Автор: admin
21.09.2013 18:05 -

Как перестать бояться родов?

Материнский инстинкт у меня проснулся лет в 18, а первая беременность наступила аж в 28! Таким образом, у меня было десять лет, чтобы наслушаться чужих рассказов о родах «по самое не хочу». Стоит ли говорить, что истории были – одна страшнее другой, и женщина, решившая родить ребенка, представлялась мне, ни много, ни мало, героиней.

И вот, когда долгожданная крошка поселилась во мне, начались мои страхи – и днем, и ночью голова была забита страшными картинами: я загибаюсь от нестерпимой боли во время схваток… грубая медсестра без капли сочувствия игнорирует мои страдания… моего новорожденного ребенка роняют на бетонный пол… МАМА!!! Промучившись таким образом месяц, я решила, что дальше так нельзя. Самый страшный противник – неизвестность, а значит, нужно тщательно изучить предмет моих страхов – роды. Я проштудировала массу литературы: книги, журналы, статьи на специализированных сайтах в Интернете. И вот краткое резюме моих изысканий (специально для таких же трусишек).

Роддом – его выбором нужно озаботиться заранее, лучше во втором триместре, когда и чувствуешь себя получше, и ходишь еще легко. В большей части роддомов можно прийти и побеседовать с дежурной акушеркой, задать все интересующие вопросы, посмотреть на отношение персонала к роженицам.
Мой опыт: Я съездила в свой районный родильный дом на шестом месяце, ко мне отнеслись довольно благожелательно – не торопили, пока я вспоминала все свои вопросы, и даже не обиделись, когда я поинтересовалась, как часто детей во время родов роняют. Сказали, что пока не роняли. Я поверила. Насчет платных родов: я рожала абсолютно бесплатно, одновременно со мной рожала «платная» девочка, и в палате лежала еще одна, заплатившая за роды. Не могу сказать, что в отношении врачей к нам была какая-то разница. Так что, решайте сами.

Схватки – от них никуда не деться, поэтому основная задача – перетерпеть их. Во время схваток самое главное – расслабляться. Да, сделать это будет нелегко. Но, справившись с эти заданием хотя бы один раз, Вы почувствуете, насколько легче пережить схватку, если не напрягаться. Для облегчения своего состояния можно дышать (поверхностно или глубоко – советовать трудно, т.к. все мы разные – найдите сами свой метод дыхания), делать массаж (тоже особых навыков не нужно – у Вас просто появится потребность растереть тот или иной участок спины), «пропевать» схватки (выдыхать со звуком). Но ни в коем случае не зажиматься! Ведь во время

схватки матка выталкивает малыша наружу, а мамочка, напрягшись, закрывает ему выход, и бедную крошку, в буквальном смысле слова, «плющит». Да и Вам будет больнее – природа заставляет Вас расслабиться, а Вы, вопреки ей, напрягаетесь – боль обеспечена.
Мой опыт: Схватки оказались вовсе не таким невыносимым испытанием, как мне представлялось. Я старательно расслаблялась, представляя, что внутри меня очень красивый цветок, и с каждой схваткой раскрывается один из его лепесточков. Еще я разговаривала со своей доченькой, рассказывала ей, как мы ее ждем и как здесь замечательно (в связи с этим, кстати, кричать и плакать мне было нельзя, ведь малышка могла и усомниться в том, что маме хорошо).

Потуги – когда они начинаются, нужно радоваться, потому что это означает, что совсем скоро все закончится и Вы, наконец-то, увидите свою крошку. В потугах главное: не тужиться «в лицо», не кричать (с криком Вы теряете не только силы, но и кислород, а он сейчас очень нужен и Вам, и малышу) и слушаться врачей – Вас не оставят наедине с Вашей задачей, все расскажут и помогут, если с чем-то Вы не сможете справиться самостоятельно.
Мой опыт: Я, каюсь, была плохой роженицей – думала совершенно не о том, чего-то стеснялась. Всем мамочкам хочу дать один универсальный совет, который поможет Вам принимать решения: думайте, в первую очередь, о благе ребенка, а уже потом обо всем остальном. Забудьте о неприятных ощущениях, о стеснительности, и работайте в полную силу.

Медицинское вмешательство в естественный процесс родов (кесарево сечение, анестезия и т.п.) – всегда имеет какие-то побочные эффекты, поэтому все эти процедуры оправданы только в том случае, когда пользы от них больше, чем вреда! Это я сейчас говорю для тех мамочек, которые, жалея себя, просят «эпидуралку», когда к этому нет показаний или, вообще, требуют сделать им кесарево, лишь бы не переживать роды (представьте себе, бывает и такое!). Теперь о тех случаях, когда на вмешательстве настаивает врач. Без Вашего ведома и согласия, насколько мне известно, медики не могут предпринимать подобные действия. Но, если врач утверждает, что в Вашем случае вмешательство в процесс родов необходимо, стоит, наверное, ему довериться – в конце концов, специалисту виднее. Опять же, не забывайте, что на кону не только Ваше здоровье.
Мой опыт: Я с самого начала была настроена на естественные роды. У меня сильная близорукость, поэтому я чуть ли не с самого детства слышала от мамы, что родить я смогу только с помощью кесарева сечения. Во время беременности я прошла тщательнейшее обследование глазного дна и (ура!) мне разрешили рожать самостоятельно! Об анестезии также речи не шло, потому что я, во-первых, боялась, что не смогу помочь своему ребенку, когда ему нужна будет моя помощь (говорят, что зря боялась), во-вторых, я всю беременность старалась держаться подальше от медикаментов и от бытовой химии, так что, ввести в последний момент в организм

лекарство показалось мне нелогичным, ну и в-третьих, я считала (и сейчас считаю), что это ощущение нужно пережить, сохраняя полную чувствительность. Спешу успокоить тех, кто только готовится к родам – не так это страшно и больно, как любят рассказывать, все вполне терпимо!

Вот и все, чем я хотела с Вами поделиться. Надеюсь, кому-нибудь мой рассказ помог перестать бояться родов. Напоследок хочу сказать, что в моменты, когда мне становилось страшно, я спасалась следующей мыслью: ***почти все женщины, которых я знаю, прошли через это; среди них есть и более слабые физически, и более трусливые, чем я, так почему же у меня должны возникнуть какие-то трудности?*** Думаю, что и у Вас нет для этого причин.

Автор - **Наталья Барабаш**
Источник