

ПАМЯТКА ДЛЯ СЕМЬИ

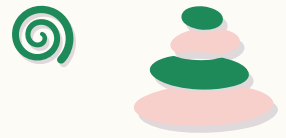
Позиции и движение в родах

12 карточек для роженицы и партнёра:
вырезать и положить в сумку.



Катя

Зачем менять положения



Рожать лёжа на спине не обязательно: двигаться, качаться, опираться на стену и вставать на четвереньки можно. Так советуют ВОЗ и Минздрав Бразилии.

Что говорят источники

- ВОЗ, 2018.** Женщинам с низким риском советуют двигаться и принимать вертикальные положения (рекомендация 25). В потугах положение выбирает сама женщина, с эпидуральной анестезией или без неё (рекомендации 34 и 35).
- Минздрав Бразилии, 2017.** Поощрять движение и удобные положения (п. 101). В потугах не советуют лежать на спине и полулёжа, а советуют присед (*de cócoras*), положение на боку (*lateral*) и на четвереньках (*quatro apoios*) (п. 113).
- Cochrane, 2013.** С ходьбой и вертикальными положениями первый период в среднем короче примерно на 1 ч 22 мин, реже кесарево сечение и эпидуральная анестезия. Исследования разного качества, поэтому результат читают осторожно.
- Cochrane, 2017,** потуги без эпидуральной анестезии. В вертикальных положениях, по сравнению с лёжа на спине, реже щипцы, вакуум и эпизиотомия, но чаще расчётная кровопотеря свыше 500 мл и, возможно, разрывы второй степени. ВОЗ напоминает: позу нельзя навязывать, выбор за женщиной.
- NICE (Великобритания), 2023.** Любое удобное положение, кроме лёжа плашмя на спине: в потугах так может снижаться давление и уменьшаться кровоток к плаценте.

Как пользоваться

- Вырежьте карточки по пунктиру и положите стопкой в сумку в роддом.
- Партнёр читает шаги вслух, когда трудно собраться с мыслями.
- Если неудобно, меняйте положение: решает ваше самочувствие.

Этапы на карточках

- Ранний** (*fase latente*): схватки и начало раскрытия шейки матки, по NICE до 4 см.
- Активный:** регулярные схватки, раскрытие от 4 см (NICE).
- Потуги** (*período expulsivo*): шейка раскрыта полностью.



ПОЛОЖЕНИЯ ПОДБИРАЮТ ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ

При медицинских показаниях, мониторинге, капельнице или эпидуральной анестезии набор положений может измениться: спросите акушерку или врача заранее. С эпидуральной анестезией Минздрав Бразилии советует ходить и принимать вертикальные положения, когда вы чувствуете себя удобно и уверенно (п. 62); по NICE это возможно с помощью, если хватает силы и чувствительности в ногах (проверяет акушерка).

1

Ходьба и покачивание

Caminhar e balançar o quadril



Когда помогает

Ранний

Активный

Потуги

- 1 Ходи по комнате или коридору в своём темпе.
- 2 Когда приходит схватка, остановись и обопрись о стену или партнёра.
- 3 Покачивай бёдрами из стороны в сторону и дыши ровно.

Что нужно



стена



партнёр

Что учесть. Если закружилась голова или нужен отдых, сядь. Если нужен монитор или капельница, спроси команду, как двигаться.

Если неудобно, меняй.

Источники: [1] [2] [3] [5]

2

Стоя у стены

Em pé, apoiada na parede



Когда помогает

Ранний

Активный

Потуги

- 1 Встань лицом к стене, ноги чуть шире плеч, колени мягкие.
- 2 Обопрись ладонями или сложи руки и обопрись на них лоб.
- 3 Слегка покачивай тазом и опусти плечи.
- 4 Между схватками расслабь челюсть и руки.

Что нужно



стена



подушки



партнёр

Что учесть. Партнёр может мягко массировать поясницу, если тебе это приятно. Скажи, где и с каким нажимом.

Если неудобно, меняй.

Источники: [1] [2] [3] [5]

3

Наклон вперёд с опорой

Inclinada para a frente, apoiada na cama



Когда помогает

Ранний

Активный

Потуги

- 1 Встань у кровати или стола, ноги шире плеч.
- 2 Положи на край кровати или стола подушки и обопрись на них локтями и грудью.
- 3 Опusti плечи и свободно покачивай тазом.

Что нужно



кровать



подушки



партнёр

Что учесть. Кровать не должна ездить: попроси поставить её на тормоз. Если устала, перейди на карточку 12.

Если неудобно, меняй.

Источники: [2] [3] [5]

4

Сидя на мяче

Sentada na bola



Когда помогает

Ранний

Активный

Потуги

- 1 Сядь на мяч, ноги расставь, стопы твёрдо стоят на полу.
- 2 Описывай тазом круги или покачивайся вперёд и назад.
- 3 Держись за партнёра или обопрись на кровать.

Что нужно



мяч



кровать



партнёр

Что учесть. Мяч ставят на скользкий пол, партнёр страхует рядом. Узнай заранее, есть ли мяч в роддоме, или возьми свой.

Если неудобно, меняй.

Источники: [6]

5 Верхом на стуле

Sentada de frente para o encosto da cadeira



Когда помогает Ранний Активный Потуги

- 1 Сядь лицом к спинке стула, ноги по сторонам.
- 2 Положи на спинку подушку, обними её и опусти голову.
- 3 Расслабь бёдра и покачивай тазом.

Что нужно



стул



подушки



партнёр

Что учесть. Стул без колёс, устойчивый. Партнёр придерживает стул и может растереть спину, если ты этого хочешь.

Если неудобно, меняй.

Источники: [2] [3] [5]

6 На четвереньках

Em quatro apoios



Когда помогает Ранний Активный Потуги

- 1 Встань на колени и ладони, под колени подложи мягкое.
- 2 Раскачивай таз по кругу или вперёд и назад.
- 3 Между схватками опусти грудь на подушки или мяч.

Что нужно



коврик



подушки



мяч

Что учесть. Если устают запястья, опирайся на предплечья. В потугах положение выбирай вместе с акушеркой.

Если неудобно, меняй.

Источники: [1] [2]

7 На коленях у спинки кровати

De joelhos, apoiada na cama



Когда помогает Ранний Активный Потуги

- 1 Подними спинку кровати и встань на колени лицом к ней.
- 2 Обними спинку или подушки руками и грудью.
- 3 Расставь колени шире, опусти плечи и покачивайся.

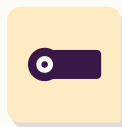
Что нужно



кровать



подушки



коврик

Что учесть. Под колени положи подушку или сложенное одеяло. Партнёр придерживает кровать, чтобы она не двигалась.

Если неудобно, меняй.

Источники: [2] [3] [4]

8 Присег с опорой

De cócoras, com apoio



Когда помогает Ранний Активный Потуги

- 1 Встань лицом к кровати или спиной к стене и держись за опору.
- 2 Опустись в присед, пятки по возможности на полу.
- 3 Побудь в нём одну схватку, потом встань и отдохни.

Что нужно



кровать



стена



партнёр

Что учесть. Присед утомляет ноги, поэтому отдыхай между схватками. У приседа в потугах есть плюсы и риски: обсуди его с акушеркой.

Если неудобно, меняй.

Источники: [1] [2] [4]

9 Полуприсег с опорой на партнёра

Meio agachamento, com apoio do acompanhante



Когда помогает

Ранний

Активный

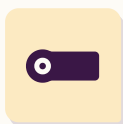
Потуги

- 1 Встань спиной к партнёру, ноги на ширине плеч.
- 2 Он стоит устойчиво, колени согнуты, и держит тебя под руки.
- 3 Слегка присядь, опираясь на его руки. На схватке побудь так, потом встань.

Что нужно



партнёр



коврик

Что учесть. Пол сухой, обувь нескользкая. Партнёру важно беречь спину: пусть держит тебя не дольше, чем ему удобно.

Если неудобно, меняй.

Источники: [2] [4]

10 Лёжа на боку с подушкой

Deitada de lado, com travesseiro entre os joelhos



Когда помогает

Ранний

Активный

Потуги

- 1 Ляг на бок, нижняя нога вытянута, верхняя согнута.
- 2 Положи подушку между коленями и голенями.
- 3 Ещё одну подложи под голову и под живот. Меняй бок, когда неудобно.

Что нужно



кровать



подушки

Что учесть. Лёжа плашмя на спине не советуют: давление может снижаться. С эпидуральной анестезией позу подберите с акушеркой.

Если неудобно, меняй.

Источники: [2] [5]

11 Душ или ванна

Chuveiro ou banheira



Когда помогает

Ранний

Активный

Потуги

- 1 Сядь на устойчивый стул в душе, если стоять тяжело.
- 2 Направь тёплую (не горячую) воду на поясницу или живот.
- 3 Партнёр рядом и подаёт полотенце. Выходи медленно: пол скользкий.

Что нужно



душ



ванна



стул



полотенце

Что учесть. Ванна здесь для схваток, не для родов в воде. После опиоидов или при сонливости в воду 2 часа не входят. Спроси заранее, есть ли душ и ванна.

Если неудобно, меняй.

Источники: [2] [5]

12 Отдых между схватками

Descanso entre as contrações



Когда помогает

Ранний

Активный

Потуги

- 1 Сядь на стул, край кровати или мяч.
- 2 Положи руки и голову на подушки на столе или на спинке кровати.
- 3 Расслабь плечи, челюсть и ладони, дыши медленно.
- 4 Пей маленькими глотками воду или изотонический напиток, если команда не против.

Что нужно



стул



стол



подушки

Что учесть. Отдыхать можно и лёжа на боку (карточка 10). Лёжа плашмя на спине не советуют.

Если неудобно, меняй.

Источники: [1] [2] [5]

Источники и контакты



ПОЧЕМУ ЗДЕСЬ НЕТ РИСУНКОВ ПОЗ

На карточках нет рисунков людей: положение описано шагами, а то, что понадобится, показано значками. Как встать, куда опереться и как партнёру страховать, можно разоб-
раться на встрече по подготовке к родам или спросить акушерку. Ты не одна. Я здесь.

Источники подтверждают главное: движение, вертикальные положения, выбор позы самой женщиной, присед, положение на боку, на четвереньках, душ или ванну и мяч. Порядок шагов, ре-
квизит и подсказки по опоре и страховке партнёра это практические приёмы доулы: в исследованиях такие детали не проверялись.

Источники

[1] WHO, «WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience», 2018 (проверено 16 октября 2026)
www.who.int/publications/i/item/9789241550215

[2] Ministério da Saúde (Бразилия), «Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal: versão resumida», 2017 (проверено 16 октября 2026)
bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf

[3] Lawrence A. и др., «Maternal positions and mobility during first stage labour», Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013, CD003934 (проверено 16 октября 2026)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24105444

[4] Gupta J. K. и др., «Position in the second stage of labour for women without epidural anaesthesia», Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017, CD002006 (проверено 16 октября 2026)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28539008

[5] NICE, «Intrapartum care» (NG235), опубликовано 29 сентября 2023, обновлено 9 июня 2026 (проверено 16 октября 2026)
www.nice.org.uk/guidance/ng235/chapter/Recommendations

[6] Grenvik J. M. и др., «Birthing ball for reducing labor pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials», J Matern Fetal Neonatal Med, 2022 (проверено 16 октября 2026)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33478303

Больше памяток и статей: doulafloripa.com/pamyatki/

❗ Справочная информация. Не заменяет врача и не является юридической консультацией. Решения о родах принимают вместе с вашей медицинской командой.



Катерина
доула, Флорианополис

Остались вопросы? Напишите Кате.



doulafloripa.com



WhatsApp +55 48 99939-4076