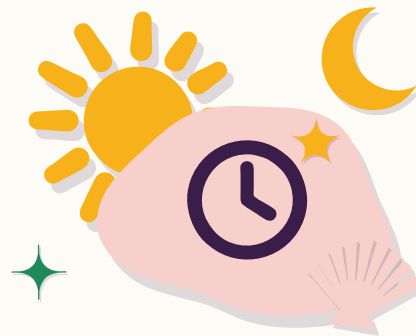




Когда ехать в роддом

Как понять, что роды начались, и когда ждать нельзя.

Версия от 16 октября 2026 · Катерина · доула во Флорианополисе

Ты не одна. Я здесь. Начало родов нередко тянется часами, а иногда днями. Здесь коротко: как отличить настоящие схватки, как их считать и когда не ждать. Повесь памятку на холодильник, а копию положи в сумку.



Настоящие схватки или тренировочные

	ТРЕНИРОВОЧНЫЕ	НАЧАЛО РОДОВ
Ритм	Без закономерности, не сближаются	Через равные промежутки, со временем чаще
Сила	Слабые или не нарастают, могут стихнуть	Шаг за шагом сильнее, часто с поясницы
Отдых, душ, другая поза	Могут стихнуть	Продолжаются
Длина	Короткие	От 30 секунд и дольше (<i>Caderneta</i>); ACOG: около 60–90

Тренировочные схватки называют *Braxton Hicks*, они бывают и болезненными. Иногда отличить можно только при осмотре: сомнение уже причина позвонить врачу или в роддом (ACOG).



Как считать схватки

- 1 Отметь время, когда живот затвердел. Интервал считай от начала одной схватки до начала следующей.
- 2 Запиши, сколько секунд живот остаётся твёрдым (таблица на втором листе).
- 3 Схватки регулярны и сближаются? Если тревожных признаков нет, считай не меньше часа.



ОРИЕНТИР, А НЕ ПРАВИЛО

Ministério da Saúde (Caderneta da Gestante): показаться в роддоме, если живот твердеет каждые 5 минут по 30 секунд и дольше, и так больше часа. NHS: звонить, когда схватки идут каждые 5 минут и чаще. Cleveland Clinic: около 60 секунд каждые 3–5 минут. Источники расходятся, поэтому свой порог уточни у врача заранее.

Учти: расстояние до роддома и риск родов без помощи (*Diretrizes*). У повторнородящих активная фаза в среднем короче: около 5 часов против 8 (*Diretrizes* 2017). Когда выезжать именно тебе, решите с врачом заранее.



Домашняя проба и латентная фаза

Если тревожных признаков нет, прими тёплый душ, приляг, пей воду, съешь что-нибудь лёгкое. Посмотри, как идут схватки. **Стихли:** скорее всего, тренировочные. **Остались и сближаются:** считай дальше.

Начало родов называют латентной фазой (*fase de latência*): схватки нерегулярные и обычно слабее, но могут быть болезненными, она может занять часы и дни, стандартной длины у неё нет (*Caderneta*, WHO). Если приехать слишком рано, в роддоме могут предложить вернуться домой, это не отказ: по *Diretrizes* предлагают поддержку (NHS тоже). Тревожно? Это тоже причина позвонить.



НЕ ЖДАТЬ ПРАВИЛА СХВАТОК: ЗВОНИТЬ ИЛИ ЕХАТЬ СРАЗУ

- Кровотечение из влагалища. Слизистая пробка (*tampão mucoso*) с прожилками крови бывает перед родами; если крови больше, звони сразу.
- Отошли воды: езжай в роддом, даже если схваток нет. Скажи, если воды окрашены, пахнут или с кровью.
- Малыш двигается реже обычного или перестал: не жди до утра.
- Постоянная сильная боль без передышки; схватка дольше 2 минут; 6 и больше схваток за 10 минут.
- Сильная головная боль, нечёткое зрение или «звёздочки», боль под рёбрами, резкий отёк лица и рук: так могут проявляться признаки преэклампсии.
- Схватки раньше 37 недель (NHS) и лихорадка, особенно после излития вод: звони врачу или в роддом.
- Сильный позыв тужиться, роды вот-вот (NHS: скорая) или угроза жизни: SAMU 192 (бесплатно, круглосуточно, Минздрав).



Куда ехать в Бразилии



SUS

Беременная в SUS вправе заранее знать роддом для родов и роддом на случай осложнений беременности (*vinculação*, Lei 11.634/2007); привязку оформляют при записи на пренатальное наблюдение. Спроси в своей UBS (*Unidade Básica de Saúde*, поликлиника), какой это роддом, и съезди посмотреть (*Caderneta*).



Частный роддом или план

Заранее выясни у врача: звонить сначала или ехать сразу, как связаться вне приёма и в какое приёмное отделение роддома ехать. Запиши ответы ниже (ACOG). Дорогу проедь заранее, время считай с пробками. Что взять: памятка «Сумка в роддом», doulafloripa.com/pamyatki/.



Фразы на входе

У меня схватки.

Estou com contrações.

эс-ТОУ ком кон-тра-СОЙНС

У меня отошли воды.

Minha bolsa estourou.

МИ-нья БОУ-са эс-то-РОУ

Схватки каждые пять минут.

As contrações estão a cada cinco minutos.

ас кон-тра-СОЙНС эс-ТАУН а КА-да СИН-ку ми-НУ-тус

Я не понимаю. Можете говорить медленнее?

Não entendo. Pode falar mais devagar?

НАУН ен-ТЕН-ду. ПО-джи фа-ЛАР МАЙС джи-ва-ГАР



Запись схваток и телефоны

Nº	НАЧАЛО (ВРЕМЯ)	ДЛИНА, СЕК	ДО СЛЕДУЮЩЕЙ, МИН
1			
2			
3			
4			
5			
ВРАЧ		ДОУЛА	

Nº	НАЧАЛО (ВРЕМЯ)	ДЛИНА, СЕК	ДО СЛЕДУЮЩЕЙ, МИН
6			
7			
8			
9			
10			
РОДДОМ, ПРИЁМНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ			

Источники (все страницы открыты и сверены 16 октября 2026)

Ministério da Saúde: Caderneta da Gestante, 7-е изд. (с. 12, 28–30) bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_gestante_7ed.pdf

Ministério da Saúde: Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal, краткая версия 2017 (рек. 90–92) bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf

Lei 11.634/2007, art. 1 (привязка к роддому в SUS) www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/lei/L11634.htm

Минздрав Бразилии: SAMU 192 www.gov.br/sau.gov.br/composicao/saes/samu-192

NHS: Signs that labour has begun www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/signs-of-labour/signs-that-labour-has-begun

NHS: The stages of labour and birth www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/the-stages-of-labour-and-birth

NHS: Your baby's movements www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/your-babys-movements

NHS: Pre-eclampsia www.nhs.uk/conditions/pre-eclampsia

ACOG: How to Tell When Labor Begins (пересмотрено ACOG в ноябре 2025) www.acog.org/womens-health/faqs/how-to-tell-when-labor-begins

Cleveland Clinic: Contractions (обновлено 08.08.2024) my.clevelandclinic.org/health/symptoms/contractions

WHO: Intrapartum care for a positive childbirth experience, 2018 (рек. 5–6) www.who.int/publications/i/item/9789241550215

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

Остались вопросы? Напишите Кате.

doulafloripa.com

WhatsApp +55 48 99939-4076