Автор: admin
28.08.2011 05:25 -

- Знаете ли вы, что первый этап родов требует мирного расслабления и спокойной уверенности? Если мышцы брюшной стенки и дна таза расслаблены и не оказывают сопротивления, то каждое сокращение матки мягко проталкивает малыша по родовым путям. Напряжение способствует сокращению круговых мышц шейки. Это вынуждает матку работать напряженнее и причинять боль. При этом неизбежно уменьшение поступления кислорода в ткани матки.

Это тоже ведет к усилению боли во время схваток.
И, наконец, СТРАХ. Когда страх перед родами сильный, то органы, принимающие участие в родах, начинают сопротивляться. Это разногласие нарушает гармонию мышечных функций и приводит опять же к напряжению, к нарушению кровообращения в матке, к недостатку кислорода в органах и тканях будущей мамы и малыша.

Если вы боитесь боли, и не знаете, как перенесете ее, лучший способ от страха - хорошо подготовиться к боли, узнать больше о том, что будет происходить с вами и малышом в родах, научиться правильно дышать на курсах для будущих родителей. Ваша уверенность, ваши знания, ваш положительный настрой - это 90% успеха.

Чтобы уменьшить болевые ощущения, прежде всего, надо научиться отдыхать между схватками. Начинать осваивать приемы расслабляющего аутотренинга стоит с 16-20 недель беременности.
Упражнениям несложно обучиться, готовиться к родам, выполняя их рекомендуется ежедневно. В этом залог вашего успеха в родах.
Первое, найдите удобное положение, лежа на кровати, на полу или удобно устройтесь в кресле. Включите приятную, спокойную музыку. Закройте глаза и начните спокойно дышать.

Вдох делайте через нос, при этом немного надуйте животик, выдох через рот, губы немного вытягивайте трубочкой, животик при этом сдувайте. Для контроля, что вы дышите именно животом, положите руки на животик и ощутите, как он то наполняется в ваших руках, то пустеет. Выдох должен быть спокойный, немного длиннее вдоха. Прислушайтесь к своему дыханию. Представьте, как кислород входит в каждую клеточку вашего организма и клеточки вашего малыша.

Кислород - это жизнь.

Затем попробуйте представить себе своего малыша. Его голубые глазки, длинные реснички, пухлые щечки, губки, улыбнитесь ему и представьте, что он улыбается вам.

Поговорите с ним мысленно. Расскажите, что вы сегодня делали, что видели, расскажите, как вы его любите, ждете и верите в него.

Скажите ему и себе, что у вас все будет хорошо, что все получится, что вы со всем справитесь. Расскажите, что он должен сделать, когда начнутся роды, как поставить головку, как повернуться, чтобы пройти по такому короткому, но такому сложному пути рождения. Поверьте, малыш ваш слышит и чувствует.

Представьте себе свои роды - как они начнутся, как долго будут продолжаться, старайтесь видеть себя сильной, здоровой и на все способной.

Постарайтесь, чтобы вам никто не мешал. Дышите спокойно, свободно - вдох через нос, выдох через рот, животик надули, животик сдули.

Расслабление - это искусство жить, оберегая свою нервную систему от стрессов и давая мозгу в покое и без напряжения находить выход из самых запутанных ситуаций.

- Знаете ли вы, что если хорошо и правильно дышать в родах, то вполне вероятно, что ваши роды пройдут без какого либо медикаментозного вмешательства. Рождение вашего малыша будет мягким, естественным и достойным, а сам малыш будет крепким и здоровым.

Если роды начинаются постепенно, схватки сначала слабые, не частые дышать специально нет необходимости. Но когда болевые ощущения усилятся можно попробовать подышать глубоким замедленным дыханием.
Выберите удобную позу. Например, сядьте на полу, подложите под спину большую подушку или полусдутый большой гимнастический мяч, раскиньте ноги, помните, чем расслабленнее вы будете, тем лучше будет открываться шейка.
Попробуйте сначала считать сама себе или попросите, чтобы кто-нибудь посчитал вам. Вдох делайте на счет 3, выдох на счет 7. Вдох через нос, животик при этом медленно надувайте, выдох через рот, губы тяните трубочкой, животик медленно сдувайте. Подышите так 1 минуту.

У вас получится при таком счете 6 вдохов-выдохов в 1 минуту.

Родовые схватки всегда учащаются, интервал между ними сокращается, продолжительность схватки увеличивается, нарастают и болевые ощущения. По мере нарастания схваток попробуйте использовать еще более глубокое и замедленное дыхание. Вдох на счет 5, выдох на счет 10, получится 4 вдоха-выдоха в минуту. Подышите так в течение 1-2 минут. Такое дыхание надо натренировать.

Может сразу не получиться такой длительный выдох. Тренируйтесь постепенно - 3/6 - 3/7 - 4/8 - 5/9 - 5/10.

В конце первого периода, когда шейка раскрывается до конца, схватки могут быть частыми (через 20-30 секунд), длительные до 2-х минут, болевые ощущения при этом будут достаточно сильными. Здесь больше подойдет частое поверхностное дыхание. Во время тренировки вы можете дышать нос-рот (быстрый вдох через нос и такой же быстрый выдох через рот), рот-рот (губы вытягивайте трубочкой или приоткройте рот и дышите "собачкой") или же нос-нос (вдох и выдох через нос, если носовое дыхание не затруднено).

Важно дышать часто в течение минуты, при этом должно возникать легкое головокружение. Не бойтесь этого - легкая "пьяность" это еще один компонент обезболивания. Важно понять на какой частоте дыхания возникает именно ЛЕГКОЕ головокружение, у каждого это индивидуально.

Если вы передышали и у вас сильно кружится голова, подышите спокойно глубоким замедленным дыханием, так вы восстановите газообмен в крови.

Схватка это волна. Боль сначала появляется, нарастает, держится на пике 1-2 минуты, затем постепенно уходит. Поэтому свои тренировочные схватки начинайте дышать замедленным дыханием, затем постепенно ускоряйтесь, дышите часто 1 минуту, потом постепенно замедляйтесь.

Между схватками боли нет, но и здесь не уходите из ритма дыхания. Дышите спокойно, ритмично, вдох через нос, например на счет 2-3, выдох через рот на счет 5-6. Продышите так 2-3 минуты, и опять начинайте постепенно ускоряться и т. д.
В конце первого периода появится желание потужиться, но до осмотра доктором или акушеркой открытия шейки потугу надо сдержать. Дышите так же часто, как и при сильных схватках. Это самый напряженный период родов.

Здесь особенно пригодятся ваши тренировки дыхания.

Во втором периоде родов понадобится задержка дыхания. Вы должны, успешно научится задерживать дыхание до 30 секунд, но при этом еще и тужиться. Поэтому подготовка и тренировка потуги во время беременности заключается в следующем - вы делаете глубокий резкий вдох через рот, задерживаете дыхание, чуть приоткрываете рот и начинаете СЛЕГКА надавливать на промежность (как ходите в туалет по большому) в течение 10-15-20-30 секунд (тренируйтесь постепенно!), затем делаете плавный нежный выдох через рот (ни в коем случае выдох не должен быть резким), затем тут же набираете снова воздух и так повторяете еще 2 раза .
Важны занятия в бассейне. Там легче тренировать задержку дыхания под водой.
В промежутках между потугами дышите глубоко и спокойно.
Во время последних 6-ти недель дышите ежедневно в течении 20-30 минут, тренируйте различные типы дыхания, задержку дыхания с нагрузкой. Впоследствии вы будете благодарны себе, почувствуете, как управляемо ваше тело, как оно может успешно

взаимодействовать с работой матки. Ваши тренировки приведут к тому, что в родах вы начнете дышать, даже не задумываясь, и подберете именно то дыхание, которое поможет вам.

- Знаете ли вы, что если роды протекают без осложнений, то чем больше вы двигаетесь в родах, чем больше вы находитесь в вертикальном положении, тем мягче и естественнее пройдут ваши роды.

Как известно роды начинаются со схваток. Как только вы поймете, что это родовые схватки (отличаются от подготовительных тем, что появляются примерно через равные временные промежутки, интенсивность их нарастает, интервал между схватками постепенно сокращается) постарайтесь не лежать, а немного подвигаться.

Во-первых, если начало родов постепенное, у вас еще не отошли воды, схватки слабые, с интервалом 20-30 минут не спешите в роддом. Включите спокойную приятную музыку (хорошо, если это будет та музыка, под которую вы учились расслабляться). Пока вы потихоньку будете собираться в роддом, приводить себя в порядок подвигайтесь в такт музыке. Самой подвижной у вас должна быть тазовая область. Покачивайте бедрами вперед, назад, по кругу, опишите восьмерку, просто танцуйте.

Приседайте, топчитесь, становитесь на четвереньки, покачивайтесь в такой позе. Можете сесть на большой гимнастический мяч (диаметр 65-75 см.), немного попрыгайте на нем или по вращайте тазом по кругу сидя на мяче. Все это расслабит вас, увеличит подвижность костей таза, улучшит открытие шейки, снизит болезненность схваток. Когда вы приедете в роддом, старайтесь не лежать и там. Важно найти комфортную позу, в которой вам будет удобно дышать во время схваток.

Старайтесь "подвесить" свой животик. Так вес матки будет меньше давить на крупные кровеносные сосуды, улучшая этим маточно-плацентарный кровоток. Вы можете немного наклониться вперед и найти опору (стол, спинку кровати, спинку стула, подоконник и т. д.), можете встать на четвереньки или подложить под грудь полусдутый гимнастический мяч.

Можете попробовать лечь на бок и подложить мяч под руку или сесть и подложить мяч под спину.

Как видите, можно найти удобную позу при помощи мяча. Если такие позы окажутся для вас не комфортными, то просто ходите, наклоняйтесь, приседайте, топчитесь. Это ваш танец в родах.

Малыш при этом под собственным весом будет лучше продвигаться по родовым путям.

Не забывайте, когда будете дышать во время схватки поглаживать животик. Во

время вдоха вверх по боковым поверхностям, во время выдоха вниз по центру к области лобка. На сильных схватках сожмите руки в кулаки и растирайте на протяжении всей схватки пояснично-крестцовый ромб или большими пальцами рук с силой нажимайте на область передне-верхних выступов подвздошных костей справа и слева.

Помните, что такой массаж надо начинать сразу, как только начинается схватка, пока еще боль не достаточно сильная.

Во втором периоде родов можно тужиться на корточках, стоя на коленях, сидя на судне, полулежа или лежа на боку, с приподнятой верхней ногой. Во время потуг в вертикальном положении достигается оптимальная координация работы мышц брюшного пресса, спины и тазового дна.

Если ваш доктор допускает свободное поведение в родах - двигайтесь, ищите свою самую удобную позу, самое комфортное положение для себя и вашего малыша, танцуйте свой танец в родах.

Источник: www.babyiris.ru – программа подготовки и ведения родов