

# #MAMALA

Онлайн подготовка к родам  
для ясности, спокойствия и уверенности в родах

## **Вопросы, которые помогут вам сориентироваться и понять, что еще узнать или научиться делать перед родами.**

- Как вы можете понять, что у вас начались роды?
- Что вы можете сделать, если роды никак не начинаются?
- Как вы поймете, что пора ехать в роддом?
- На каком этапе родов вы хотели бы оказаться в роддоме?
- Кто будет поддерживать вас до приезда в роддом?
- Как вы хотели бы добираться до роддома?
- Что вы возьмете с собой в роддом?
- Есть ли какие-то вещи, которые вы обязательно хотите иметь при себе, потому что с ними спокойнее?
- Какие у вас мысли и пожелания насчет клизмы и бритья промежности?
- Кто будет отвечать на вопросы при регистрации в роддом?
- Что вы будете пить во время родов?
- Что вы сможете перекусить во время родов?
- Как вы можете помочь себе, если роды замедлились?
- Как вы можете помочь себе справиться с болью?
- Что вы можете сделать, если один из людей, которые вам помогают в родах (партнер, доула, врач, медсестра) настаивают на проведении процедуры, которую вы делать не хотите?
- Что вы можете сделать, если один из людей, которые вам помогают в родах (партнер, доула, врач, медсестра) давят на вас, отговаривая от процедуры, которую вы хотите?
- Что вы можете сделать, если один из людей, которые вам помогают в родах (партнер, доула, врач, медсестра) делают вам больно?
- Каков ваш круг поддержки на время родов (на всех этапах от первых схваток до первых часов с младенцем)?
- Как вы можете сделать свое пространство для родов более спокойным и умиротворяющим? Что помогает именно вам? Какой свет, какие звуки, какое положение, какое количество людей рядом, какой запах, какая одежда, какие условия?
- В каких положениях вы могли бы тужиться?
- Каким может быть ваше дыхание на потугах?
- Есть ли у вас пожелания насчет времени пересечения пуповины малыша?
- Как быстро вы хотели бы получить малыша к себе на грудь?
- Как надолго вы хотели бы остаться с малышом после родов?
- Если нет возможности приложить малыша к вашей груди, какие варианты вы готовы рассмотреть? (приложить к груди партнера/дать доуле/отвезти в детское отделение/попросить медсестру побыть рядом с вами и малышом)
- Знате ли вы, как быстро вы можете покинуть роддом?
- К кому вы можете обратиться, если у вас возникнут вопросы/сомнения/трудности с грудным вскармливанием? В роддоме? Вне роддома?