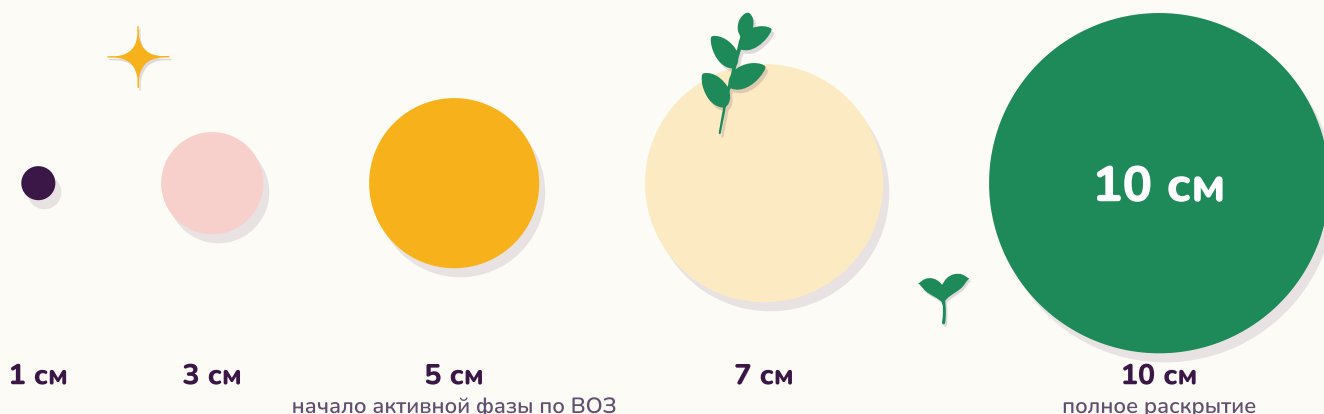


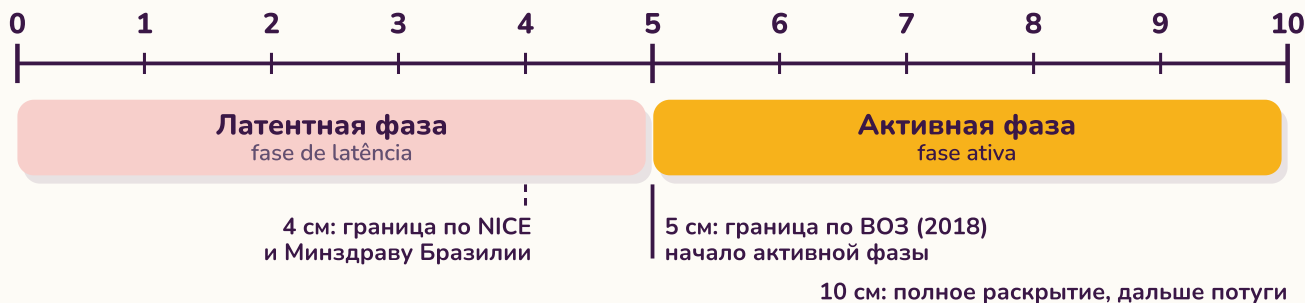
ПАМЯТКА ДЛЯ СЕМЬИ · РОДЫ

Этапы родов: на каком я этапе

Ты не одна. Я здесь. Эта памятка помогает понять, что происходит на каждом этапе родов и когда нужно позвать команду.



Шкала раскрытия шейки матки, см



Пять этапов одним взглядом

1

Латентная фаза

Шейка раскрывается медленнее, до 5 см.

Стандартной длительности нет (ВОЗ)

2

Активная фаза

От 5 см до полного раскрытия.

Обычно не дольше 12 часов в первых родах, 10 в повторных (ВОЗ)

3

Потуги и рождение

От полного раскрытия до рождения малыша.

Обычно до 3 часов в первых родах, до 2 в повторных (ВОЗ)

4

Рождение плаценты

После рождения малыша.

Затянувшимся: 30 минут при активной тактике, 60 при физиологической (NICE)

5

Первые часы

Кожа к коже, первое кормление, осмотры.

Кожа к коже в течение первого часа (ВОЗ)



КАК ЧИТАТЬ ЦИФРЫ

Цифры — ориентиры, у каждой женщины по-своему. По ВОЗ, вмешиваться при затянувшемся первом периоде только из-за времени нельзя, а раскрытие не менее 1 см в час нормой не считают. NICE и МЗ Бразилии считают роды установленными с 4 см и называют иные сроки.

Этапы шаг за шагом



ЧТО ПРОИСХОДИТ	ЧТО МОЖНО ЧУВСТВОВАТЬ	ЧТО ПОМОГАЕТ	КОГДА ЗВАТЬ КОМАНДУ
1 Латентная фаза <i>fase de latência</i> до 5 см (ВОЗ)			
Схватки болезненные, шейка сглаживается и раскрывается медленнее. Стандартной длительности нет (ВОЗ): бывает много часов, иногда дни (NHS).	От лёгкого дискомфорта до выраженной боли, ритм не всегда понятен. Шейка при этом может меняться мало (NICE).	Есть и пить. Если началось ночью, отдыхать; днём двигаться (NHS). Душ или ванна, массаж, дыхание, музыка (NICE).	Позвоните при регулярных схватках каждые 5 минут и чаще или если тревожно (NHS). Срочное: лист 3. Приехали рано: могут предложить вернуться домой (МЗ).
2 Активная фаза <i>fase ativa</i> 5–10 см (ВОЗ)			
Схватки регулярные и болезненные, шейка раскрывается быстрее. Обычно не дольше 12 часов в первых родах и 10 в повторных; медиана 4 и 3 часа (ВОЗ).	Схватки сильнее и регулярнее (NHS). Боль каждая женщина переживает и выражает по-своему (NICE).	Менять позы, ходить, не лежать плашмя на спине (NICE). Душ, ванна, бассейн, если есть (МЗ). Массаж, дыхание, музыка. Обезболивание по желанию, в том числе эпидуральное (ВОЗ).	Зовите акушерку в любой момент и сколько нужно (МЗ, NICE). Сразу скажите: яркая кровь, меконий в водах, боль не как при схватках, малыш двигается меньше (NICE).
3 Переход к потугам <i>конец первого периода</i> около 10 см			
Шейка подходит к 10 см; полное раскрытие определяют осмотром или по внешним признакам (NICE).	Может появиться позыв тужиться, похожий на желание в туалет по-большому; при эпидуральной анестезии его может не быть (NHS).	Скажите акушерке о позыве. Партнёр рядом, говорит спокойно, подаёт воду. Позу выбирайте сами (ВОЗ).	Сразу скажите о позыве тужиться. Дома, малыш вот-вот родится: звоните 192 (SAMU).
4 Потуги и рождение <i>período expulsivo</i> второй период			
Малыш опускается и рождается: обычно до 3 часов в первых родах, до 2 в повторных. С эпидуральной анестезией потуги могут отложить на срок от 1 до 2 часов (ВОЗ).	Позыв тужиться, давление. Когда головка почти родилась, акушерка может попросить перестать тужиться и коротко подышать (NHS).	Поза по выбору: на боку, стоя, на четвереньках, на корточках; не лёжа на спине (ВОЗ, МЗ, NICE). Тужиться по позыву. Тёплый компресс (NICE).	Не получается: скажите, можно сменить позу или опорожнить мочевой пузырь (NICE). Если период затягивается, команда объяснит варианты.
5 Рождение плаценты <i>terceiro período</i> третий период			
Активная тактика (укол окситоцина) снижает риск кровотечения, физиологическая идёт без укола. Выбор обсуждают заранее (МЗ, NICE). Пуповину не пережимают раньше 1 минуты (ВОЗ).	Давление; при физиологической тактике позыв вытолкнуть плаценту. После укола возможны тошнота, рвота и сильнее послеродовые боли (NHS).	Малыш на груди, кожа к коже (<i>pele a pele</i>), под тёплым одеялом (NICE). Первое кормление, когда оба готовы, в идеале в первый час (ВОЗ, NICE).	Скажите, как себя чувствуете: команда следит за кожей, дыханием и кровопотерей. Плаценты нет за 30 минут при активной тактике (60 при физиологической): решает команда (NICE).
6 Первые часы после родов <i>pós-parto imediato</i> наблюдение 24 часа и больше (ВОЗ)			
Измеряют температуру, пульс, давление, смотрят матку и выделения (ВОЗ, NICE). Швы с обезболиванием (МЗ). Малыша оценивают по шкале Апгар, взвешивают после первого часа (NICE).	Схваткообразные боли внизу живота (NHS), выделения. Ощущения у каждой свои.	Мама и малыш в одной палате. Купание откладывают до 24 часов (ВОЗ). Витамин К предлагают после первого часа (ВОЗ, NICE).	Скажите, если при швах не хватает обезболивания (МЗ). Не получилось помочиться за 6 часов: скажите команде (ВОЗ, NICE).

Этап определяют акушерка и врач. Отдельной «переходной фазы» нет в рекомендациях ВОЗ, NICE и МЗ (Минздрав Бразилии): так в быту называют конец первого периода. Названия источников и ссылки: лист 3.

Что помогает и когда звать



Движение и позы

Менять позы, ходить, быть в вертикальном положении; не лежать плашмя на спине (ВОЗ, NICE).



Йога, дыхание, музыка

Душ или ванна, массаж, дыхание, ваша музыка (ВОЗ, МЗ, NICE). Бассейн есть не везде: спросите заранее.



Еда и питье

При низком риске можно пить (по жажде, NICE) и перекусить (ВОЗ, МЗ). Правила роддома уточните заранее.



ПРО ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

Минздрав Бразилии: немедикаментозные способы предлагают раньше медикаментозных; просьба об обезболивании достаточное основание независимо от фазы и раскрытия (в латентной фазе при сильной боли, когда другие способы не помогли). Эпидуральная анестезия не связана с более долгим первым периодом и ростом числа кесаревых, но может удлинять второй период и чаще связана с родами с помощью инструментов.



КОГДА ЗВАТЬ КОМАНДУ СРАЗУ

- Отошли воды.
- Кровянистые выделения или кровотечение.
- Малыш двигается меньше обычного.
- Боль, не похожая на схватки.

- В водах меконий (окрашенные воды).
- Схватка дольше 2 минут или 6 и больше схваток за 10 минут (NHS).
- Схватки начались раньше 37 недель.
- Малыш вот-вот родится, а вы дома: звоните 192 (SAMU).

Когда выезжать из дома: памятка «Когда ехать в роддом», doulafloripa.com/pamyatki/.



В БРАЗИЛИИ

Закон 11.108/2005: службы SUS обязаны допустить рядом с роженицей одного сопровождающего по её выбору на время схваток, родов и ближайшего после родов периода. В Санта-Катарине роддома государственной и частной сети обязаны допускать доулу по просьбе роженицы по своим правилам допуска (закон штата 16.869/2016); она не заменяет сопровождающего и не делает медицинских процедур.

По рекомендациям МЗ до 3 см (*trabalho de parto não estabelecido*, не установленные роды) женщине могут предложить побыть дома, с 4 см принимают. Порядок своего роддома уточните заранее.

Источники

ВОЗ (WHO): Intrapartum care for a positive childbirth experience, 2018 (проверено 16 октября 2026)
www.who.int/publications/i/item/9789241550215

NICE NG235: Intrapartum care (опубликовано 29.09.2023, обновлено 09.06.2026) (проверено 16 октября 2026)
www.nice.org.uk/guidance/ng235

Ministério da Saúde (МЗ): Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal, 2017 (проверено 16 октября 2026)
bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf

NHS (Великобритания): The stages of labour and birth (дата пересмотра на странице: 2 мая 2023) (проверено 16 октября 2026)
www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/the-stages-of-labour-and-birth

Lei 11.108/2005: сопровождающий в родах (SUS) (проверено 16 октября 2026)
www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/lei/l11108.htm

Lei SC 16.869/2016: доулы в роддомах штата Санта-Катарина (проверено 16 октября 2026)
leis.alesc.sc.gov.br/ato-normativo/21346

SAMU 192, Ministério da Saúde (проверено 16 октября 2026)
www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192

❗ 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