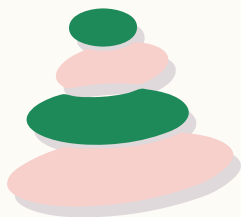


РЯДОМ В РОДАХ

# Памятка для партнёра и сопровождающего

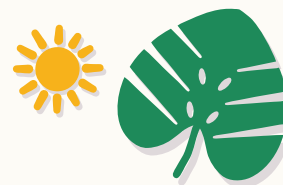
Для мужа, партнёра, подруги или мамы:  
что делать до, во время и после родов,  
что сказать по-португальски и на какие  
права опереться.



*Катя*



# Роль и подготовка



**Ты не одна. Я здесь.** Отдай эту памятку тому, кто пойдёт с тобой в роддом. Дальше она обращена к сопровождающему: кратко, на «вы», по делу.



## Ваша роль в трёх строках

- 1 Быть рядом и спокойным**  
Вы не врач и не судья. Ваше дело: присутствовать, говорить мягко, поддерживать словом и прикосновением.
- 2 Помнить план родов**  
Знайте, что для неё важно, и напомните об этом команде, если ей будет не до разговоров.
- 3 Взять на себя организацию**  
Документы, вода, связь с родными, бытовые вопросы. Всё, что не должно отвлекать её.



### ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

Минздрав Бразилии рекомендует, чтобы у каждой женщины в родах была непрерывная индивидуальная поддержка и сопровождающий по её выбору. Обзор Cochrane 2017 (26 испытаний с данными, 15 858 женщин; поддерживали разные люди, в том числе доулы) нашёл, что при непрерывной поддержке в родах чаще случаются самостоятельные вагинальные роды, а роды реже оценивают негативно; признаков вреда авторы не увидели, но по этим исходам доказательства низкого качества. Это общая картина, а не обещание для вашей семьи.



## До родов

- ☐ Прочитайте план родов вместе с ней  
узнайте, какие пункты для неё главные
- ☐ Знайте дорогу в роддом и запасной путь  
номер роддома сохраните в телефоне и запишите на бумаге
- ☐ Сумка и документы собраны, лежат у двери  
список: [doulafloripa.com/pamyatki/](https://doulafloripa.com/pamyatki/)
- ☐ Договоритесь, кто остаётся с детьми и питомцами
- ☐ Зарядка, кабель и повербанк в сумке
- ☐ Уточните правила роддома  
сколько человек можно, где ждать, как попасть в операционную, как допускают доулу

# В родах и в роддоме



## Когда начались схватки

1

### Засекайте время

Записывайте начало каждой схватки и паузу между ними. Когда ехать, решает врач: узнайте его правило заранее.

2

### Напоминайте пить и ходить в туалет

Предлагайте попить. По рекомендации Минздрава Бразилии женщине в родах можно пить жидкости; про еду спросите команду.

3

### Спросите, что ей приятно

Массаж спины, рука в руке, тишина. Если она выбрала массаж, которому вы научились, Минздрав советует поддержать её выбор. Музыку тоже выбирает она.

4

### Помогайте двигаться

Предложите пройти, присесть, опереться на вас: Минздрав советует поощрять движение и удобные позы.

5

### Не спорьте и не комментируйте боль

Не сравнивайте и не оценивайте. Достаточно сказать: «Я рядом».



## В роддоме



### Сразу

- ☐ Назовите имя и кем приходитесь
- ☐ Передайте распечатанный план родов по рекомендации Минздрава команда читает его и обсуждает с женщиной
- ☐ Узнайте имена врача и акушерки
- ☐ Спросите, где можно оставить сумку



### Чем помочь

- ☐ Вода и салфетки под рукой
- ☐ Массаж по её просьбе
- ☐ Дыхание вместе, в её темпе
- ☐ Свет и музыка по её выбору



### Как не мешать команде

- ☐ Вопросы коротко и между схватками
- ☐ Отступите на шаг при осмотре
- ☐ Не загораживайте проход
- ☐ Выйдите, если вас просят



### Когда выйти подышать

- ☐ Если чувствуете, что теряете спокойствие
- ☐ Скажите ей, на сколько выходите
- ☐ Вернитесь, как обещали
- ☐ Попросите кого-нибудь побыть с ней

# Десять частых ошибок



Эти ошибки случаются от волнения, а не от равнодушия. Заметили у себя что-то из списка: ничего страшного, просто попробуйте иначе.

| ЧТО СЛУЧАЕТСЯ                                                      | ЧТО ПОМОГАЕТ                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Телефон в руках, пока у неё схватка</b>                         | Уберите телефон. Родным напишите в паузе или попросите одного человека передавать новости остальным.                                                                                                      |
| <b>Паника, быстрая речь, много вопросов</b>                        | Сделайте медленный выдох, прежде чем говорить. Спокойный голос слышен и ей, и команде.                                                                                                                    |
| <b>Желание ускорить: «Ну когда уже?»</b>                           | Роды идут своим темпом. По данным Минздрава Бразилии, активная фаза (раскрытие от 4 см) у первородящих длится в среднем около 8 часов и вряд ли дольше 18, у повторнородящих около 5 и вряд ли дольше 12. |
| <b>Спор с врачом или акушеркой при ней</b>                         | Спросите коротко и спокойно: «Можете объяснить, что происходит?» Если нужен разговор, отойдите на минуту.                                                                                                 |
| <b>Обесценивание: «Ничего страшного», «Все через это проходят»</b> | Назовите то, что видите: «Тебе тяжело. Я рядом». Исправлять ничего не нужно.                                                                                                                              |
| <b>Свои идеи про позы, дыхание и обезболивание</b>                 | Решает она. Предложите варианты, когда она спросит, и поддержите её выбор: Минздрав советует включать женщину в принятие решений (рек. 12).                                                               |
| <b>Отвечать вместо неё на вопросы персонала</b>                    | Пусть отвечает сама, если может. Дополняйте, когда она просит или не в силах говорить.                                                                                                                    |
| <b>Чужие истории и советы из интернета</b>                         | Оставьте на потом. Сейчас важно то, что происходит с ней.                                                                                                                                                 |
| <b>Съёмка без спроса</b>                                           | Заранее спросите её, нужны ли фото и видео, и разрешено ли это в роддоме. Других людей без разрешения не снимайте.                                                                                        |
| <b>Забывать о себе: ни воды, ни еды, ни отдыха</b>                 | Пейте воду, возьмите перекус, давайте себе паузы. Так вы дольше сохраните силы и терпение.                                                                                                                |

# После родов



- 🌿 **Первый час.** Минздрав рекомендует контакт «кожа к коже» сразу после рождения, не разлучать маму и малыша в первый час без необходимости и поддерживать раннее прикладывание к груди. Вы можете оберегать этот час от лишней суеты.
- 🌿 **Отдых и еда.** Принесите воду и еду, дайте ей поспать. Возьмите на себя звонки, визиты и быт.
- 🌿 **Настроение.** Минздрав подчёркивает: послеродовая депрессия не слабость и не недостаток характера, и ею могут заболеть не только женщины, но и мужчины. Поддержка семьи и партнёра важна.

## ⚠ КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

- 🌿 Признаки по описанию Минздрава: сильная грусть и безнадёжность, потеря интереса к тому, что раньше радовало, бессонница, тревога и чрезмерное беспокойство, трудности с концентрацией, мысли о смерти.
- 🌿 Если такое состояние держится, обратитесь к врачу. По словам Минздрава, для пациентов SUS лечение бесплатное.
- 🌿 Поговорить с волонтером можно круглосуточно: CVV, телефон 188, звонок без оплаты.

## ⚡ СРОЧНО

Спутанные мысли, галлюцинации, сильное желание навредить ребёнку, себе или другим (чаще в первые три недели после родов). Минздрав называет это состояние требующим немедленного лечения, часто в больнице. Звоните в SAMU по номеру 192.

## 📞 Телефоны под рукой

| СЛУЖБА | НОМЕР | ДЛЯ ЧЕГО                                                   |
|--------|-------|------------------------------------------------------------|
| SAMU   | 192   | Скорая помощь. Звонок без оплаты.                          |
| CVV    | 188   | Эмоциональная поддержка, круглосуточно, звонок без оплаты. |

# Фразы по-португальски



Часть фраз (про воду и про сопровождающего) скажет она, часть вы. Договоритесь заранее, кто что говорит. Под фразой «как читать»: ударный слог большими буквами.

## Рядом с ней

Дыши со мной.

**Respire comigo.**

 хес-ПИ-ри ку-МИ-гу

Давай подышим вместе.

**Vamos respirar juntos.**

 ВА-мус хес-пи-РАР ЖУН-тус

Можно пить воду?

**Posso beber água?**

 ПО-су бе-БЕР А-гуа

Мне нужна минутка, пожалуйста.

**Preciso de um momento, por favor.**

 пре-СИ-зу джи ун мо-МЕН-ту пор фа-ВОР

## С командой рогдома

Можете объяснить, что происходит?

**Pode me explicar o que está acontecendo?**

 ПО-джи ми эс-пли-КАР у КЕ эс-ТА а-кон-те-СЕН-ду

Повторите, пожалуйста.

**Pode repetir, por favor?**

 ПО-джи хе-пе-ЧИР пор фа-ВОР

Я не понимаю. Можете говорить медленнее?

**Não entendo. Pode falar mais devagar?**

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

Я говорю по-русски и немного по-португальски.

**Falo russo e um pouco de português.**

 ФА-лу ХУ-су и ун ПОУ-ку джи пор-ту-ГЕС

Мой сопровождающий может остаться со мной?

**Meu acompanhante pode ficar comigo?**

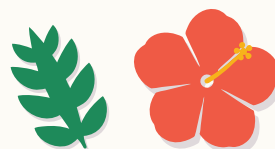
 МЕУ а-ком-па-НЬЯН-чи ПО-джи фи-КАР ку-МИ-гу

Можно мне, чтобы сопровождающий был в операционной?

**Posso ter meu acompanhante na sala de cirurgia?**

 ПО-су тер МЕУ а-ком-па-НЬЯН-чи на СА-ла джи си-  
руп-ЖИ-а

# Права и заметки



## На какие права опереться



### СОПРОВОЖДАЮЩИЙ ПО ЕЁ ВЫБОРУ

- Lei 11.108/2005 ввела право на сопровождающего в SUS: один человек, которого указывает роженица, на схватках, в родах и сразу после них.
- Lei 14.737/2023 переписала эту норму шире: в государственных и частных учреждениях на приёмах, обследованиях и процедурах женщина вправе быть с совершеннолетним сопровождающим, которого выбирает сама, весь приём; предупреждать заранее не нужно. Слово «роды» в новой редакции не названо.
- Сопровождающий обязан хранить в тайне сведения о здоровье женщины.
- В операционной и реанимации при ограничениях безопасности, обоснованных врачебной командой, допускают только сопровождающего-медработника. В неотложных случаях команда вправе действовать и без сопровождающего.



### ДОУЛА

- Lei 15.381/2026 (действует с 9 апреля 2026): присутствие доулы обеспечено в роддомах и подобных учреждениях, государственных и частных, по просьбе женщины, при любых родах. Доула не исключает сопровождающего: рядом могут быть оба.
- Запрещён любой дополнительный сбор, связанный с присутствием доулы в родах. Доула не делает медицинских процедур и не вмешивается в действия медиков.



### ПРАВИЛА РОДДОМА

Закон задаёт рамку, а правила на месте у роддомов разные: сколько человек в палате, кто допускается в операционную, как оформляют доулу. Lei 15.381 порядок допуска доулы не описывает. Спросите заранее и лучше письменно.



## Заметки

РОДДОМ, ВРАЧ, АКУШЕРКА, ДОУЛА: ТЕЛЕФОНЫ

ЧТО ДЛЯ НЕЁ ВАЖНО В РОДАХ (ИЗ ПЛАНА)



## Источники

**Lei 11.108/2005 (acompanhante no parto, SUS), Planalto** (проверено 16 октября 2026)

[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2004-2006/2005/Lei/L11108.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2005/Lei/L11108.htm)

**Lei 14.737/2023 (acompanhante em serviços de saúde públicos e privados, nova redação do art. 19-J da Lei 8.080), Planalto** (проверено 16 октября 2026)

[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2023/lei/l14737.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14737.htm)

**Lei 15.381/2026 (exercício da profissão de doula), Planalto** (проверено 16 октября 2026)

[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2026/lei/l15381.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2026/lei/l15381.htm)

**Ministério da Saúde, 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](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf)

**Bohren M. A. et al. Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017, CD003766.pub6** (проверено 16 октября 2026)

[doi.org/10.1002/14651858.CD003766.pub6](https://doi.org/10.1002/14651858.CD003766.pub6)

**Ministério da Saúde, Depressão pós-parto** (проверено 16 октября 2026)

[www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-parto](http://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-parto)

**Ministério da Saúde, SAMU 192** (проверено 16 октября 2026)

[www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192](http://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192)

**CVV, Centro de Valorização da Vida: apoio emocional, telefone 188** (проверено 16 октября 2026)

[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

**i** 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.

 [doulafioripa.com](https://doulafioripa.com)

 WhatsApp +55 48 99939-4076

 Instagram @katerinabrasil