Автор: admin
23.01.2011 19:54 - Обновлено 31.10.2014 07:04

Подготовка к родам: с чего начать?

Если Вы никогда не посещали курсы для беременных и читали только традиционные книги по этой теме, то тогда Вам, на мой взгляд, необходимо начать с перемены отношения к родам.

Ведь процесс родов – это естественное природное явление, как любые проявления жизнедеятельности организма: пищеварение, опорожнение кишечника и т.д. Поэтому должен быть исключен любой страх, а страх боли – тем более.

Для этого надо просто понять, что боль в родах – это самая важная союзница и помощница. Когда она приходит, то тем самым организм сообщает, что все идет нормально. Если задуматься, то легко понять, что шейка матки не может раздвинуться на десять сантиметров в одно мгновение и без боли, для этого необходимо время (первый период родов может длиться от 8 часов и выше) и эти порции боли при должном отношении становятся вполне терпимы.

Итак, идет схватка. Что делать, она достаточно болезненна? Кричим: «Ура». Именно «Ура», не надо удивляться. Вы радуетесь, что роды активно идут и Вы открываете путь своему ненаглядному чаду. Вы разговариваете со своей болью и говорите: «Еще, еще». Вслух. Желательно широко открывая рот (при открытии рта схватка активно работает и происходит раскрытие, хотя бы на миллиметр; если Вы будете стискивать зубы, то во-первых, будет больнее, а во-вторых, схватка пройдет, не выполнив свою роль, и Вы отсрочите встречу с малышом).

Испытывая боль, причем любую, обычно выдыхают, активно и громко: активное дыхание обладает обезболивающим действием.

Во время схватки Вы работаете не только телом (это происходит помимо Вашей воли), но и необходимо помогать своим сознанием, своими мыслями. Вы держите в мыслях и представляете или вспоминаете любое явление с открывающим, раздвигающим эффектом: например, раскрытие бутона цветка или расширение русла реки, открытие двери, любое, что Вам нравится. Кости работают, рот тоже, дыхание под контролем, мысли при деле, руками делаем себе самомассаж, обычно хочется погладить поясницу.

При выполнении всего вышеперечисленного у Вас не останется времени «на мучения от боли».

Хочется остановиться подробнее на нашем сознании. Человек развил его себе уже до такой степени, что современные женщины уже размышляют: рожать или не рожать, хочу или не хочу быть матерью, женщиной и т.д. Если бы все звери или растения имели развитое сознание, они бы вымерли. С развитием сознания женщины все больше утрачивают инстинкты, которые бы подсказали, что делать в каждый момент времени в родах, что нужно думать о малыше, который совершает один из самых трудных проходов, и всячески ему помогать, а не страдать от боли и жалеть себя. Поэтому будем рассчитывать на разум.

Популярное сейчас позитивное мышление в родах подойдет как нигде лучше. Не надо забывать, что где бы Вы ни рожали – с самым лучшим и дорогим врачом или приедете к дежурной акушерке в роддоме, а может быть, и вовсе остались дома со своим мужем – все это не так уж важно. Самое главное находится в голове: в Вашем активном отношении к рождению Вашего малыша, в Вашей ответственности. Необходимо даже немного забыть о себе, а удерживать в мыслях, что Вы в процессе родов – вовсе и не Вы, а врата новой жизни.

А для нормального прихода нового человека необходимо Ваше спокойное, уверенное, позитивное состояние, радостное ожидание прихода, непрерывный внутренний диалог с малышом (который длился всю беременность), Ваши слова поддержки о том, что он справится со своей задачей. Ведь со своим ребенком Вы пока едины в Ваших мыслечувствах, и любая страдальческая эмоция о том, что Вам больно и зачем это надо, ложится в его сердце чувством вины – ведь он вас любит всем своим существом, и не хочет делать Вам больно.

В медицинской системе родовспоможения (если Вы только не договорились с доктором об исключении), широко развита процедура прокалывания плодного пузыря для убыстрения процесса родов. Однако не раз проверено (на себе, в том числе), что плодный пузырь, если не лопнул сам, при схватках дает амортизирующий эффект, соответственно, обезболивающий.

Часто можно наблюдать следующую картину: женщина приезжает в роддом со хорошими периодичными схватками, а ей при осмотре прокалывают плодный пузырь, она

начинает корчиться от боли, родовая деятельность начинает тормозиться, затем замедляется, в ход идут стимуляция и платная анестезия. Организму, который разговаривает с Вами на языке боли, ставят кляп, и теперь Вы не просто рожающая женщина, а «больная», которой непременно требуется медицинская помощь. Вы перекладываете ответственность на медицину, на которую потом будете пенять в случае нездоровья малыша и т.д. и т.п.

Только Ваша ответственность в осознавании и понимании всего родового процесса решит все.

Автор - **Наталья Кривоносова**

Источник