



# Начало родов...



## Обхождение с латентным периодом



### Что такое латентный период?

Твои роды могут начаться либо со схваток, либо с разрывом околоплодных оболочек. Первая фаза делится на две части: латентную фазу и фазу активного открытия. Латентная фаза (или фаза раннего раскрытия) – это период времени от начала схваток до раскрытия шейки матки на 4-6 см.

В течение латентного периода необходимо, чтобы твои схватки были регулярными и усиливались, скоординированы и прогрессировали, шейка матки выпрямлялась и укорачивалась, а канал шейки матки расширялся.

Схватки могут иногда быть регулярными и болезненными. продолжительность латентной фазы сильно варьирует от нескольких часов до нескольких дней.

Последующая активная фаза раскрытия характеризуется регулярными болезненными схватками, которые приводят к постепенному раскрытию канала шейки матки от 4-6 см до полного раскрытия.



### Пожалуйста, обратите внимание:

Эмоциональная настрой имеет решающее значение для этой чувствительной фазы родов. Важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно в своем окружении. Не всегда легко решить, когда следует обратиться к акушерке или в родильный зал. Ваше субъективное ощущение является здесь ключевым. рождение второго ребенка может протекать быстрее, также следует учитывать дорогу к месту родов и соблюдать следующие моменты:

- ты находишься в последние четыре недели беременности и твой ребенок находится в головном предлежании?
- ты все еще чувствуешь себя комфортно и безопасно, даже несмотря на схватки?
- ты время от времени чувствуешь, что твой ребенок шевелится?

Если ты ответила «нет» на любой из вопросов или у тебя открылось кровотечение, подтекание околоплодных вод или появилась постоянная боль, вам следует связаться со своей акушеркой, встретиться с ней или посетить Родзал. Если у тебя были осложнения во время беременности или ты серьезно болела, заранее обговори это с предварительно тобой выбранной/нымакушеркой/врачем/в родильном зале.

## Как ты можешь справиться с латентным периодом?

Один из вариантов заключается в том, что ты проводишь латентный период дома. Преимущество этого в том, что ты находишься в своей привычной и знакомой среде, в которой ты можешь свободно передвигаться. Существует также возможность провести латентную фазу в выбранном тобой родильном учреждении.

Помощью может быть если кто-то, кому ты доверяешь, поддержит тебя на этом этапе. Если у тебя уже есть дети, организуй уход за ними.

Насколько это возможно, старайся принимать схватки и не уделять им слишком много внимания. Если ты устала, ложись спать. Сильные сокращения всегда разбудят тебя. Если ты не можешь уснуть, постарайся отдохнуть в перерывах между схватками.

Если ты не можешь отдохнуть, постарайся отвлечься.

### Возможные меры борьбы с болью:

массаж



дыхание



полежать в ванне



принять душ



Прогулка



поддерживающие тебя люди



Если ты больше не чувствуешь себя комфортно дома, ты можешь отправиться в выбранное тобой место родов. Там будет проверено твоё благополучие и твоего ребенка, а также ход родов. Если все в порядке и ты все еще находишься в латентной фазе, специалисты проконсультируют тебя, и вместе вы определите, как действовать дальше. Может быть, ты снова вернешься домой, прогуляешься рядом в сопровождении своего спутника или тебя положат в стационар, возможно тебе предложат палату латентного периода по месту твоих родов.

Важно, чтобы ты не торопилась во время латентной фазы и не создавала никакого внутреннего давления. С акушеркой, принимающей роды, можно связаться в любое время, если ты не уверена и беспокоишься или если уже выше упомянутые варианты обезболивания не помогли, ты также можешь пройти обезболивающую терапию в родильном отделении.

Роды – естественный, физиологический процесс, от которого всегда могут быть отклонения. В этом тексте мы предполагаем здоровую беременность и роды. Издатель не несет ответственности за недостатки и ущерб, возникшие в результате информации, содержащейся в данной листовке. Если ты не уверена, свяжись пожалуйста в любое время с выбранной/ым тобой акушеркой/врачом/родильным отделением.

Акушерки-члены Ассоциации акушерок Нижней Саксонии желают тебе благоприятных хороших родов. Это также начало нового периода семейной жизни. Тем более важно, чтобы ты сама помогала формировать его в соответствии со своими чувствами и желаниями. Всего хорошего!

#### Quellenangaben

• „Vaginale Geburt am Termin. S3-Leitlinie der DGGG/DGHWI. Langfassung. Version: 1.0 Stand 22.12.2020“, Zugriff unter [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/015-083l\\_S3\\_Vaginale-Geburt-am-Termin\\_2021-03.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/015-083l_S3_Vaginale-Geburt-am-Termin_2021-03.pdf)

• Fotografie: Foto- und Bilderwerk - [www.bilderwerk.org](http://www.bilderwerk.org)