

Пологи й індукція пологів

Інформація для майбутніх матерів



Від підготовки до
пологів і до грудного
вигодовування

Послуги від
компанії Norgine

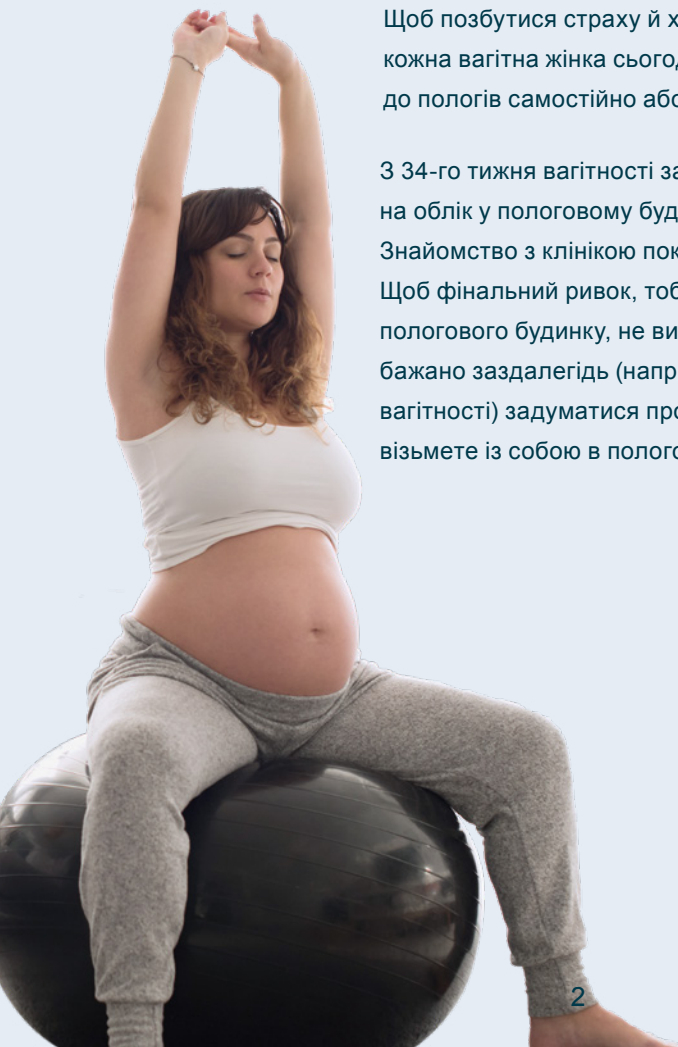


Пологи — диво природи

Важливість підготовки до пологів

Пологи — це щось особливе й унікальне. Але підготовка до них, насамперед із першою дитиною, також являє собою абсолютно новий досвід і може трохи лякати. Щоб позбутися страху й хвилювань щодо цього, майже кожна вагітна жінка сьогодні проходить курс підготовки до пологів самостійно або разом із партнером¹.

З 34-го тижня вагітності зазвичай необхідно стати на облік у пологовому будинку, який ви вибрали. Знайомство з клінікою покращить ваші відчуття. Щоб фінальний ривок, тобто дорога з дому до пологового будинку, не викликав зайвого стресу, бажано заздалегідь (наприклад, на 36-му тижні вагітності) задуматися про пакування сумки, яку ви візьмете із собою в пологовий будинок.



Контрольний перелік речей, які слід покласти до сумки для пологового будинку

Перед пологами

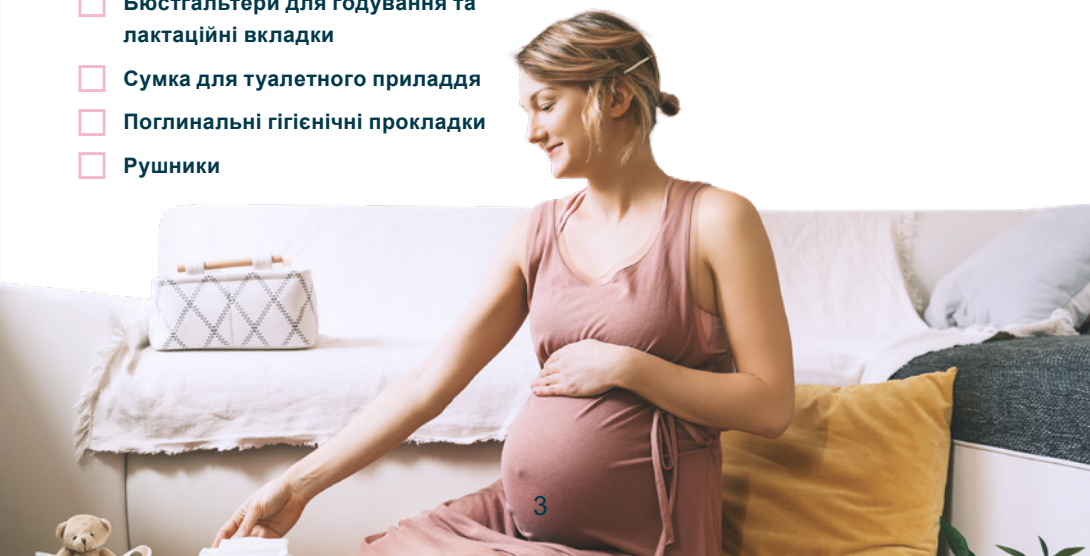
Перед пологами

Для матері

- ☐ Документи (картка медичного страхування, посвідчення особи, паспорт матері, за наявності — сімейна книга)
- ☐ Зручний одяг для пологової зали (нічна сорочка, футболка вільного крою, шкарпетки)
- ☐ Кілька батончиків-мюслі, щоб перекусити
- ☐ Трохи дрібних грошей
- ☐ Зручний одяг для сну (бажано на ґудзиках, щоб годувати грудьми)
- ☐ Халат
- ☐ Шкарпетки та капці
- ☐ Зручний одяг для візитів і прогулянок на свіжому повітрі
- ☐ Бюстгальтери для годування та лактаційні вкладки
- ☐ Сумка для туалетного приладдя
- ☐ Поглинальні гігієнічні прокладки
- ☐ Рушники

Для дитини

- ☐ Боді (з довгими або короткими рукавами залежно від погоди)
- ☐ Одяг відповідно до погоди (для можливої прогулянки)
- ☐ Шкарпетки
- ☐ Шапка
- ☐ Рушники
- ☐ Серветки для зригування
- ☐ Кілька підгузків
- ☐ За потреби — м'яка іграшка або музична підвіска
- ☐ Дитяча ковдра
- ☐ Переносна люлька або коляска



Ознаки перед пологами

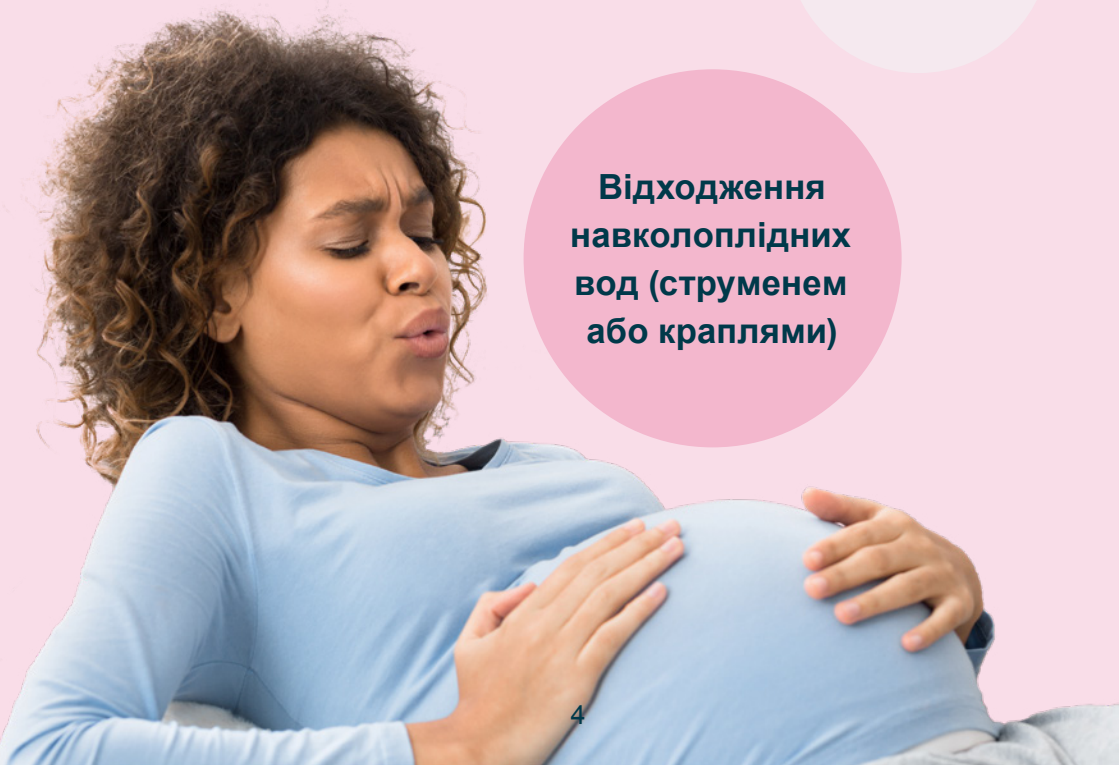
Існують дуже типові ознаки того, що незабаром розпочнуться пологи²:

**Початок
переймів**

**Відділення
слизової
пробки
від шийки
матки**

Крововилив

**Відходження
навколоплідних
вод (струменем
або краплями)**

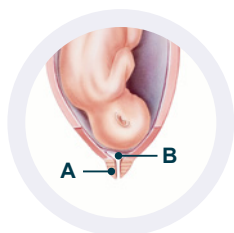


Перейми — це ще не все

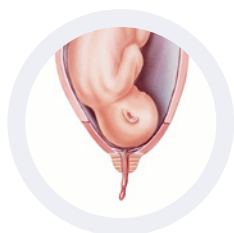
Інші фізичні ознаки пологів

Крім початку регулярних переймів, під час пологів шийка матки також має вкоротитися, що призводить до розкриття маткового зіву. Без цієї зміни скорочення матки (перейми) не можуть просунути дитину вниз по родових шляхах³.

Зрілість шийки матки або маткового зіву визначається за допомогою так званої шкали Бішопа. За цією шкалою оцінюються консистенція та ширина маткового зіву, положення й вкорочення шийки матки, а також положення дитини в тазі⁴.



Шийка матки
закрита



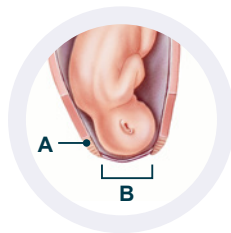
Можливі
кров'яні виділення



Початок розкриття
маткового зіву



Відходження
навколоплідних вод



Розкритий
матковий зів

A Шийка матки
B Матковий зів

Пологи відбуваються в кілька стадій

Процес пологів можна розділити на три різні стадії²:

1



Стадія розкриття

Виникнення переймів свідчить про початок цієї стадії. Вона закінчується повним розкриттям маткового зіву.

2



Стадія виходу

Ця стадія починається, коли матковий зів повністю розкритий, і закінчується народженням дитини.

3



Послідова стадія

Ця стадія свідчить про завершення пологів. Вона закінчується повним відділенням посліду (плаценти).

Уже час, але нічого не відбувається

Пологи

Причини переношування

З наближенням дати пологів зростає не лише радість очікування, але й готовність до них. Проте часто в очікувану дату нічого не відбувається, а до народження дитини лишаються ще дні або навіть тижні. Точні причини переношування вагітності досі остаточно не з'ясовані⁵.

Вважають, що переношену вагітність спричиняють наведені фактори⁵.

- Первинна вагітність (перші пологи)
- Чоловіча стать дитини
- Помилка під час розрахунку дати пологів
- Переношування попередньої дитини

Приблизно

40 %

дітей народжуються
пізніше очікуваної
дати⁵.



Вчасно чи із запізненням

Не втрачайте терпіння

Жінкам, які чекають першу дитину, особливо часто доводиться випробовувати своє терпіння. Вони нерідко народжують із запізненням на кілька днів⁶.

Навіть якщо в цій ситуації важко, слід тримати своє нетерпіння під контролем. Постійні думки та надії швидше побачити дитину, імовірно, призведуть до виникнення напруження⁶. Натомість майбутня мати повинна спробувати свідомо насолоджуватись останніми днями вагітності та займатися тим, що їй уже не вдається робити легко, принаймні в перші дні після народження дитини, — наприклад, вийти прогулятися з друзями або відпочити й почитати.

Тож дайте собі спокій і розслабтесь!

**Не
переста-
вайтеся з
«допомогою»**

**Ваше завдання зараз –
не втрачати терпіння!**



Корисна інформація

Пологи



Основні поняття та їх значення

Час, коли настає вагітність або відбуваються певні події, за професійною термінологією скорочено позначають за схемою «тиждень + день SSW» (**SSW – тиждень вагітності, від нім. Schwangerschaftswoche**). Отже, звичайна вагітність триває 40 тижнів + 0 днів SSW. Діти, народжені за два тижні до розрахованої дати пологів, тобто на 38-му та 39-му тижнях, народжуються за графіком.

У німецькій мові перші два тижні після розрахованої дати пологів називаються **перевищенням терміну вагітності** (Terminüberschreitung), а період після цього — **переношеною вагітністю** (Übertragung)⁴.



Експерти надають такі рекомендації щодо індукції пологів у разі перевищення терміну вагітності або переношування⁴:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Від терміну 41 тиждень + 0 днів SSW | = можна запропонувати індукцію пологів. |
| Від терміну 41 тиждень + 3 дні SSW | = слід рекомендувати індукцію пологів. |
| Від терміну 42 тижні + 0 днів SSW | = слід настійно рекомендувати індукцію пологів. |

Індукція пологів: коли це необхідно?

Викликання переймів вимагає ретельного підходу

Загалом перевагу надають вагінальним пологам, а не кесаревому розтину, оскільки вони вважаються кориснішими для матері та дитини⁷. Навіть якщо ризик, пов'язаний із хірургічним втручанням у разі кесаревого розтину, неухильно знижується, ризик для матері під час вагінальних пологів однаково є меншим⁸.

Індукція пологів має на меті спонукати організм до їх початку. Індукція передбачає оцінювання ризику між штучним початком вагінальних пологів і можливими негативними наслідками для матері та дитини, пов'язаними з продовженням вагітності. Рішення завжди має бути обґрунтованим⁴.

Майбутня мати бере участь у цьому процесі та разом із лікарем вирішує, чи варто проводити індукцію⁴.

Водночас потрібно також враховувати індивідуальну ситуацію майбутньої матері⁴:

- Її вік і/або наявність надмірної ваги
- Чи курить вона
- Чи є вагітність першою
- Положення дитини
- Зрілість шийки матки та розкриття маткового зів'а
- Вагу дитини





Можливими показаннями до індукції пологів є наведені далі⁴.

Першочергові показання:

- **Перевищення терміну вагітності або переношування**
- **Передчасний розрив плодових оболонок**
- **Гестаційний цукровий діабет**
- **Аномальна кількість навколоплідних вод**
- **Зріст дитини, менший за середній**
- **Внутрішньопечінковий холестаза вагітних**
- **Високий кров'яний тиск під час вагітності**
- **Підозра, що дитина завелика**



- **Перевищення терміну вагітності або переношування**
 Як уже згадувалося, період від терміну 40 тижнів + 1 день SSW до терміну 41 тиждень + 6 днів SSW вважається перевищенням терміну вагітності. Індукцію пологів можна рекомендувати від терміну 41 тиждень + 0 днів SSW, а від терміну 41 тиждень + 3 дні SSW її слід рекомендувати⁴. Період переношування вагітності починається з терміну 42 тижні + 0 днів SSW. З цього моменту індукція пологів є настійно рекомендованою⁴.
- **Передчасний розрив плодових оболонок**
 Передчасний розрив плодових оболонок відбувається вже до терміну 37 тижнів + 0 днів SSW і пов'язаний із ризиком інфікування матері та дитини. Якщо немає ознак такої інфекції, індукцію пологів слід рекомендувати найпізніше з терміну 37 тижнів + 0 днів SSW⁴. У разі передчасного розриву плодових оболонок після терміну 37 тижнів + 0 днів SSW пологи слід викликати найпізніше через 24 години⁴.

● **Гестаційний цукровий діабет**

У разі гестаційного цукрового діабету слід забезпечити його належний контроль за допомогою ліків або дієти. Тоді не буде жодних причин викликати пологи до очікуваної дати їх настання. Гестаційний цукровий діабет, який добре контролюється дієтою, сам по собі не є показанням для індукції пологів. У разі інсулінозалежного гестаційного цукрового діабету індукцію слід пропонувати з терміну вагітності 40 тижнів + 0 днів SSW⁴.

● **Аномальна кількість навколоплідних вод**

Якщо ізольована кількість навколоплідних вод відхиляється від норми, немає причин викликати пологи. Однак збільшення кількості навколоплідних вод може також бути пов'язаним з іншими ризиками, тому слід продовжити ретельне дослідження цієї проблеми⁴.

● **Зріст дитини, менший за середній**

У 70 % випадків це просто маленькі за конституцією діти, що не становить додаткового ризику. В інших випадках порушення зростання може становити значний ризик, тому необхідно провести ретельніші дослідження⁴.

● **Внутрішньопечінковий холестаз вагітних**

У разі виникнення внутрішньопечінкового холестазу вагітних (гострого захворювання печінки під час вагітності з порушенням відтоку жовчі) індукцію пологів слід рекомендувати з терміну 38 тижнів + 0 днів SSW. Якщо рівень жовчних кислот дуже високий, індукція пологів може бути доцільною навіть уже в період між термінами вагітності 34 тижні + 0 днів SSW та 36 тижнів + 6 днів SSW⁴.

● **Високий кров'яний тиск під час вагітності**

У разі гестаційного підвищення кров'яного тиску слід рекомендувати завершення вагітності з терміну 37 тижнів + 0 днів SSW. У разі хронічного підвищення кров'яного тиску завершення вагітності рекомендоване з терміну 38 тижнів + 0 днів SSW⁴.

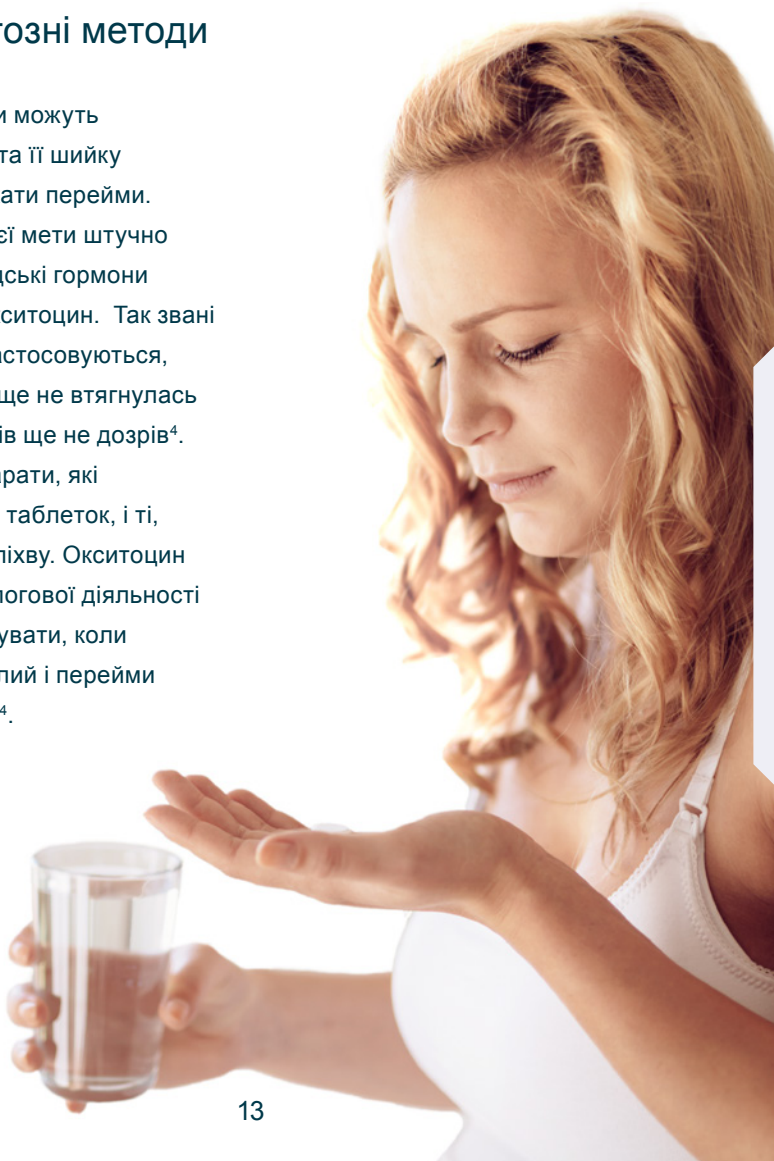
● **Підозра, що дитина завелика**

Якщо дитина завелика, під час пологів можуть виникнути ускладнення, особливо з проходженням області плечей дитини. Через це індукцію пологів рекомендовано проводити з терміну 39 тижнів + 0 днів SSW, якщо є підозра на дуже велику дитину⁴.

Варіанти: від таблетки до катетера

Медикаментозні методи

Медичні препарати можуть підготувати матку та її шийку до пологів і викликати перейми. Наприклад, для цієї мети штучно виробляються людські гормони простагландин і окситоцин. Так звані простагландини застосовуються, коли шийка матки ще не втягнулась і, отже, матковий зів ще не дозрів⁴. Розрізняють препарати, які ковтають у вигляді таблеток, і ті, які вводять через піхву. Окситоцин для стимуляції пологової діяльності можна використовувати, коли матковий зів дозрілий і перейми потрібно посилити⁴.



Медикаментозні методи

Простагландини діють, зокрема, двома різними способами^{4, 9}:



Простагландини у формі таблеток

Можна викликати пологи, прийнявши таблетки, що містять низькі дози мізопростолу. Мізопростол — це добре досліджений і схвалений засіб для індукції пологів⁴.



Введення простагландинів через піхву

Простагландини, які вводяться через піхву, містять активну речовину динопростон. Доступні різні форми застосування⁴: вагінальні таблетки, вагінальний гель і вагінальна вставка (схожа на тампон). Ця активна речовина та різні форми застосування також були добре вивчені під час клінічних досліджень. Форми застосування також відрізняються за глибиною введення. Вагінальна вставка, наприклад, вводиться глибоко в задню частину піхви. Перевага цієї форми полягає в тому, що вивільнення активної речовини можна перервати, витягнувши вагінальну вставку¹⁰.

Інфузія окситоцину

Якщо матковий зів дозрілий і потрібно посилити перейми, жінці зазвичай вводять активну речовину окситоцин безпосередньо в кров через вену¹¹. Внутрішньовенна інфузія здійснюється повільно й малими дозами, завдяки чому можна добре контролювати частоту та тривалість переймів.



Механічні методи



Індукцію також можна проводити «механічно», без медикаментів. У такому разі матковий зів стимулюють у такий спосіб, щоб вивільнити власні гормони організму (простагландини), які сприяють розкриттю маткового зіву та викликають перейми. Застосовують наведені нижче методи.

Відокремлення полюса плодового яйця

Для цього потрібно спробувати відокремити нижню частину плодового міхура від матки, ввівши 1 або 2 пальці через піхву.

Балонний катетер

Балонний катетер — це невелика трубка з одним або двома маленькими балонами на кінці. Цей катетер вводиться в матку через піхву, а потім заповнюється фізіологічним розчином. Балони чинять тиск на шийку матки. Завдяки цьому можна стимулювати виділення власних гормонів організму, які призводять до дозрівання маткового зіву та викликають перейми. Ефективність катетера можна порівняти з медикаментозною індукцією з використанням простагландинів⁴.

Амніотомія

Амніотомія — це розтин плодового міхура. Сьогодні цей метод більше не рекомендується як єдиний⁴.

Альтернативні методи

Індукція пологів

Більшість із наведених нижче методів застосовуються на основі досвіду. Для цих методів доступні дані клінічних досліджень, але через невелику кількість випадків неможливо зробити висновки щодо їх безпечності та ефективності⁴.

Рицинова олія

Рицинова олія є проносним засобом. Крім проносної дії, вона також може викликати перейми. «Акушерський коктейль» із рициновою олією був першим медикаментозним способом індукції пологів у першій половині минулого століття⁴.

Рицинову олію не слід використовувати для індукції пологів в амбулаторних умовах. Натомість її слід застосовувати лише в межах досліджень⁴.

Існує кілька інших способів, які можна використовувати для індукції пологів. Серед них тампони з гвоздичною олією, статевий акт, акупунктура, стимуляція сосків і гомеопатичні засоби⁴.

Оскільки ці методи є недостатньо дослідженими, вони не рекомендовані для індукції пологів і мають використовуватися тільки в межах досліджень⁴.



Удалося!

Ви народили дитину

Післяпологовий період

Під час вагітності організм жінки зазнає неймовірних змін. І вони не зникають за одну ніч. Просто організму для цього потрібен певний час, який називають післяпологовим періодом¹².

Післяпологовий період триває від 6 до 8 тижнів після пологів. У цей час виникають:

- так звані лохії (відмерлий матеріал і ранова тканина, що виділяються з матки, для вбирання яких слід використовувати прокладки, а не тампони);
- післяпологові перейми (матка скорочується до початкового розміру за допомогою переймів, які відчуються по-різному);
- можливо, проблеми з емоційним станом, як-от так звана післяпологова меланхолія (зазвичай тимчасовий період сумного настрою) або серйозні психічні проблеми (наприклад, депресія)¹³.



Контакт «шкіра до шкіри» між матір'ю та дитиною

Одразу після народження здорової дитини зазвичай є можливість насолодитися повним фізичним контактом «шкіра до шкіри» з дитиною¹⁴.

Ви можете взяти дитину до себе та як мати навчитися відчувати, коли ваша дитина голодна або готова до грудного вигодовування¹⁴.





Грудне вигодовування

Грудне вигодовування — важливий аспект догляду за дитиною після народження. Воно пов'язане не лише з втамуванням голоду, а й із задоволенням потреби дитини в теплі та ласці¹⁵.

Щоб сприяти цьому, багато пологових будинків забезпечують спільне перебування матері та дитини вдень і вночі після пологів, якщо це можливо (цілодобове перебування в одній палаті)¹⁴.

Грудне молоко вважається найкращою їжею майже для всіх немовлят¹⁵. Воно має суттєві переваги над, наприклад, молоком із пляшок¹⁵:

- **Завжди має правильну температуру.**
- **Адаптоване до потреб дитини в харчуванні.**
- **Безкоштовне.**
- **Завжди доступне.**
- **Захищає дитину від хвороботворних мікроорганізмів, а згодом і від алергії.**

Зазвичай ви можете отримати поради щодо спокійного грудного вигодовування та достатнього вироблення молока, а також допомогу з розумінням сигналів дитини безпосередньо в клініці, якщо це необхідно¹⁴.

Для тих, хто бажає, після виписки з клініки часто організовують зустрічі для матерів, які годують грудьми, або групи для батьків і дітей¹⁴.

Протягом перших 6 місяців рекомендовано годувати дитину винятково грудьми. Із 7-го місяця можна поступово вводити прикорм¹⁴.

Приблизні орієнтовні значення для здорового збільшення ваги дитини¹⁵:

- **Нормальною вважається втрата до 7 % ваги за перші 3 дні.**
- **Досягнення ваги під час народження відбувається протягом 10 днів.**
- **У 1-й і 2-й місяці життя щотижневе збільшення ваги становить 170–330 г.**
- **У 3-й і 4-й місяці життя щотижневе збільшення ваги становить 110–330 г.**
- **За 3–5 місяців вага має подвоїтись.**
- **До кінця 1-го року життя вага має потроїтись.**



www.geburt-einleiten.de

Посилання

1. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/geburt/geburtsvorbereitung/>. Дата доступу: 02.11.2021.
2. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/geburt/geburtsphasen/>. Дата доступу: 02.11.2021.
3. Vaginale Geburt am Termin, Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe und der Deutschen Gesellschaft für Hebammenwissenschaft (S3, AWMF Registernummer 015-083, Dezember 2020). <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-083.html>.
4. Geburtseinleitung, Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (S2k, AWMF Registriernummer 015-088, Dezember 2020). <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-088.html>
5. Abele H, et al. S1-Leitlinie Vorgehen bei Terminüberschreitung und Übertragung. Станом на: лютий 2014 р.
6. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/wenn-das-baby-auf-sich-warten-laesst-ist-geduld-gefragt/>. Дата доступу: 16.09.2021.
7. Sectio caesarea, Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (S3, AWMF Registernummer 015-084, Juni 2020). <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-084.html>
8. Hillemanns P, et al. Der Gynäkologe 2000; 33: 872–881.
9. Olson DM, Ammann C. Front Biosci 2007; 12: 1329–1343.
10. Schneider et al. Die Geburtshilfe. 5. Auflage. Springer Verlag 2016. S. 754.
11. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/medizinische-eingriffe/geburtseinleitung-und-wehenmittel/>. Дата доступу: 03.12.2021.
12. Apotheken Umschau 2019. <https://www.apotheken-umschau.de/familie/schwangerschaft/geburt/wochenbett-die-ersten-tage-nach-der-geburt-790619.html>. Дата доступу: 01.12.2021.
13. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/wochenbett-rueckbildung/>. Дата доступу: 01.12.2021.
14. ЮНІСЕФ і ВООЗ. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK153471/pdf/Bookshelf_NBK153471.pdf. Дата доступу: 11.10.2024.
15. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/stillen/>. Дата доступу: 01.12.2021.