



ВАША ТРЕВОГА о том, что вы пропустите наступление схваток, абсолютно беспочвенна. Хотя ложные сокращения, которые случаются в последние недели беременности, иногда действительно можно принять за начало родов, настоящие схватки вы не спутаете ни с чем.

ПРИЗНАКИ СХВАТОК

Появление

Приоткрываясь, шейка матки выталкивает окрашенную кровью слизистую пробку, которая закупоривала ее во время беременности.

Что делать Это может случиться за пару дней до начала схваток, поэтому, прежде чем звонить акушерке или в роддом, дождитесь, когда боль в животе или спине станет постоянной или отойдут околоплодные воды.

Отхождение околоплодных вод

Разрыв околоплодного пузыря возможен в любую минуту. Воды могут отходить потоком, но чаще сочатся понемногу - их задерживает голова ребенка.

Что делать Сразу же вызовите акушерку или скорую помощь. Госпитализация надежнее, даже если еще нет сокращений, поскольку возможно заражение. А пока положите вафельное полотенце, чтобы оно впитывало влагу.

Сокращения матки

Сначала они дают о себе знать как тупые боли в спине или в бедрах. Через некоторое время начнутся сокращения, похожие на ощущения во время болезненной менструации. Что делать Когда сокращения станут регулярными, фиксируйте интервалы между ними. Если вам кажется, что схватки начались, вызывайте акушерку. Пока они не очень частые (до 5-ти минут) или болезненные, спешить в роддом нет смысла. Первые роды продолжаются обычно довольно долго, 12-14 часов, и часть этого времени лучше

провести дома. Медленно похаживайте, останавливаясь для отдыха. Если воды еще не отошли, можно принять теплый душ или слегка подкрепиться. В родильном доме вам могут посоветовать не приезжать раньше, чем схватки усилятся и начнут повторяться каждые 5 минут.

ПРЕДВЕСТНИКИ СХВАТОК

Слабые сокращения матки происходят на протяжении всей беременности. В последние несколько недель они учащаются и становятся более интенсивными, поэтому иногда их можно принять за начало схваток. Почувствовав такие сокращения, встаньте, походите и прислушайтесь, продолжаются ли они, становятся ли паузы между ними короче. Предвестники схваток обычно нерегулярны.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ СХВАТОК

Проследите динамику сокращений в течение часа: начало и конец, усиление, нарастание частоты. Когда схватки стабилизируются, их продолжительность должна быть не менее 40 секунд.

<http://www.girlsecrets.net> По материалам