

Наше сотрудничество во время Ваших родов

Birth Partnership Document (Russian)

Этот документ поможет Вам обсудить с врачом или акушером Ваши пожелания относительно ведения беременности и родов. Во время Вашего планового посещения врача или акушера, обсудите с ними информацию, содержащуюся в этом документе. Вы также можете использовать этот документ для обсуждения своих пожеланий с семьей и с медицинским персоналом во время родов. This document helps you share your preferences for pregnancy and labor with your doctor or midwife. Discuss the items in this document with them during prenatal care visits. You can also use it to talk about your preferences with your family and your care team during childbirth.

Этот документ содержит следующую информацию:

In this document you will find:

Важные вопросы, которые следует обсудить с Вашим врачом или Вашим акушером:

Important things to discuss with your doctor or midwife:

- Когда обращаться в больницу: различия между ранними родами и активными родами.
When to come to the hospital: the differences between early labor and active labor.
- Каким образом мы могли бы посодействовать Вам в удовлетворении Ваших личных, религиозных и культурных потребностей во время госпитализации
Personal, religious, and cultural needs in the hospital
- Позы и движения во время родов Movement during labor
- Лекарственные препараты и другие виды помощи во время родов
Medicines and other ways to cope during labor

Другие вопросы, которые Вам следует решить самостоятельно, обсудить с партнером или с Вашей группой поддержки: Other things to decide on your own, with your partner, or with your support team:

- Ваши пожелания, касающиеся ведения родов и того, что происходит в родильной

палате Preferences in the labor and birth room

- Что бы Вы предпочли в том случае, если Вам потребуется кесарево сечение?

Preferences if you need a cesarean birth (c-section)

- Как ухаживать за новорожденным ребенком после его рождения?

About newborn care for your baby after they are born

Различия между ранними родами и активными родами: Когда следует приехать в больницу? Early labor vs. active labor: knowing when to come to the hospital

Некоторые решения относительно ведения родов могут изменить факторы риска, связанные с хирургическим вмешательством или с другими медицинскими процедурами. Например, если Вы останетесь дома до начала активной родовой деятельности, то это снижает вероятность кесарева сечения (в тех случаях, когда роды проходят без осложнений). **Кесарево сечение (C-section)** — это хирургическая процедура, используемая для родовспоможения путём разреза в области живота и матки. Для многих рожаящих пребывание дома на ранних стадиях родов имеет ряд преимуществ. У других могут быть причины для обращения в больницу на ранних стадиях родов. Обсуждение этих вариантов с Вашим врачом или акушером поможет Вам принять решения, которые лучше всего подходят Вам и Вашему ребенку.

Some decisions about labor can change your risk for surgery or other medical procedures. For example, staying home until you are in active labor decreases the rate of cesarean birth (for uncomplicated labors). **Cesarean birth (C-section)** is a surgical procedure used to deliver a baby through an incision in the abdomen and uterus. For many people staying home in early labor is an excellent choice. Others may have reasons that mean coming to the hospital earlier is helpful. Talking about options with your doctor or midwife can help you make decisions that are best for you and your baby.

Приведенные ниже разделы предоставят Вам информацию о разных стадиях родов в домашних условиях, чтобы Вы знали, чего ожидать во время каждой стадии родов и когда следует звонить в больницу. Ознакомление с этой информацией поможет Вам принять решение о том, когда следует обращаться в больницу. The sections below will help

you understand the difference between the stages of labor at home, so you know what to expect during each stage, and when to call the hospital. This will also inform your decision making about when to come to the hospital.

Ранняя фаза родов: Когда организм постепенно готовится к родам, шейка матки (нижняя часть матки) начинает расширяться.

Early labor: When the body is slowly getting ready to give birth, and the cervix (lower part of the uterus) begins to widen.

Признаки того, что роды находятся на ранней стадии, включают:

- ✓ Частота маточных сокращений: Схватки появляются то часто (одна за другой), то редко.
- ✓ Сила сокращений: Иногда схватки будут легкими, а иногда - болезненными (к примеру, напоминающие сильные боли во время менструации).
- ✓ Боль в спине, особенно в области поясницы
- ✓ Продолжительность раннего периода родов: Ранний (первый) период родов может длиться от нескольких часов до суток и более.

Signs that your labor is in the early labor stage include:

- ✓ Timing: Some contractions will come close together and others will be far apart.
- ✓ Strength: Some contractions will be mild and some will be painful (like strong menstrual cramps)
- ✓ Backache, especially in your lower back
- ✓ Duration: Early labor can last just a few hours, or up to a day or more

Что помогает? What helps?

Грелка, передвижение по комнате и принятие душа могут помочь на ранних стадиях родов. A heating pad, moving around, and taking a shower can help in early labor.

Когда следует звонить в больницу? When should I call the hospital?

Если на ранней стадии родов Вы испытываете любые из нижеперечисленных симптомов, то звоните в больницу:

- ✓ Рвота, которая не прекращается в течение часа без употребления пищи и напитков.
- ✓ Кровотечение из влагалища ярко-красного цвета замеченное на нижнем белье или на гигиенической прокладке. (Слизистые выделения с розовыми/ красными / коричневыми прожилками крови - это естественное явление).
- ✓ Очень сильная боль или внезапное изменение интенсивности или характера болевых ощущений.
- ✓ Опасения, что Вы не чувствуете движений ребёнка.
- ✓ Подтекание водянистой жидкости, либо жидкости коричневого или зеленого цвета.
- ✓ Ректальное давление (например, сильное ощущение, как будто Вам нужно опорожнить кишечник).

Once early labor has started, call the hospital if you experience any of the following:

- ✓ Vomiting that does not stop after an hour without food or drink.
- ✓ Vaginal bleeding of regular, bright red blood into your underwear or onto a pad. (Mucus mixed with streaks of pink/red/brown blood is normal).
- ✓ Extreme pain or a sudden change in pain.
- ✓ Concern that you cannot feel your baby move.
- ✓ You are leaking watery fluid, or any fluid with a brown or green color.
- ✓ Rectal pressure, such as a strong feeling that you need to have a bowel movement.

Наши медсестры смогут помочь Вам решить, пора ли ехать в больницу, а также дадут рекомендации о том, что делать во время ранних стадий родовой деятельности в домашних условиях. Если на ранних стадиях родов у Вас возникнут вопросы, то позвоните в приемный покой (триаж - triage) по телефону: (734) 764-8134.

Our nurses can help you decide if it is time to come to the hospital, and can also give you suggestions for working through early labor at home. Call triage at (734) 764-8134 if you have questions during early labor.

Активная фаза родов: Когда шейка матки расширяется, чтобы подготовиться к продвижению ребенка по родовому каналу.

Active labor: When your cervix gets wider to prepare for the baby coming through the birth canal.

Признаки второй (активной) стадии родов, включают:

- ✓ Схватки появляются с промежутком до 4х минут (или меньше) от начала одной схватки до начала следующей. Обычно это происходит регулярно в течение, как минимум, часа.
- ✓ Каждая схватка длится целую минуту.
- ✓ Схватки намного интенсивнее, чем боли при менструации и требуют Вашего внимания.
- ✓ Во время схваток очень трудно заниматься чем-либо, и даже в промежутках между схватками Вы предпочли бы сосредоточиться или отдохнуть, а не разговаривать с другими людьми.
- ✓ Схватки, становятся намного интенсивнее по сравнению с теми, которые Вы чувствовали час назад. Схватки явно усиливаются.

Signs that your labor is in the active labor stage include:

- ✓ Contractions occurring every 4 minutes or less from the start of one to the start of the next. Usually this happens in a consistent pattern for at least an hour.
- ✓ Each contraction itself lasts a full minute.
- ✓ The contractions feel much more intense than menstruation and require your focused attention.
- ✓ It is very difficult to do anything else during a contraction, and even between contractions you will probably prefer to focus or rest rather than talk with other people.
- ✓ The contractions you feel now are much more intense than what you felt an hour ago. Contractions are clearly getting stronger.

Когда следует прибыть в больницу: Подготовьте всё для того, чтобы чувствовать себя дома комфортно до Вашего обращения за медицинской помощью. Ознакомьтесь с основными признаками, которые укажут Вам, когда пора обращаться за медицинской помощью, почему безопаснее оставаться дома и как справляться с болью на ранней стадии родов.

When to come to the hospital: Prepare to be comfortable staying home until the best time by learning the signs it is time to come, the safety of staying home, and ways to work with early labor pains.

Поговорите с Вашим врачом или акушером о том, когда Вам будет лучше обратиться за помощью в больницу, учитывая положение плода, расстояние от Вашего дома до больницы, и другие факторы, которые следует учесть. *With your doctor or midwife, talk about when is the best time to come to the hospital depending on your baby's position, how far away you live, and any other considerations.*

По прибытии в больницу *When you arrive at the hospital*

Нижеизложенные разделы относятся к Вашим пожеланиям в выборе родовспоможения по прибытии в больницу. *The sections below are related to your preferences for labor when you arrive at the hospital.*

Личные, религиозные или культурные взгляды Возможно, у Вас есть определенные пожелания, касающиеся медицинского обслуживания, или Вы пережили какие-либо события, которые сформировали Ваше отношение к этой беременности. Обмен этой информацией поможет медперсоналу больницы удовлетворить Ваши потребности и обеспечить надлежащий медицинский уход.

Personal, religious, or cultural preferences You may have specific preferences for your care, or experiences that shape your feelings about this pregnancy. Sharing this information can help hospital staff better meet your needs.

О чём должен знать Ваш врач или акушер, чтобы удовлетворить Ваши потребности и обеспечить квалифицированное родовспоможение во время Вашего пребывания в больнице? *What should your doctor or midwife know to help meet these needs in labor, childbirth, or while you are in the hospital?*

Движение по комнате во время родов: Движение/ходьба во время родов поможет Вам поддерживать мышцы таза в расслабленном состоянии, справиться с болью, повысить эффективность родовой деятельности и снизить риск необходимости в кесаревом сечении. **Movement during labor:** Moving around during labor can help you keep a loose pelvis, cope with pain, make your labor more effective, and reduce your risk of a Cesarean birth.

Обсудите с Вашим врачом или акушером как Вы бы хотели двигаться во время родов.
With your doctor or midwife, talk about your preferences for ways to move during labor.

Мы можем Вам помочь: Things we can help with:

- Мы можем напоминать Вам побольше двигаться, что поможет с расслаблением мышц таза вместо того, чтобы мышцы сжимались и каменели Reminders and help to move around and loosen your pelvis rather than bracing or clenching
- Мы можем помогать Вам чаще менять положение тела, после эпидуральной анестезии Help you change position often after epidural placement

Что Вы можете предпринять: Things you can do:

- Использовать душ или ванну Use the shower or the bathtub
- Воспользуйтесь фитболом (большой гимнастический мяч) Use a birth ball
- Прогуляйтесь по коридорам или по палате Walk in the halls or in your room
- Встаньте на колени или сядьте Kneel or sit

Наблюдение во время родов: В большинстве случаев, мы проверяем частоту сердечных сокращений Вашего ребенка через каждые 30 минут и проводим обследование шейки матки, чтобы проверить, как развивается родовая деятельность. **Monitoring during labor:** For most births, we monitor your baby's heart rate every 30 minutes, and do cervical exams to check the progress of your labor.

Наблюдение за частотой сердечных сокращений ребенка через каждые 30 минут - это безопасный и эффективный способ проверки самочувствия ребенка. Этот метод позволит Вам более свободно передвигаться и может снизить необходимость в проведении кесарева сечения. Если у нас есть повод для беспокойства, или если Вам дают определенные лекарственные препараты, то мы перейдем на постоянное (бесперывное) наблюдение. Monitoring baby's heart rate every 30 minutes is a safe, effective way to watch the well-being of your baby. It allows you to move around more freely, and can reduce your risk of a Cesarean birth. We switch to continuous (constant) monitoring if we have reason for concern, or if you are being given certain medicines.

Изменение шейки матки: Обсудите с Вашим врачом или акушером Ваши пожелания, касающиеся проверок раскрытия шейки матки: **Cervical change: With your doctor or midwife, talk about your preferences for cervical examinations:**

- Как можно меньше проверок раскрытия шейки матки **As few cervical exams as possible**
- Если отхождение околоплодных вод ещё не началось, то я предпочитаю регулярные проверки раскрытия шейки матки **Regular checks if water is not yet broken**

Использование лекарственных средств при родовспоможении: Существуют различные лекарственные средства, которые помогают справиться с болью при родах. В больнице могут быть предоставлены следующие варианты. Вы можете изменить свои пожелания во время родов.

Using medication to cope during labor: There are different medications to help you cope with labor pain. The hospital can provide the following options. You can change your preferences during labor.

Обсудите с Вашим врачом или акушером, какие обезболивающие препараты Вы предпочли бы принимать во время родов: **With your doctor or midwife, discuss what medications you are open to using to cope during labor:**

- Внутривенное введение или инъекция обезболивающего препарата **IV or an injection of pain medication**
- Эпидуральная анестезия **Epidural**
- Вдыхание закиси азота (веселящий газ) **Inhaled nitrous oxide (laughing gas)**
- Еще не определились, какой вариант Вам больше подходит для обезболивания **Have not decided how to manage pain**

Другие способы (немедикаментозные) обезболивания во время родов: Есть много немедикаментозных способов, чтобы помочь Вам справиться с болью при родах. Медицинский персонал может помочь с некоторыми из них.

Other ways (non-medication) to cope with pain during labor: There are many non-medical ways to help you cope with labor pain. The hospital staff can help with some of these things.

Обсудите с Вашим врачом или акушером, какую помощь Вы хотели бы получить:

With your doctor or midwife, talk about what help you would like:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Вызвать дулу (услуга Дайл-а-дула)
или другую поддержку при родах
Dial-a-Doula or other labor
support | <input type="checkbox"/> Использование ванны или душа
Use of the tub or shower |
| <input type="checkbox"/> Методы релаксации
Relaxation techniques | <input type="checkbox"/> Движение и ритм
Movement and rhythm |
| <input type="checkbox"/> Дыхание или вокализация
Breathing or vocalizing | <input type="checkbox"/> Смена положения тела
Position changes |
| | <input type="checkbox"/> Массаж
Massage techniques |

Другие вопросы, которые следует учесть Other things to decide

Помимо совместного принятия решений с Вашим врачом или акушером, есть много решений, которые Вы можете принять самостоятельно, либо с Вашим партнером или с помощью Вашей группы поддержки. In addition to shared decision making with your doctor or midwife, there are many decisions you can make on your own, with your partner, or with your support team.

Помощь в родильной палате

Your preferences in the delivery room

Как Вы можете сделать для себя обстановку в родильной палате более комфортной? There are things you can do to make the delivery room environment more comfortable.

Как мы можем помочь в родильной палате?

- Приглушить свет во время родов
- Воспользоваться зеркалом, чтобы Вы могли наблюдать за прогрессом родов
- Выбрать свой собственный плейлист музыки, которая будет играть во время родов.
- Использовать эфирные масла или ароматерапию, привезённую из дома (пламя и диффузоры не допускаются)

What are your preferences in the delivery room?

- Dim the lights during labor
- Use a mirror to watch the birth
- Choose your own music to be played
- Use essential oils or aromatherapy from home (flames and diffusers are not allowed)

Помощь во время кесарева сечения Your Cesarean birth preferences

Иногда операция, называемая кесаревым сечением, бывает необходима для сохранения Вашего здоровья или здоровья Вашего ребенка. Если Вам потребуется кесарево сечение, называемое (C-section), то существует несколько вещей, которые помогут Вам

почувствовать себя более комфортно.

Sometimes a surgery called caesarean birth is necessary for your health or the health of your baby. If you need a Cesarean, also called a C-section, there are some things you can do to be more comfortable.

Как мы можем Вам помочь в случае необходимости кесарева сечения?

- Выбрать свой собственный плейлист музыки, которая будет играть во время родов.
- Сопровождающее лицо, оказывающее Вам поддержку (имя):

- Наблюдение за рождением ребенка через прозрачную пластиковую занавеску
- Непосредственный телесный контакт с ребенком (контакт «кожа к коже») в операционной (с Вами или с Вашим помощником)

What are your preferences if a cesarean is needed?

- Choose your own music to be played
- Support person to be with you (name): _____
- Observe baby's birth through a clear plastic drape
- Skin to skin contact with the baby in the operating room (you or your support person)

Помощь по уходу за новорожденным Your newborn care preferences

Какие пожелания у Вас будут после родов и какую поддержку Вы хотели бы получить от медицинского персонала?

Мы рекомендуем, чтобы сразу после рождения новорожденные имели хотя бы 1 час телесного контакта, «кожа к коже». Обычно мы откладываем перерезание пуповины, как минимум, на 2 минуты.

After you give birth, there may be specific preferences and support you want that staff should know.

We recommend that every baby have at least an hour of skin to skin contact with you immediately after birth. We routinely delay cutting the cord for at

least 2 minutes.

Какие у Вас пожелания после рождения ребенка?

- Я предпочитаю, чтобы (имя): _____ перерезал пуповину ребенка
- Я предпочитаю, чтобы (имя / имена): _____ также имел(и) телесный контакт «кожа к коже» с ребенком.
- Я хотела бы получить поддержку / образовательную информацию о кормлении новорожденных
- Необходима другая поддержка:

What are your preferences for after baby is born?

- I would like (name): _____ to cut baby's umbilical cord
- I would like (name/s): _____ to also have skin to skin contact with the baby.
- I would like support/education for feeding
- Other support needed:

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Мичиганской Медицины для типичных пациентов в Вашем состоянии. В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Мичиганской Медицины и за которые Система Мичиганской Медицины ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента. Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Редактор: Карелин Мунро, Б.А.
Edited by: Karelyn Munro, BA

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины
Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Мичиганской Медицины](#) лицензировано корпорацией Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 12/2020

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 12/2020