

Поэтому, чтобы роды не были для вас пугающим событием, а стали настоящим праздником рождения новой жизни, постарайтесь как можно больше узнать о самом их механизме, этапах родов, схватках и потугах. Обычно эти знания беременные женщины получают на специальных курсах или в школах будущих мам при женских консультациях, там же есть возможность овладеть различными обезболивающими приемами и специальной дыхательной гимнастикой, которая облегчает схватки и течение родов.

Очень хорошо, если вместе с вами их будет посещать будущий папа ребенка. Независимо от того, собирается он присутствовать на родах или нет, ему тоже жизненно необходимо знать, что ждет вас и вашего малыша. Не стесняйтесь также в при посещении врача задавать ему все интересующие вас вопросы. И еще: конечно, вопрос о необходимости кесарева сечения решает только врач, но бывают случаи, когда они идут навстречу пожеланиям будущей мамы без особых на то причин.

Помните, самое лучшее, что вы можете сделать для своего будущего крохи – это родить его естественным путем.

В понятие «подготовка к родам» сегодня входит и поиск того специалиста или роддома, где бы вы хотели, чтобы ваш малыш появился на свет. Желательно принять это решение уже во втором триместре беременности и урегулировать все вопросы, касающиеся будущих родов. Страх перед тем, что вам предстоит испытать, можно унять, если заранее съездить в роддом, пообщаться с медицинским персоналом, с женщинами, которые уже стали мамами.

Кстати, «сарафанное радио» до сих пор считается самым надежным источником информации по этим деликатным вопросам, поэтому побольше общайтесь с беременными женщинами в поликлинике - они могут рассказать много интересного и полезного. И сами щедро делитесь собственным опытом - кому-то здорово поможет. В последние недели беременности у вас должна быть наготове сумка с вещами, ведь в любой момент Вы можете отправиться в роддом.

Ее содержимое лучше заранее обговорить с врачом, который будет принимать у вас роды.

## Подготовка к родам

Автор: admin

13.08.2011 21:05 -

---