Автор: admin
29.03.2011 13:28 -

Зачем нужны курсы для будущих родителей?

Большое и великое чудо произошло с вами – вы несете в себе новую жизнь! Огромный поток эмоций овладевает вами по поводу этого события. Увы, не только радость испытываете вы сейчас, но и страх… Как все пройдет? Выношу ли я своего ребенка? Как пройдут роды? Что?.. Как?.. Когда?..

Основная масса беременных женщин испытывают сильные переживания, беспокоятся по поводу и без повода. Волнуют многие вопросы. Как хочется делать правильно все-все! Столько волнений... А вам теперь обязательно нужно сохранять оптимизм и душевное спокойствие! Скоро вас и вашего супруга ожидает великое чудо – чудо рождения!

Если у вас есть возможность, обязательно начните ходить на курсы для будущих родителей. Совместное посещение таких занятий сблизит вас с мужем еще больше. Вы научитесь многому, будете лучше понимать друг друга. Ведь не только беременная женщина испытывает трудности. Супругу часто тоже приходится нелегко! И он испытывает не только радость, но и страх. Страх за вас, за ребенка, страх перемен, боязнь того, что вдруг не сможет достойно обеспечить вас с ребенком. Последнее действительно играет немаловажную роль! Ведь это первая и важнейшая обязанность мужчины в тот период, когда вы будете находиться в отпуске по уходу за ребенком. Так что страхов предостаточно и у вашего супруга тоже!

Посещение занятий на курсах помогут вам с мужем правильно вести себя во время беременности и подойти к моменту родов во всеоружии. Итак, на курсах для будущих родителей вы получите много **важной информации**:

1. Когда, как и какие проводить упражнения для беременных;

2. Как и чем следует питаться;

3. Как облегчить боль во время родов;

4. Как правильно дышать во время схваток и потуг;

5. Какие существуют методы проведения родов;

6. Где можно проводить роды. Плюсы и минусы таких родов (роды в воде, роды дома, в стационаре);

7. От чего возникают те или иные осложнения в родовой деятельности;

8. Как проходят естественные роды;

9. Как и в каких случаях делают кесарево сечение;

10. Какие методы обезболивания родов применяют, их плюсы и минусы;

11. Как отличить ложные роды от истинных;

12. Как возникают схватки и для чего (конечно, это и «ежу понятно», но все же, когда мы, испытывая схватки, знаем, какие процессы происходят внутри нас, поверьте, переживать боль намного легче);

13. Как ухаживать за новорожденным;

14. Как правильно кормить грудью, зачем; что делать, если молока недостаточно или нет совсем;

15. Что следует взять с собой в роддом;

16. Что и как будет происходить с вами, когда вы приедете в родильный дом;

17. Много другой важной информации.

Чем лучше вы подготовлены, чем больше имеете представления о происходящем, тем меньше вы будете волноваться и поддаваться панике. А во время беременности и родов вы должны испытывать спокойствие и только спокойствие!

На курсах вы сможете в спокойной обстановке задать все интересующие вас вопросы. Попрактиковаться в упражнениях и в позах. Все это очень важно! Лично мне такие курсы принесли много пользы. Особенно техника дыхания во время родов!

Когда мы ждали первого ребенка, так получилось, что курсы я не посещала.

Когда же начались первые схватки, я так искренне радовалась тому, что это, оказывается, совсем не больно... Дальше – вполне сносно, и можно терпеть... Еще дальше – ах, как же сильно я заблуждалась, но ничего, терпимо... Когда же начались настоящие схватки – я просто места себе не находила! Орала и металась, как ненормальная. В какой-то момент, и вправду подумала, что сошла с ума!

Когда я вернулась из роддома, то не знала, за что схватиться. Руки тряслись от страха. А когда, наконец-то, решилась развернуть свою дочку – совсем растерялась и не знала, как завернуть ее обратно!.. Она была такой хрупкой, даже трогать страшно! Без маминой помощи я долго не могла обходиться. Хорошо, что у нее была такая возможность!

Во время второй беременности я прилежно посещала все занятия и впитывала всю поступающую информацию, «как губка». Когда пришло время родов – соблюдала

каждый вдох и выдох. Все схватки просчитывала и «продыхивала». В результате этого боль была в сто раз меньше. Я даже не думала, что так, «шутя», выдержу весь этот процесс! Ведь когда кричишь и напрягаешься, ты не только вредишь ребенку, но и большую боль испытываешь сама. В этом я убедилась на практике.

Да и вернувшись из роддома, оставшись один на один с крохой (и с двухлетней дочкой – тот еще пострел!), паники я уже не испытала. Старалась сохранять спокойствие и делать все четко, без суеты. Все получилось! В этом «разумении» мне очень помогли занятия на курсах. Там можно научиться справляться с тревогой и волнением. Ведь знание – сила!

Всем желаю удачи!

Автор - **Татьяна Шерушова**
Источник