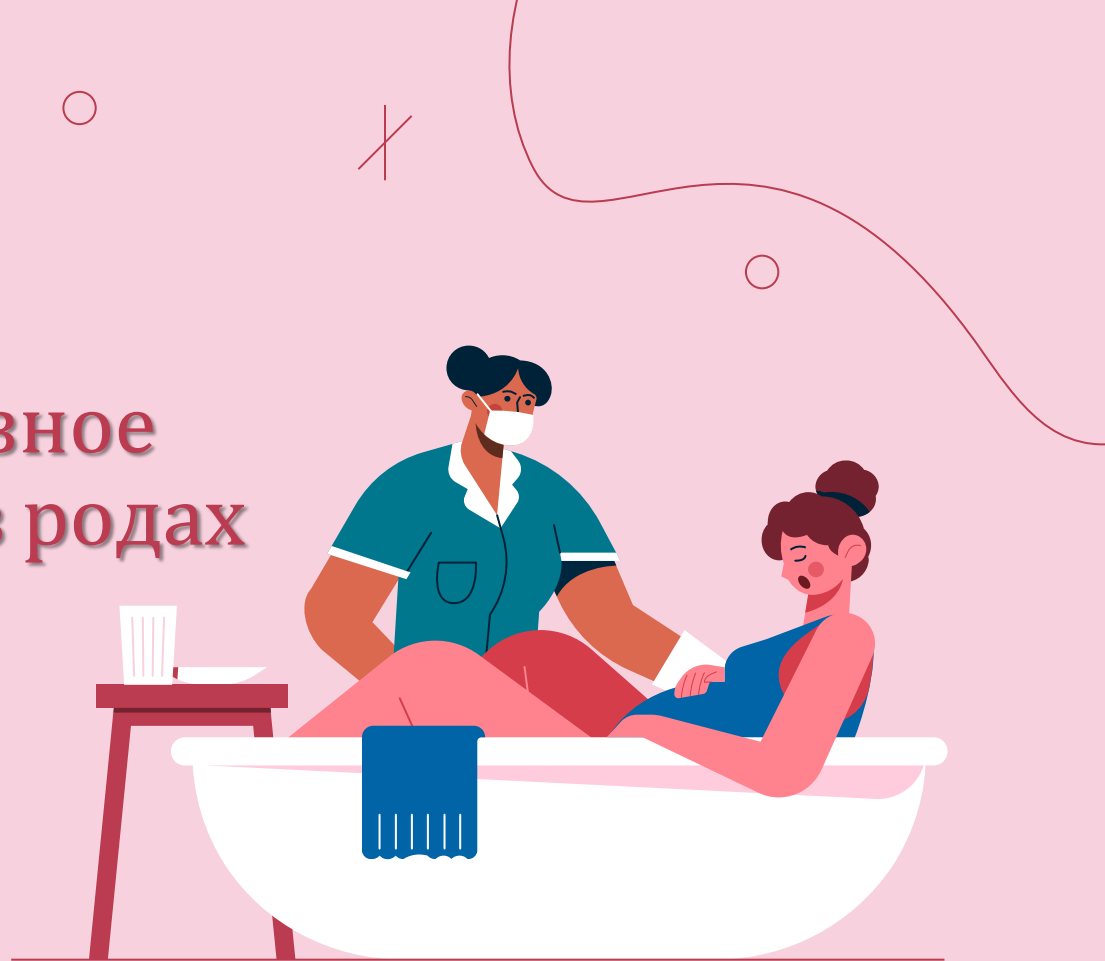




ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ  
**БОЛЬНИЦА**  
ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА

# Немедикаментозное обезболивание в родах

**Семина Алина Игоревна,**  
акушерка акушерского  
обсервационного  
отделения №20  
*«ГБУЗ СГКБ №1 им. Н. И.  
Пирогова»*





ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ  
**БОЛЬНИЦА**  
ИМЕНИ Н. И. ПИРОВОГА

# Литература для женщин

X

Фредерик ЛЕБУАЕР

КНИГА  
ЖИЗНИ

**РОДЫ  
БЕЗ БОЛИ  
И СТРАХА**



Новейшая  
программа помощи  
матери и ребенку  
при родах

РИПОД КЛАССИ

Джуджу Сандин,  
Сара Мердок

*Школа*  
**РОДОВ**  
РОЖАЕМ БЕЗ БОЛИ

Эту книгу должна прочитать каждая женщина, готовящаяся стать матерью

АНАСТАСИЯ ИВАНОВА

@gipnorody.ru

КНИГА-ПРАКТИКУМ  
ПО ТЕХНИКАМ  
ГЛУБОКОГО  
РАССЛАБЛЕНИЯ

В РОДАХ

БЕСПЛАТНАЯ  
АУДИО-  
МЕДИТАЦИЯ  
ВНУТРИ



**ГИПНОРОДЫ**  
HYPNOBIRTHING

Светлана Дале

**РОДЫ  
БЕЗ БОЛИ**

Советы врача



ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНА

# Основные способы немедикаментозного обезболивания в родах

## *Физические*

- ☺ Фитбол
- ☺ Массаж
- ☺ Аппликации
- ☺ Погружение в воду

## *Психологические*

- ☺ Техники релаксации
- ☺ Аудиоаналгезия
- ☺ Ароматерапия
- ☺ Партнёрские роды

# Фитбол





«Пружинка» — это обычное подпрыгивание на мяче из положения сидя. Усложнить исходное положение очень легко: попробуйте поворачивать корпус вправо и влево, поднимать и опускать руки вверх, вниз.

Сядьте на мяч. Одновременно сокращайте внутренние мышцы таза и погружайтесь в мяч в течение 5 секунд. Затем, медленно расслабляясь, поднимайтесь. В упражнении работают внутренние мышцы таза.



«Поза ребенка» (годится в период беременности, в родах на схватках). Встаем на колени, руками и головой опираемся на мяч, ищем удобное положение, стараясь максимально расслабить поясницу и плечи.



Для тренировки приводящих мышц бедра сядьте на пол и зажмите мяч между коленями, ритмично сжимая его.



Главное упражнение называют «активное сидение». Его отличие от обычного в том, что вы все время меняете положение тела, как бы массируя ягодицы и сменяя положение в пояснице вперед — назад, влево — вправо и по кругу.













# Массаж

## **Массаж поясницы:**

*Ладони обеих рук  
сдвигаются вверх на вдох и  
вниз на выдох.*

## **Массаж живота:**

*На вдох руки скользят вверх,  
на вдох руки скользят вниз  
по животу. Можно делать  
легкие растирания.*

## **Приём «кулаки под поясницей»:**

*На вдох прижать кулаки  
вдоль позвоночника к  
пояснице. На выдох  
отпустить.*





# Аппликации



# ✂ Погружение в воду









# Релаксация



# Техники дыхания

## **Собачка:**

*Вдох и выдох производятся через рот. Частое поверхностное дыхание.*

## **Паровозик:**

*Спокойный вдох носом и выдох «через пухлые губы» как паровозик.*

## **Лошадка:**

*Медленный вдох носом и выдох через рот. Губы при этом должны подрагивать.*

## **Пение:**

*Или озвученное дыхание. Медленно вдыхайте носом, а на выдохе пропойте гласный звук «А».*

## **Гудение:**

*Спокойный вдох носом, на выдохе промычите согласный звук «М».*

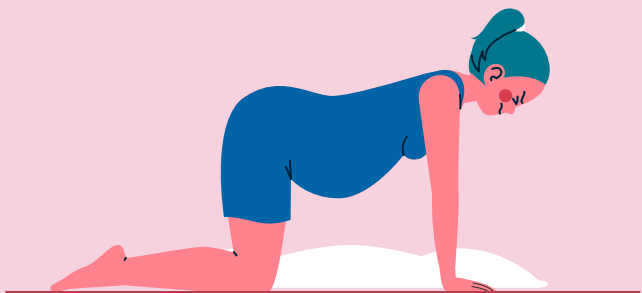
# ○ Смена положения

## **Сидя:**

1. На корточках,
2. Оперевшись на спинку стула,
3. Поза йога.

*Стоя, оперевшись на стену.*

*На четвереньках на полу.*



# Аудиоаналгезия





# Ароматерапия

## TOP OIL PICKS FOR LABOR SUPPORT

*Put on cotton ball or warm wash cloth to smell, diffuse, or rub on the bottom of your feet!*



### RELAXING/ CALMING ENVIRONMENT:

Peace and Calming

Lavender  
Stress Away  
Frankincense  
Gentle Baby



### ENERGY/ STRENGTH:

Citrus fresh  
Believe  
White Angelica



### HELP PROMOTE CONTRACTIONS:

Jasmine  
Peppermint  
Clary Sage



### HEADACHES, PAIN & NAUSEA:

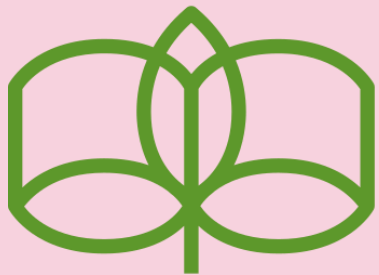
Peppermint (also can help you pee after  
delivery!)  
Lavender  
Lemon



# Партнёрские

# роды





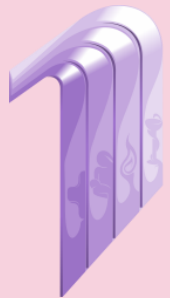
# ОБЕРЕГ

ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МАТЕРИНСТВА









ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ  
**БОЛЬНИЦА**  
ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА

Спасибо за внимание!



