04.09.2011 05:40 - Обновлено 04.11.2014 12:23

Самое первое и главное - это полное расслабление всех мышц тела, духа и разума. Бес покойство, страх

И

скованность

оказывают вредные воздействия на подвижность

шейки матки

к растяжению. Главным принципом естественных родов является максимальное расслабление во время схваток.

Когда человек расслабляется, в его организме происходит выработка **эндорфинов**, которые являются естественным

болеутолителем

. Поэтому во время схваток очень важны ваши положительные эмоции как для вас, так и для малыша, который чувствует ваше настроение, и, поверьте, во время схваток малыш работает вместе с вашим организмом.

Когда Вы напрягаетесь, когда испытываете **стресс и страх**, Вы делаете менее эффективными схватки; все это препятствует нормальному

снабжению матки и ребенка кислородом

. Начинайте

тренироваться расслаблению до родов

, во время беременности. Расслабление полезно как и во время родов, при беременности, так и после родового периода.

Все вышенаписанное не говорит о том, что Вам нужно раслабиться и лежать как "сонная муха" на кровати. Нет, Вы можете пройтись и принять душ, вода - самый эффективный способ снять боль во время **схваток**. Именно вода дает возможность хорошо **расслабит ься и раскрыться**

.

Для того, чтобы схватки проходили быстрее и легче, Вам нужно больше двигаться.

Движения снимают напряжение, помогают матке раскрыться больше, и способствуют прохождению ребенка по **родовым путям**. Вы можете удобно разместиться на большом **надувном мяче**

и делать круговые движения бедрами, или просто прыгать. Очень хорошо, когда Вам еще будет делать кто-то

массаж

- это поможет расслабиться при схватках и действует как

обезбаливающее

Роды без боли

Автор: admin 04.09.2011 05:40 - Обновлено 04.11.2014 12:23

.

Большую роль играет Ваше **дыхание**. В первую половину родов лучше всего дышать медленно, и дышать так до тех пор, пока это помогает. Когда схватки становятся интенсивными, вы можете ускорить дыхание.

Правильное дыхание помогает всем мышцам расслабиться. **Методике** правильного дыхания Вы можете научиться на специальных курсах по подготовке к родам.

Помощники. Статистика подтвердила, проводя исследования родов, что **присутствие** мужа (подруги, матери)

во время родов сокращает период схваток и болезненность во время родов. Муж во время родов помогает жене как морально так и физически.

Перед родами советую Вам выбрать **роддом**, познакомиться с врачом и акушером, которые будут у вас принимать роды; ознакомить врача с вашей картой беременности, обсудить роды, высказав свои пожелания. Все-таки когда Вы знакомы немного с врачом, Вы будете себя чувствовать более спокойно, чем приехать "по скорой" и не знать, к какому специалисту Вы попали.

Рождение ребенка не столь страшно, как его нам описывали наши бабушки, прабабушки и т.д. Главное - не переживать, раслабиться и довериться Божьим рукам, поверив, что роды без боли - это реальность!

Желаю Вам легких, быстрых и **безболезненных родов**. Статья предоставлена Портал для родителей