том, что я поддерживаю выбор моего клиента, и я рядом с ним, несмотря ни на что, поэтому, независимо от того, планировали ли они получить эту эпидуральную анестезию или нет, это не меняет моего подхода, я буду на их родах, и я собираюсь быть рядом, чтобы помогать им и поддерживать их, но, как говорится, после эпидуральной анестезии обычно мы стараемся поощрять отдых, поэтому, как только им станет удобно, они могут немного поболтать с вами, а затем им может захотеться спать, так что это будет подходящее время, чтобы сделать перерыв, перекусить или прогуляться немного ммм, та же мысль, что и раньше, знаете ли, какие у вас есть мысли или планы относительно различных поз для вашего клиента, поговорите об этом со своей медсестрой, она может либо поддержать вас в этом, либо вы можете работать вместе, либо она может просто хотеть знать, что вы задумали, чтобы понимать, например, почему возможно, монитор перестанет работать так хорошо на время, когда вы переворачиваетесь, и вы знаете, так что просто держите ее в

курсе ваших планов, и вы можете попросить мяч-арахис много раз в больницах есть арахис, он имеет форму арахиса, но он, знаете ли, такой большой, гм, и это может быть очень удобно, и мы рассмотрим пару поз, в которых он используется в кровати после эпидуральной анестезии, особенно вы можете использовать его и без лекарств, но, гм, это хороший способ раскрыть таз, пока люди лежат, и потом очень, очень часто они хотят знать, как я узнаю, когда пора тужиться, чтобы вы могли напомнить им, что, когда вам хочется какать, когда вам хочется сходить в туалет, гм, это скорее всего головка вашего ребенка, на самом деле это не вы какаете или вам нужно какать, это головка вашего ребенка, и сначала ваш головка ребенка, скорее всего, опустится на шейку матки во время схватки, а затем поднимется обратно, так что это ощущение, похожее на позыв в туалет, пройдет, просто дайте им знать чего ожидать, потому что, даже если они узнали об этом на курсах подготовки к родам, им нужно напомнить об этом, хм, так что как только вы почувствуете это давление, похожее на позыв в туалет, и оно будет постоянным, не пройдет, тогда скажите нам потому что это может быть хорошим сигналом того, что ваш ребенок готов к рождению, и пора начинать тужиться, хорошо, я просто сделаю паузу на секунду, прежде чем перейти к методам прогресса, хм, чтобы узнать, есть ли какие-либо вопросы, так сказать, на самом деле, об этом, хм, беспроводном мониторе, это то, о чем вы бы спросили хм, для начала, например, можно ли использовать беспроводной, если у вас есть, или это то, о чем вы сообщаете своему клиенту, и вы предпочитаете, знаете ли, чтобы они удостоверились, я не знаю, да, я имею в виду, что любой вариант подходит, я советую клиентам попытаться выяснить это заранее если возможно, какие мониторы есть в наличии, я могу знать, потому что я уже была в этом месте, но я могу не знать, поэтому, если они смогут узнать заранее, это здорово, если они не узнают заранее по какой-либо причине тогда я обязательно спрошу, как только доберусь, хорошо хорошо, позы для продвижения, так что это позы, которые вы можете облегчить, и я понимаю, что я не делюсь своим экраном, я делаю это, это позы, которые вы можете облегчить без медикаментов или с медикаментами, так или иначе, что я обнаружила, так это то, что часто когда ваши клиенты не принимают лекарства, они просто находят свои собственные позы, они часто очень хорошо

просто переходят в те позы, которые работают лучше всего, и прогресс происходит сам по себе после эпидуральной анестезии на какое-то время все будет замедляться, нужно просто наблюдать и ждать, пока этот схваткообразный ритм восстановится, если вы можете попытаться побудить своих клиентов задавать вопросы об их схваткообразной боли после того, как они, ну, после того, как они вздремнули ну, после того, как они немного отдохнут после эпидуральной анестезии, попробуйте выяснить у врача, чего они ждут от их схваткообразной боли, потому что для нее нормально замедляться на некоторое время после эпидуральной анестезии, и может потребоваться некоторое время, чтобы восстановиться, часто именно в это время врач приходит и говорит: «Давайте начнем вводить окситоцин, чтобы стимулировать схватки, потому что мы хотим вернуть их в этот прогрессирующий ритм» то есть они пытаются вернуть его к тому состоянию, когда схватки происходят каждые две-три минуты

гм, и я могла бы сейчас углубиться в обсуждение окситоцина, но думаю, что я просто сосредоточусь на прогрессе, поскольку это действительно основная тема этого семинара, гм, но в целом, бывают случаи, когда окситоцин помогает, а бывают случаи, когда его используют слишком быстро, слишком много, поэтому вы определенно увидите и то, и другое, но просто поощрение клиентов задавать вопросы - это всегда хорошо, и просто выяснять, что происходит в их конкретном случае, поэтому медсестер обычно обучают просто приходиться примерно каждые полчаса и переворачивать пациентов с боку на бок, поэтому знаете, лежать на левом боку 30 минут, перевернуться и лежать на правом боку гм, это может сработать, знаете, иногда вам действительно больше ничего не нужно, но это не очень тонко с точки зрения того, как мы понимаем, что на самом деле происходит в области таза, поэтому эти методы более продвинуты, и они действительно могут помочь прогрессу, а это то, чего мы хотим, мы хотим видеть наших детей, гм, появляющимися на свет счастливыми и здоровыми, поэтому первый называется боковое освобождение и опять же, я предоставлю вам ссылки на все это, чтобы вы могли посмотреть внимательнее, вот как выглядит боковое освобождение под одним углом, а вот как это выглядит сверху под другим углом в больнице комнату, и я опишу, как это сделать и для чего это нужно хорошо, первый вопрос: как долго вы это делаете, пока это терпимо, может быть три минуты за раз, особенно если ваш клиент не принимает лекарства, он может не выдержать дольше

чем три минуты, хм, может быть, мы сможем выдержать это в течение трех схваток подряд, это отличная цель, а затем перевернуться на другую сторону и сделать три с другой стороны, если это удобно, вы можете сделать это

дольше 20 минут, может быть, если я имею в виду, что у меня было кесарево сечение на днях, мы сделали это, она ей сделали эпидуральную анестезию, и она оставалась в ней не менее 20 минут, если не 30, потому что ей было очень удобно, поэтому мы подумали: «Отлично, мы просто сделаем это на некоторое время», так что вы собираетесь сделать, это вы попросите своего клиента удобно лечь на бок, как вам удобно, и с эпидуральной анестезией

иногда они могут легко переворачиваться, а иногда вам может понадобиться помочь им, все зависит от того, сколько они чувствуют чувствуют в ногах, хм, действительно идеальная эпидуральная анестезия дает им достаточно чувствительности по-прежнему чувствуют ноги, они просто не чувствуют схватки, так что, хм, вы знаете, если они могут просто легко переворачиваться туда-сюда, это идеально, так что вам, возможно, придется помочь им немного перевернуться, или они могут просто легко перекатиться на бок, и как только они окажутся на боку, вы хотите, чтобы они подвинулись очень очень близко к краю, и вы будете их стабилизировать, поэтому вы будете использовать свои руки вот так, чтобы стабилизировать их бедро, поэтому я быстро вернусь к этому слайду, посмотрите, как она держит этого человека, чтобы он не скатился дальше, но он очень, очень близко к краю, поэтому сначала вы хотите, чтобы они сложили свое тело так, чтобы их голова, их плечи, их бедра, их колени и их лодыжки были полностью прямыми и выровненными, это первый шаг, а затем я думаю, что их нужно поменять местами, вероятно, сначала нужно, чтобы они подвинулись к краю, а затем помочь им сложены так, чтобы голова, плечи, колени, бедра и лодыжки были на одном уровне, и вы будете крепко удерживать бедро на месте, но вы также

поможете им поднять верхнюю ногу и позволить ей свободно свисать с кровати, верхняя нога должна быть действительно тяжелой и просто висеть и свисать, поэтому вам может потребоваться поднять кровать в зависимости от роста вашего клиента, чтобы добиться этого, но если он не очень высокий, то вам не нужно, чтобы она была очень высокой, чтобы вы видели, как нога этого человека просто как бы свисает вниз, и тогда эта медсестра или акушерка, или доула, кто бы это ни был, использует свои руки, чтобы стабилизировать это бедро, чтобы они не перевернулись, хорошо, поэтому просто повторяйте это до тех пор,

пока это терпимо, пока вы можете стоять там и держать их вот так, а потом мы сделаем то же самое с другой стороны. Для чего это нужно? Ну, это для малышу, который все еще находится высоко в тазу, нужно немного места, и способ создать это пространство - это растянуть связки, делая это, мы растягиваем связку, и как только у этого человека появится возможность дать этой верхней ноге свободно свисать, его связка хорошо расслабится, и это просто создаст больше возможностей для этих связок, которые прикреплены к тазу, чтобы раскрыться в длину, я думаю, это то, что мы делаем, мы создаем длину, хорошо, следующая поза называется Летящая ковбойша, и она выглядит вот так, и я переверну картинку для вас на следующем слайде, чтобы вы могли увидеть более точно, как это будет выглядеть как бы с потолка, когда вы смотрите вниз, это на боку, как будто я хотела, чтобы вы увидели это с обеих сторон потому что так вы можете сказать, насколько это преувеличено и сколько места вам нужно на кровати для этого, вы можете не быть в состоянии достичь чего-либо подобного настолько драматичного на больничной койке, потому что больничные койки как односпальные верно, они маленькие, поэтому у вас может не быть достаточно места, чтобы создать такой драматический угол, но просто сделайте все возможное, чтобы увидеть, насколько она наклонена с самого верха, но если да, опять же, если вы не можете, как если ее колени свисают с кровати, то вам просто нужно держать ее колени на кровати верно, поэтому, глядя на то, что мы здесь делаем с этой позицией, мы смотрим кхм, мы стремимся открыть вход в малый таз, так что это также хорошо для детей которые все еще немного высоко, поэтому, если они, если у них был осмотр шейки матки и вы слышали, как они говорят минус два или, может быть, даже минус три головка плода все еще довольно высоко, верно, они здесь, они на самом деле не вошли в малый таз, поэтому, если они как бы наверху, если голова ребенка как бы ударяется прямо сюда, акушерка или врач может сказать минус два, или, может быть, медсестра делает осмотр шейки матки, так что оба первые Р поз, которые я вам показала, хороши для детей в этом диапазоне, если дети уже хорошо вставлены или если они минус один или ноль, вам могут не понадобиться эти позы, они не повредят, но вы, вероятно, увидите некоторые

прогресс, который может указывать на то, что вам действительно нужно делать эти позы ковбоя или, э-э, или боковое освобождение, поэтому боковое освобождение и поза ковбоя действительно хороши, когда вам нужно предложить что-то, что поможет с прогрессом, но если мы уже вроде как сами прогрессируем, то мы можем делать позу трона. Теперь поза трона может быть действительно великолепной даже после позы ковбоя или и/или бокового освобождения. Она хороша, когда, э, нам нужно увидеть еще больший прогресс, мы просто собираемся стать еще ближе к потугам, и это действительно просто, я имею в виду, это то, чем производители больничных коек фактически рекламируют свои больничные койки, говоря посмотрите, посмотрите на все эти крутые вещи, которые вы можете делать с больничной койкой, и поза трона - одна из них, так что это довольно круто, что эти кровати могут превращаться в кресло, и ваша медсестра будет знать, как помочь вам сделать это, если вы никогда не делали этого таким образом или если вы никогда не помогали с этим раньше, она может помочь с так что, насколько я понимаю, как этот человек сидит в этом положении, она просто сидит, как на стуле, что нормально, но вы также можете предложить чтобы они как бы сложили свои ноги вместе немного больше, как бы бабочкой развели колени, э-э и они могут просто сидеть здесь какое-то время, они могут вздремнуть иногда в этом положении, если у них есть хорошая подушка для шеи, э-э они могут послушать аудиозапись для релаксации, или вы можете прочитать им визуализацию, но это хорошая поза для того, чтобы чтобы, знаете ли, чтобы получить больше того, что я часто вижу в этом положении, так это то, что люди начинают сильнее чувствовать схватки, поэтому им может понадобиться нажать кнопку, чтобы получить больше лекарств, которые обычно вводятся эпидурально таким образом, что они могут дозировать их самостоятельно в этом положении люди начинают сильнее чувствовать свои схватки, поэтому им может понадобиться нажать кнопку, чтобы получить больше лекарств, эпидуральная анестезия обычно настроена таким образом, что они могут дозировать ее самостоятельно э-э, они могут дать себе еще одну дозу, если им это нужно, они не могут передозировать, поэтому, если они чувствуют боль, они могут нажать на свою кнопку, если они просто чувствуют давление, вы знаете, как бы мы ни призывали их привыкнуть к этому, потому что это хорошо, что они чувствуют давление, верно мы хотим, чтобы они чувствовали, чтобы они могли эффективно тужиться, и много раз они будут чувствовать больше схваток в этом положении на троне отлично, допустим, все это сработало

прекрасно, и мы видим большой прогресс, и пришло время тужиться, поэтому у меня есть еще одно видео, чтобы показать вам. У меня не было слишком много пунктов для этого, потому что это относительно новое открытие в э-э родах, что это вот это выталкивание, вы знаете медсестер, врачей, даже акушеров как бы учат, как бы помогать э-э людям тужиться с раздвинутыми коленями, верно, вы думаете, что это как бы интуитивный способ, вы думаете: "о, конечно, это освободит больше места в тазу, чтобы дети могли выйти, но оказывается то, что мы пытаемся сделать, это открыть нижнюю часть таза, когда вы знаете, когда мы полностью раскрыты и кто-то ощущение, похожее на желание сходить в туалет по-большому, - это давление головки ребенка, готовой выйти наружу. Мы хотим открыть низ таза, мы хотим помочь процессу проталкивания, и поэтому эта позиция или этот способ толкания открывает выход из таза, который находится внизу, поэтому я быстро вернусь к этой картинке, чтобы вы могли еще раз посмотрите на выход, верно, мы хотим, чтобы он открылся, чтобы мы могли эффективно и легко тужиться, поэтому, пожалуйста, простите этих медсестер, они немного глупы в своем э-э, они немного странные в том, как они это преподносят, но я хочу, чтобы вы посмотрели это, потому что это определенно поможет вам увидеть, о чем мы говорим здесь мы хотим проверить и многообещающе, и близкое расположение противоречит всему, чему нас учили, и все же с некоторыми хорошими результатами вы будете удивительная поза для потуг, когда мы как бы держим одну ногу, а другую часть держим ногу, и она как бы откидывается назад, так что ее это как бы самая нижняя часть ее таза, это как бы последний способ, которым я могла это представить [Музыка] это так что этот способ - это то, как я могу это сделать, мне трудно делать это по-другому в последнее время вот так ладно, опять же, они немного глупо это преподнесли, но ключевым моментом было то, что она сказала это против того, верно, и я определенно видела, что творит чудеса с потугами, будь то с медикаментами или без, если без медикаментов, то они, скорее всего, будут рожать на четвереньках во многих случаях, и вы можете просто попросить их попробовать следующие потуги, следующие

два толчка, возможно, с соединенными коленями, и это действительно может помочь ускорить процесс, э-э, довольно значительно, и затем, если они тужатся с эпидуральной анестезией, возможно, лежа на спине, или, хм, вы знаете, с линг - это нормально, это отлично подходит иногда для потуг с эпидуральной анестезией или без нее, просто врачи не очень хорошо видят прогресс в положении на боку, что не означает, что этого не происходит, но если они тужатся на спине, они не обязаны делать это именно так, как будто у нее была эта простыня, и она лежала на спине, задрав ноги, хм на самом деле это может быть просто более незаметно, когда они просто тужатся вместо того, чтобы вот так, понимаете, вместо того, чтобы держать ноги так, как это делаем мы, она объясняла, что очень часто, например партнер держит эту ногу, доула держит эту ногу, или медсестра, это на самом деле просто удержание ее ног здесь, так что не обязательно, чтобы ее колени стучали друг о друга, хотя вы можете попробовать, хм, но мы видели кое-какие успехи на днях, когда просто вот так, по сравнению с этим, это было просто очень незаметно когда ее колени не были сведены вместе, но вы могли бы попробовать сделать несколько потуг со сведенными коленями вместе, и вы можете заметить большую разницу в том, как опускается ребенок, так что это три основных, хм методы, которые, я думаю, вы можете легко использовать в своем первом куплете. У меня есть одна картинка, просто чтобы показать вам, это была единственная картинка, которую я смогла найти, эм, и это просто медсестра демонстрирует, как это происходит, я толкаю, может выглядеть слишком правильно, поэтому она использует ручки, которые есть у этих больничных коек, чтобы подтянуться и обнять своего ребенка, когда она тужится, ее колени находятся ближе друг к другу, так что все просто, эм, так что я надеюсь, что эти методы были полезны, эм, я пришлю вам или опубликую слайды в ссылках, чтобы у вас все это было, и у нас есть несколько минут до 15:30, если у вас есть вопросы, эм, все, что вы хотите уточнить или или поделиться, эм, я я буду рада почувствовать эти Кеша, я просто хотела сказать закрытый положение коленей, эм, я на самом деле была дуэлянтом, будучи общественным дуэлянтом, и теперь я иду на полный спектр, эм, я на самом деле использовала его во время моих последних двух родов, и я думаю, что это работает абсолютно такие чудеса, как будто мы не могли заставить ребенка делать то, что мы нужен был ребенок, чтобы сделать, и буквально в середине толчка это был резидент, который познакомил его с я, эм, и она такая: «А почему бы нам не соединить колени?» — и это было похоже на то, как ребенок почти мгновенно повернулся, мы были в

идеальное положение, и ребенок вышел, вау, так что, как для новых дул, я бы определенно предложил, чтобы закрытый КН был абсолютно удивительно, и Трон всегда был одним из моих любимых в конце, но, эм, закрытый КНИ был чем-то, с чем я буквально был познакомился где-то в январе или феврале этого года, и я использовал его как минимум два-три раза за последнее время это здорово, спасибо за это, эм, за это подтверждение, всегда приятно слышать, что другие люди видят это тоже работает, но да, разве это не удивительно, как иногда это меняет дело, и да, я имею в виду, это просто имеет смысл, если задуматься, это просто не совсем так, это не из снаружи это не так уж и очевидно, но если подумать о тазе и о том, как он раскрывается, то это вроде как имеет смысл и почему мы не подумали об этом раньше конечно, Лаура, я дам ссылки на видео, я позабочусь о том, чтобы у тебя был к ним доступ есть ли еще вопросы или кто-то хочет чем-то поделиться? хорошо, надеюсь, что сегодня вы уйдете отсюда, чувствуя себя немного более уверенно в своей поддержке на следующих родах, и я буду рада услышать от вас если вам удастся реализовать что-то из этого, и если у вас возникнут дополнительные вопросы позже вы можете написать мне по электронной почте, я сейчас открою свою... на самом деле, мне будет проще, если я просто напишу свой адрес электронной почты в чат, возможно, вы его уже знаете, но я напишу его здесь на всякий случай, чтобы, если вы захотите чем-то поделиться или задать вопросы после, вы могли это сделать. Спасибо всем, что пришли сегодня, и да, это было весело, так что спасибо, что присоединились, пожалуйста, берегите себя все