

Basic Disaster Birth Support

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИ КОТОРЫХ ВАМ ПОМОЖЕТ BDBS

Раздел 1

Обучение Поддержке Родов в Чрезвычайных Ситуациях ПРЧС Basic Disaster Birth Support (BDBS) подготовит Вас, обычных граждан или сотрудников службы урегулирования чрезвычайных ситуаций, к помощи рожающим женщинам в любых обстоятельствах, когда роды наступили вне больницы.

Наша цель – обучить как можно больше людей тому, как протекают нормальные роды и как поддержать женщину в родах и послеродовом периоде и не навредить. *Главная цель – предотвратить бессмысленную гибель новорожденного или мамы в хаосе чрезвычайной ситуации из-за неправильных действий помощников, вызванных непониманием процесса нормальных родов.*

В любом случае, необходимо приложить все усилия для транспортировки рожающей матери в подходящее для родов учреждение. Но когда это невозможно, то, пройдя тренинг BDBS, Вы сможете принести спокойствие в стрессовую ситуацию. BDBS – это не подготовка к домашним родам.

Давайте рассмотрим проблемы, с которыми мы можем столкнуться в условиях чрезвычайной ситуации.

СРЕДСТВА СВЯЗИ:

В любой чрезвычайной ситуации могут не работать телефоны, в том числе сотовые. Даже если оборудование исправно, система связи может быть перегружена из-за людей, которые пытаются связаться со своими

родственниками и попросить о помощи. Помните, что у Вас может не быть возможности вызвать помощь по телефону.

ПАНДЕМИЯ (эпидемия заразного заболевания)

Рожаящую женщину необходимо держать как можно дальше от любого скопления людей. Даже если есть клиника или больница, предназначенная специально для принятия родов, в условиях настоящей пандемии больные люди будут приходить в любое медицинское учреждение, где они рассчитывают получить медицинскую помощь. Существуют риски, связанные с родами вне больницы, но серьезная эпидемия может быть еще опасней для мам и младенцев. В больницах может не быть места для рожениц.

Для инфекционных больных может не хватать лекарств.

Больницы будут, вероятнее всего, переполнены и персонал не сможет уделить должного внимания рожаящим женщинам.

В больнице может не быть свободных сотрудников, чтобы направить их домой к роженице, и эти люди могут тоже быть заражены.

Грипп гораздо опасней для беременных по неизвестным причинам, возможно потому, что их легкие сдавливаются большим животом.

Возможно, самым безопасным выходом для мамы будет остаться дома и позволить членам семьи или здоровым соседям оказать ей помощь. В идеале это должен быть кто-то, кто прошел обучение в BDBS.

ПРИРОДНАЯ КАТАСТРОФА

Потопы- Затопленные территории могут быть изолированы от любых больниц. Дороги могут быть размыты, а мосты разрушены. Самым безопасным местом может быть свой дом или дом соседей или организованное убежище, в котором, надеемся, будет человек, прошедший, как и Вы, специальное обучение. Помните, что телефонная связь может быть недоступна.

Снегопады- Лед и снег могут помешать безопасной поездке в больницу на машине. Могут даже помешать проехать машине скорой помощи. Туман и сильный ветер могут помешать вертолету приземлиться. Самым безопасным

местом может стать собственный дом, где был бы специально обученный человек вроде Вас.

ЭВАКУАЦИЯ

Например, в случае массовой катастрофы или террористической атаки в Вашингтоне, план реагирования предполагает эвакуацию в Висконсин и дальше на запад. В ходе такой эвакуации ожидается, что не будет связи, на дорогах будут пробки, будут переполнены местные больницы и не будет хватать бензина. Где местная женщина в родах сможет получить наилучшую помощь? Дома с прошедшим обучение помощником. Что если женщина участвует в эвакуации? Возможно, по пути кто-то из местных жителей добровольно предоставит ей в своем доме место для родов, если маму сопровождает специально обученный помощник. А, возможно, местный житель сам прошел специальную подготовку. Если женщина вынуждена продолжать эвакуацию, то в машине с ней должен быть кто-то, кто прошел обучение и может ей помочь.

ТЕХНОГЕННАЯ КАТАСТРОФА

Например, химические выбросы или ядерные катастрофы. В любом из этих случаев больницы будут перегружены, и не будет свободного персонала, чтобы помочь рожаящим матерям. С каждым типом катастрофы связаны свои специфические проблемы, но, если мама не подверглась воздействию отравляющих веществ, ей лучше оставаться дома. Если она эвакуируется, ее должен сопровождать человек, прошедший специальное обучение. If she is evacuating, she needs a trained person with her. В любой ситуации массового столпотворения рожаящей женщине, если ей помогает специально обученный человек, лучше оставаться в безопасном месте, где она может получить пищу, питье, безопасность и тепло, чем ехать в больницу, где может твориться хаос.

ЭТО НЕ ПРО ОСЛОЖНЕНИЯ

Этот тренинг предназначен для того, чтобы подготовить Вас помочь матери в нормальных родах и не причинить вред. Этот тренинг не обучит Вас, как справиться со следующими осложнениями:

Выпадение пуповины	0.2%
Мертворождение	1.1%
Неонатальная смерть	0.7%
Застывание в родовых путях	1%
Кровотечение	5.2%
Тазовые роды	1.1%
Многоплодная беременность	1.3%

Некоторые из детей не выживут. Но спокойная атмосфера, которую Вы создадите, принесет пользу матерям, которые могут столкнуться с указанными выше и другими осложнениями в родах.

ДЕМОНСТРАЦИЯ ФИЛЬМА-РОДЫ В ПОЛОЖЕНИИ НА КОРТОЧКАХ

(Убедитесь, что Вы предупредили аудиторию, что это фильм, в котором показываются несколько родов.

Отметьте в ходе просмотра излитие вод, прорезывание головки, меконий, плаценту, все интересные моменты, которые встретятся в фильме.)

Раздел 2

Роды молодой здоровой женщины безопасны и предсказуемы. Когда Вы ложитесь спать, Вы не волнуетесь о том, как будет дышать Ваше тело, Вы просто продолжаете дышать. Женское тело предназначено для рождения детей. A woman's body has evolved to have babies. Не совсем давно, еще в 1970х гг., уровень кесаревых сечений был 4%. Подумайте о миллиардах людей на земле. Если бы роды были так опасны, перед человечеством не стояла бы проблема перенаселения.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Есть несколько уровней безопасности:

1. Ваша уверенность – это основа спокойствия и уверенности всех вовлеченных в процесс родов.
2. Мамина уверенность будет основываться на том, что Вы прошли специальное обучение и находитесь рядом, чтобы помочь ей.
3. Уверенность окружающих Вас людей будет зависеть от Вашего хладнокровия и знания, что нужно делать и чего ожидать.

Вы должны быть уверенны, спокойны и защищены Вашими знаниями о процессе родов. Ваша уверенность в безопасности родов послужит основой уверенности женщины в себе и уверенности окружающих людей и их готовности сотрудничать с Вами, чтобы удовлетворить потребности мамы.

В эпицентре катастрофы всегда помните, что там есть беременные женщины, которые могут нуждаться в Вашей помощи. Когда Вы подходите к беременной, говорите спокойно. Говорите с ней так, чтобы Ваши глаза были на одном уровне с ее глазами. Спросите, нужна ли ей помощь. Дайте ей знать, что Вы готовы помочь ей, если у нее начнутся роды.

Когда Вы спокойны, Вы можете создать для мамы безопасное пространство для родов. **Если все, что Вы можете сделать, - это создать теплое, темное место для мамы вдали от посторонних глаз, то уже только это сделает роды намного безопасней.**

ПРОСТРАНСТВО РОДОВ

Пространство родов – это место, подготовленное специально для матери, чтобы она могла там родить. Как Вы создадите это пространство, зависит от того, где Вы находитесь и в какого рода чрезвычайную ситуацию попали. На стадионе Вы можете найти офисное помещение, чтобы организовать там роды или отгородить угол, используя простыни. В процессе эвакуации безопасным местом может стать заднее сидение машины. Вы можете устроиться в доме женщины или в чужом доме.

Позаботьтесь о следующих моментах в процессе подготовки пространства для родов:

Уединенность и Безопасность

Маме важно чувствовать себя в безопасности и, чтобы ее никто не тревожил. Ей важно чувствовать, что никто посторонний не проникнет в ее пространство. Уединенность необходима. Отдельная комната, палатка, отгороженный простынями угол, просто сделайте лучшее из возможного в Ваших обстоятельствах. Скажите людям, которые не вовлечены в процесс родов покинуть родовое пространство. Если нет стен, ограничивающих пространство, то попросите кого-нибудь покараулить. Включите снаружи музыку, чтобы мама могла почувствовать, что ее никто не слышит. Используйте воображение.

Кровать

Место, где мама сможет лечь (кровать, поддоны, чистая простыня, газеты; все, что у Вас есть). Идея в том, чтобы обустроить удобную поверхность с подстилкой, которая могла бы впитывать жидкости. Маме понадобится отдохнуть в процессе родов и полежать после того, как ребенок родится. Оставьте немного чистого материала, чтобы постелить после родов.

Еда

Маме и помощникам нужна еда потому, что роды – это очень тяжелая работа, и они могут длиться несколько дней.

Вода

Маме необходимо пить в процессе родов. Если нет чистой воды, можно ли ее чем-то заменить? Возможно, у Вас есть вода, которую можно вскипятить и использовать? Вода также понадобится, чтобы сделать роды комфортней и чтобы обмыть маму и ребенка после родов.

Туалет

В зависимости от ситуации, это будет ближайший туалет, горшок, ведро, пластиковый пакет. Но у Вас должен быть план, как маме справлять свои физиологические потребности.

Тепло

Просто сделайте все, что можете, чтобы поддерживать тепло в мамином пространстве.

Если все, что Вы можете сделать, - это создать теплое, темное место для мамы вдали от посторонних глаз, то уже только это сделает роды намного безопасней.

РАЗДЕЛ 3

БЕРЕМЕННОСТЬ

Беременность – нормальная часть женской жизни.

Что можно делать

В целом беременным женщинам не нужно ограничивать свою физическую активность. На последних неделях очень важно, чтобы мама не переутомлялась.

Поощряйте беременных женщин быть активными, чтобы ни происходило в чрезвычайной ситуации, но избегать вредных веществ и источников инфекции.

Беременным женщинам нужно хорошее питание. Им необходим протеин (из любой пищи животного происхождения, такой как сыр, мясо, рыба, молоко, или растительной, такой как бобы, орехи и злаки), калории и соль, чтобы ребенок хорошо развивался.

Если еда в дефиците, то убедитесь, что беременные женщины получают достаточно питания.

Что нельзя делать

Не ограничивайте соль.

Не относитесь к беременности как к болезни.

ПРИЗНАКИ ПРИБЛИЖЕНИЯ РОДОВ

Гнездование или прилив сил, когда мама начинает убираться и готовить место для родов. Это может быть просто лихорадочная жажда деятельности без определенной цели, потому что мама рассчитывает родить в больнице.

Кровянистые выделения или слизистая пробка. Тягучая слизь из вагины мамы, которая может быть окрашена в розовый или бурый или жёлтый цвет.

Тянущие боли, похожие на менструальные.

Сокращения матки, которые начинаются и останавливаются без какой-либо периодичности. Они разные по степени интенсивности.

Это может означать скорое начало родов в течение ближайших нескольких дней, но иногда роды не начинаются и спустя несколько недель.

Что можно делать

Самое важное, о чем нужно помнить, если появляются указанные признаки, это, что мама не должна переутомляться в процессе гнездования.

Поговорите с мамой о том, чью помощь она хотела бы получить в своих родах. Эти люди будут ее помощниками.

Поддерживайте у себя позитивный настрой на будущие роды.

Поговорите с мамой о визуализации того, какая она сильная и как ее тело готовится к родам.

Обратите ее внимание на то, что в условиях чрезвычайной ситуации ей надо будет кормить грудью, даже если она изначально не планировала это делать. Она сможет перейти на искусственное вскармливание, когда обстановка нормализуется.

Что нельзя делать

Избегайте чрезмерного возбуждения от мысли о скорых родах. Это может лишить Вас энергии.

ПРИЗНАКИ НАЧАЛА РОДОВ

Схватки становятся регулярными и их частота постепенно нарастает.

Схватки становятся сильнее и длительней.

Вы можете видеть, как лицо мамы периодически искажает гримаса.

У мамы может появиться жидкий стул.

Воды могут отойти в любой период родов в начале или в конце.

НАЧАЛО РОДОВ (ЛАТЕНТНАЯ ФАЗА).

Что можно делать

Предложите спокойную ободряющую поддержку.

В начале родов Вам следует предложить маме заняться обычными делами, какими бы они ни были в условиях происходящей чрезвычайной ситуации.

Ходьба помогает.

Поддерживайте спокойствие мамы и ее помощников.

Сделайте акцент на том, что это еще самое начало и не стоит слишком сильно возбуждаться.

Ночью отправьте маму и ее помощников спать, если это возможно.

В течение дня чередуйте периоды отдыха и активности.

Убедитесь, что мама хорошо ест и пьет.

Убедитесь, что мама опорожняет мочевой пузырь каждые 2 часа, когда не спит.

Помогите маме менять положение каждые 2 часа, если она слишком долго находится в одном положении.

Скажите маме, какая она сильная и красивая.

Юмор хорошо заходит на этой стадии родов.

Что нельзя делать

Избегайте переутомления мамы и ее помощников, в том числе и своего.

Избегайте того, чтобы слишком сильно погружаться в роды на этой стадии. Пусть мама занимается обычными делами так долго, как сможет.

Избегайте ограничений в еде или питье.

Избегайте ограничения активности, но не позволяйте маме довести себя до изнеможения.

Раздел 4

АКТИВНАЯ ФАЗА РОДОВ

Схватки становятся длинней и интенсивней. Мама с головой уходит в роды, не может отвлекаться на посторонние дела или разговоры. По мере того, как роды продвигаются, мамы часто кричат, стонут или поют. Мамы могут рожать молча. Мамы могут спать в промежутках между схватками. Мамы могут лежать в кровати. Мамы могут энергично расхаживать, танцевать, раскачиваться, вставать на четвереньки. Мам может вырвать. Все это нормально. Мамы могут стать раздражительными по мере приближения потуг. Организм мам вырабатывает гормон эндорфин, который работает как морфий и делает боль терпимой.

Что можно делать

Спросите маму, что она хочет делать.

Следуйте за желаниями мамы.

Вот несколько способов, как можно облегчить роды (не все из них подходят всем женщинам)

Низкое звучание, похожее на мычание коровы, лучше, чем крик. Высокий звук крика могут означать панику и опасность. Поэтому скажите маме использовать низкие звуки и помычите вместе с ней. Звуки могут быть громкими, это нормально.

Если мама остается в одном положении в течение долгого времени (2 часа), предложите ей сделать что-нибудь другое. Встать на четвереньки или на колени или на ноги или повиснуть на каком-нибудь предмете мебели, провести несколько схваток на унитазе.

Помогайте маме опорожнять мочевой пузырь каждые 2 часа.

Предлагайте поесть.

Предлагайте воду после каждой схватки, если есть трубочка, то из трубочки.

Массируйте ей спину

Массируйте ей стопы

Теплый компресс на промежность. Промежность - это область между вагиной и анусом. Теплые компрессы помогают женщине понять, куда тужиться и усиливают приток крови к тканям. Теплые компрессы просто приятны.

Прохладные тряпочки на лицо и шею очень освежают женщину в разгар трудных родов. Прикладывайте их в промежутках между схватками к любому месту, к которому ей хочется.

Продолжительное сильное давление на область крестца пяткой ладони во время схватки тоже помогает. Она подскажет Вам, где именно и с какой силой давить. Просто попробуйте сделать это во время схватки и следуйте ее инструкциям. Некоторым женщинам такой прием не подходит.

Спокойно подбадривайте

Убедитесь, что вокруг нее только те люди, в присутствии которых ей спокойней.

Что нельзя делать

Не говорите ничего, что может вызвать страх.

Не ограничивайте маму в выборе

Не ограничивайте ее движения

Не ограничивайте еду или питье

РАЗДЕЛ 5

ПОТУГИ

Когда приходит время потуг, мама может начать нервничать, схватки могут быть очень интенсивными и болезненными. Мама может почувствовать, что теряет контроль. Настойчиво предложите маме дожидаться рефлекторного позыва тужиться перед тем, как она сама начнет активно тужиться. Когда она тужится, позвольте ей делать это в своем собственном ритме. Между потугами можно подремать. Некоторые женщины могут просто заснуть минут на 45 перед тем, как вытужить ребенка, и это нормально. Мама может внезапно встать и вытужить ребенка. Маме может казаться, что она умирает. В этот момент из ее заднего прохода может выйти немного кала. Просто аккуратно уберите его. Она может говорить, что больше не может. Когда мама тужится, Вы можете увидеть, как головка немного показывается и уходит обратно, туда-сюда, туда-сюда. Когда Вы увидите головку, она может выглядеть не так, как Вы ожидали, синеватой, бугристой, не похожей на голову ребенка. Мама может тужиться несколько часов. Часто мама внезапно приподнимается. Это рефлекс изгнания плода. После того, как рождается головка, обычно со следующей схваткой вслед за ней рождается все тело.

Что можно делать

Предложите сделать несколько глотков воды

Помогайте маме занять любую позицию, в которой бы ей хотелось быть.

Поговорите о разных позициях.

Роды на четвереньках.

Дайте ей что-нибудь, на чем она могла бы повиснуть, руки, полотенце или что угодно из того, что есть под рукой.

Если на следующей схватке тело не родилось вслед за головкой, то помогите маме перекатиться на четвереньки, чтобы помочь ребенку родиться целиком.

У Вас должна быть теплая, чистая ткань, на которую родится ребенок, полотенце, футболка, простыня. Помните, что ребенок будет мокрым и скользким.

Объясните, как передать ребенка через ноги на руки маме, если она рожала на четвереньках.

Спокойно подбодрите ее

Что нельзя делать

Не говорите маме задерживать дыхание и тужиться на Ваш счет. Она должна просто тужиться так, как ей подсказывает ее тело и дышать так, как ей удобней. Она может тужиться несколько раз за одну схватку.

Не тяните ребенка; позвольте ему выйти самостоятельно.

Не говорите того, что может испугать маму. Например Ого! Какая большая головка! или Что это за фигня?

Никогда не давите маме на живот. Не пугайтесь. Вы там, чтобы Ваше спокойное присутствие помогло тому, что происходит у Вас на глазах (что бы это ни было), произойти наилучшим образом. Вы не можете гарантировать, что младенец и мама, будут здоровы. Даже акушерка в лучшем роддоме не может гарантировать, что младенец и мама, будут здоровы. **Ваше спокойное присутствие позволит маме пережить, что бы ни случилось в родах, наилучшим образом и сохранить достоинство.**

Не ограничивайте позу и движения мамы.

Самопроизвольные роды без вмешательств дают самые высокие шансы благополучного исхода.

Роды в позе полусидя.

Помните, что ребенок рождается мокрым и скользким.

“Помните, что естественный процесс родов *невозможно* контролировать. Лучшее, что Вы можете сделать, - это отдаться потоку. Часто Вам будет казаться, что Вы теряете контроль - и это нормально! Как только Вы успокоитесь, Ваши роды изменятся - в этом вся суть родов. Единственное, что уместно контролировать в процессе естественных родов, - это Ваши эмоции, Вы должны сохранять хладнокровие! Это путь родов, природа рождения. Когда Вы это поймете, когда примете, что определенный уровень страха и непредсказуемости неизбежен, Вы найдете свой путь, как помочь маме в рождении ее ребенка. На это потребуется вся Ваша сила, всё Ваше мужество, все Ваше терпение.” (Марта Уайт)

Воспроизведите АУДИОФАЙЛ ШИО

Предложите всем закрыть глаза и представить себя зоной штиля внутри урагана по мере того, как роды набирают силу. Ваше спокойствие даст матери и ее помощникам знать, что происходящее в родах нормально. Мама из этой аудиозаписи планировала пропевать свои роды, и большинство женщин не смогли бы звучать так же мелодично. Обратите внимание, что поверх записи наложена музыка, и запись была отредактирована, но звуки, издаваемые мамой все равно позволяют прочувствовать интенсивность родов.

РАЗДЕЛ 6

КОГДА РЕБЕНОК РОДИЛСЯ

Многие мамы потянутся к ребенку, когда он родится. Если мама не берет ребенка на руки, положите ребенка ей на грудь кожа к коже (мамина одежда должна быть расстегнута на груди, и ребенок должен быть голым и накрытым со спины одеялом). Укройте обоих, чтобы им было тепло. Попросите маму поговорить с ребенком. Вытрите лицо и рот ребенка. Если Вас настораживает состояние ребенка, аккуратно помассируйте его спинку. Через некоторое время схватки могут начаться снова, и мама родит плаценту. Это может произойти через несколько минут или несколько часов. Мама может трястись и дрожать. Ребенок найдет сосок мамы и начнет

сосать. Это важно для питания младенца и для уменьшения послеродового кровотечения у мамы. Нет необходимости спешить с перерезанием пуповины. Оставьте пуповину целой. Даже на длительное время. Мама может испытывать голод и жажду. Очень важно, чтобы Вы поддерживали безопасность и приватность пространства родов, чтобы Вы продолжали уделять ей внимание. Вы должны стремиться обеспечить маме уединения, но продолжать наблюдать за ней.

Что можно делать

Обеспечьте маме уединение.

Поддерживайте тепло.

Предложите маме поесть и попить.

Дождитесь рождения плаценты.

Когда у мамы возобновятся схватки, помогите ей присесть на корточках над миской, ведром, пластиковым пакетом или газетами, над всем, куда можно положить плаценту. С плацентой, вероятнее всего, выйдет кровь и плодные оболочки. Или плацента может родиться, пока мама лежит в кровати.

После того, как родится плацента, очистите маму как можно лучше и постелите ей чистую постель.

Помогите маме удобно устроиться с младенцем кожа к коже и согрейте их.

Перережьте пуповину через час или позже при помощи ножа или ножниц, которые предварительно простерилизовали кипячением, спиртом или огнем.

Держите пуповину в чистоте и следите, чтобы в нее не попала инфекция.

Что нельзя делать

Опасно тянуть за пуповину; с этим не шутят.

Нет никакой срочности или необходимости немедленно перерезать пуповину. Если Вы дождетесь, когда пуповина как следует сморщится, Вам не придется волноваться о том, чтобы ее пережать. Для ребенка лучше, чтобы пуповину перерезали как можно позже.

ДЕМОНСТРАЦИЯ ФИЛЬМА “САМОПРИКЛАДЫВАНИЕ”

РАЗДЕЛ 7

Послеродовая забота о маме

Мама должна отдохнуть, чтобы ее состояние стабилизировалось. Помните о том, что подготовка к родам занимает 9 месяцев, а роды длятся максимум несколько дней. Мама теряет в весе около 9 кг (20 фунтов), что может составлять от 10 до 15% ее веса. Она может испытывать озноб. Мама может быть радостной и перевозбужденной (это состояние может продлиться некоторое время) или она может быть вымотанной и сонной. Согрейте ее, удобно устройте и предложите еду и питье, чтобы помочь ей прийти в норму. У некоторых женщин бывает сильное кровотечение, у некоторых очень скудное. Оба варианта могут быть нормой. Сокращение матки - самый важный показатель при оценке кровотечения. Матка сократится примерно до размеров грейпфрута. Пока она сокращается, мама не теряет слишком много крови. На ощупь со всех сторон матка будет похожа на твердый грейпфрут. Один из способов поддерживать матку в тонусе - это стимуляция сосков в процессе сосания или кто-нибудь может помассировать маме соски. Другой способ - это вызвать сокращение матки при помощи массажа матки, который описан ниже. Первые несколько раз, когда мама будет вставать в туалет, будут сопровождаться более интенсивным выделением крови и плодных оболочек. У нее может закружиться голова.

Что можно делать

Вы должны нащупать матку, мягко надавливая на живот мамы на уровне пупка. Продолжайте аккуратно давить, пока не найдете матку. На ощупь она будет похожа на твердый мячик размером с грейпфрут. Если матка в расслабленном состоянии и Вы ее не чувствуете, то Вы можете простимулировать матку при помощи массажа так, что она превратится в

твёрдый мячик. Массаж вызывает маточные сокращения. Кровотечение уменьшится, когда матка станет твёрдой.

Помогите маме нащупать матку и объясните ей, как поддерживать ее в тонусе.

Сначала проверяйте примерно каждые 5 минут. Если матка становится мягкой, продолжайте проверять и массировать матку, чтобы вызвать сокращения. Если матка твердая, в тонусе, проверяйте каждые 15 минут как минимум в течение первого часа.

Когда вы проверяете тонус матки, проверяйте также объем кровотечения. Вы можете не увидеть кровь, если мама отдыхает, лежа на спине, или спит, поэтому попросите ее приподняться, чтобы увидеть, не скапливается ли под ней кровь.

Если Вы подозреваете, что кровотечение слишком сильное, дайте маме кусочек плаценты размером с 25-центовую монету (5-рублевую монету). Она может проглотить его, запив водой. Кормление младенца грудью поможет поддерживать матку в тонусе. Если ребенок не готов сосать, массаж сосков (это может сделать мама, ее помощники или Вы) также поможет поддерживать матку в тонусе.

Обеспечьте маме и ребенку уединение; это очень важно для создания связи (окситоцин).

Дайте маме отдохнуть до тех пор, пока она не будет готова двигаться.

В первый раз, когда мама встает, ей должен помогать как минимум 1, а предпочтительней 2, человека. Она может потерять сознание. Первые несколько раз, когда она будет вставать, кровотечение может усиливаться. Это нормально, выходит кровь, которая накопилась в вагине, пока она лежала.

Если у Вас есть лёд, приложите упаковку льда к промежности. Маме это может быть приятно.

Менструальные прокладки, если они есть. Вы можете использовать подгузники или чистую ткань или полотенца.

Еда и питье. Предложите как только мама захочет пить или есть после рождения ребенка, даже если ребенок еще не приложился к груди или плацента еще не родилась.

Что нельзя делать

Не разделяйте маму и ребенка; не забирайте ребенка от мамы.

Избегайте большого количества посетителей; ни один человек с инфекцией не должен приближаться.

Сохраняйте спокойствие; радостное возбуждение - это нормально, но оставайтесь заземленным; Вы - область штиля в эпицентре урагана.

РАЗДЕЛ 8

Послеродовой уход за младенцем

Здоровый новорожденный должен быть розовым, но его ручки и ножки могут иметь синеватый оттенок. В результате рождения на нем может остаться кровь, он может быть покрыт белой плотной субстанцией (сыровидной смазкой), которая защищает кожу ребенка. Первый кал младенца может быть черным и похожим на замазку. Ребенок также может родиться испачканным в нем. Грудная клетка новорожденного поднимается и опадает при каждом цикле дыхания. У младенца будут периоды спокойного бодрствования. Младенец должен быть в состоянии одинаково хорошо двигать ножками и ручками. Обычно ножки и ручки у младенцев согнуты. Младенец может плакать или не спать и смотреть по сторонам. Здоровый младенец будет мочиться, сосать, испражняться, иметь периоды спокойного бодрствования, активного плача и спать в любом порядке.

Грудное вскармливание особенно важно, потому что другой еды для младенца может не быть; кормление молозивом защищает кишечник и предотвращает диарею; помогает ребенку согреться; антитела, которые содержатся в грудном молоке, защищают младенца от болезней. Кормление грудью помогает родить плаценту; сокращает кровопотерю у мамы;

пробуждает материнскую любовь; помогает предотвратить послеродовую депрессию.

Что можно делать

Пусть новорожденный будет с мамой.

Согрейте их (контакт кожа к коже).

Доверяйте материнским инстинктам.

Наблюдайте за животом мамы, чтобы убедиться, что матка сокращается.

Приготовьте переноску для ребенка из футболки или спортивных штанов. На YouTube есть много видео на эту тему.

Сделайте свидетельство о рождении с временем и датой рождения, полом ребенка, именами мамы и папы, подписанное свидетелями с указанием их квалификации, если таковая имеется. Сделайте отпечатки ступней ребенка, отпечатки пальцев мамы при помощи крови. Прикрепите имена мамы и ребенка.

Взвешивание на безмене. Обратите внимание, что взвешивание не обязательно, но использование безмена - хороший пример того, как можно обойтись тем, что есть, задействовав свое воображение.

Покажите слайд с пуповиной и объясните, как пуповина меняется по прошествии времени. Расскажите о безопасных способах перерезания пуповины после того, как она прекратила пульсировать и стала белой и сморщенной.

Ножницы, нож, бритва, огонь и т.п.

РАЗДЕЛ 9

Обсудите возможность плохого исхода. Обсудите поддержку семьи в случае смерти. Посоветуйте семье сохранить воспоминания (фотографии, прядь волос). Дайте контакты психологов, если их помощь доступна в период чрезвычайной ситуации.

СПАСИБО

Если есть время, пройдите тесты и попросите оставить отзывы.