Автор: admin
06.01.2014 19:51 -

Как исправить тазовое (ягодичное) предлежание плода?

Вы долго ждали, носили своего малыша у себя под сердцем, и вот наступил долгожданный третий триместр. Это время, конечно, довольно тяжелое, ведь накапливается усталость от беременности. Могут возникнуть отеки, да и просто тяжело, живот-то уже не маленький! Третий триместр – время, когда важно, соблюдая необходимую периодичность, посещать своего врача-гинеколога. Это связано тем, что диагностика состояния матери и плода имеет очень большое значение в этот очень ответственный период.

В третьем триместре, а точнее до 30-31 недели беременности плод в материнской утробе занимает правильное положение головкой вниз. Таким образом, он готовится к родам. Однако по различным моментам, часто в связи с патологиями беременности, особенностями строения органов матери и другим причинам, «переворота» не происходит, и малыш находится в «тазовом» – «ягодичном» или «ножном» предлежании. Помните, что своевременная диагностика тазового предлежания и активные действия могут исправить эту ситуацию.

Существует много различных гимнастик для исправления тазового предлежания плода. Эти упражнения не сложные, но они способны помочь вам не только «перевернуть» малыша, но и уменьшить тонус матки, а также улучшить настроение. Однако не стоит особенно с этими упражнениями усердствовать, умейте отдыхать, правильно рассчитывать нагрузку. Беременность – это не то время, когда надо работать на износ. Ваша задача – создать комфортное состояние себе и малышу, вот этот принцип и должен стать основополагающим в ваших занятиях.

В деле изменения предлежания вашего малыша вам может помочь посещение бассейна. Выбирайте бассейн, о котором самые лучшие отзывы в плане очистки воды. Сейчас есть бассейны с посеребренной водой, это отличный вариант, а главное – не токсично. Оптимально для эффективного изменения положения плода подходит срок беременности от 30-32 недель. Если начать посещать бассейн на более поздних сроках, то возможности для переворота малыша снижаются. Это связано, главным образом, с размерами плода, после 30 недель он активно набирает вес. Врачи говорят, что если изменение предлежания не произошло до 36 недель, то дальше возможность «переворота» очень мала, на практике это случается в 1-2% случаев.

Чем же может помочь бассейн? Плавание – это отличная и легкая гимнастика. Вода способна расслабить тонус вашей матки, позволяя малышу более свободно передвигаться в утробе мамы. Вы также почувствуете сами отличные положительные эмоции, вы можете слегка покачиваться на воде то в одну, то в другую сторону, держась за круг или матрас. Если вы испытываете некоторую опаску, то попросите инструктора обязательно присмотреть за вами, хотя обычно персонал бассейна и сам догадывается, что беременным требуется особое внимание. Наслаждайтесь легкостью вашего тела в воде! Вы так устали за долгие месяцы беременности, ваш организм изменил центр тяжести, ваш вес увеличился. Сейчас у вас есть возможность почувствовать себя пушинкой! Разговаривайте во время плавания со своим малышом, можно попытаться попросить его перевернуться. Можно и просто поговорить, рассказать о том, как здорово плавать, какая приятная водичка вокруг. В любом случае посещение бассейна добавит в вашу жизнь много позитивных эмоций.

Иногда случается так, что, несмотря на многочисленные меры, которые применяются мамочкой по изменению положения плода, ребенок остается до родов в тазовом предлежании. Конечно, в этом случае процесс родов может заметно усложниться. Постарайтесь заранее определиться с врачом, который будет принимать роды. Есть акушеры-гинекологи, которые специализируются на родах в тазовом предлежании. Постарайтесь найти своего врача! Но даже если врачи советуют сделать по показаниям тазового предлежания плода операцию кесарева сечения, не отчаивайтесь! Поверьте, самое главное, что ваш малыш жив и здоров, а остальное – такие мелочи по сравнению с этим! К тому же мама после операции очень быстро восстанавливается. Ведь рядом есть малыш, такой нежный, такой родной, свой малыш…

Автор - **Мария Стрелкова**
Источник