Автор: Frostwalker
22.02.2008 22:43 -

Роды без страха

Для многих женщин роды чаще ассоциируются со страхом и болью. Известно, что часть болевых ощущений, в отсутствии акушерской патологии, обусловлена собственно родовым процессом. Другая, большая часть болевых ощущений обусловлена эмоциональным состоянием женщины в родах. Страх и другие негативные эмоции сопровождаются выбросом в кровь гормона стресса адреналина и напряжением мышц. Напряжение мешает работе мышц матки, усиливает боль и замедляет течение родов. Кроме того, женщина теряет силы, необходимые для потуг. Глубокое расслабление позволяет женщине полноценно прожить роды без страха, напряжения и дополнительной боли. В этом состоянии организм выделяет гормон эндорфин, известный как гормон радости, обладающий обезболивающим и успокаивающим эффектами.

К мягким родам без страха нужно начинать готовиться с самых ранних сроков беременности. Навык расслабления, как и любой другой навык, нарабатывается не сразу. Только постоянные и ежедневные занятия могут привести к ощутимому результату. На занятиях вам помогут подобрать подходящую для вас методику расслабления и отработать ее вместе с вами. Одна из используемых нами методик - это расслабление мышц лица. Данные мышцы имеют большую зону проекции в коре головного мозга, и их расслабление позволяет достичь состояния спокойствия, отсутствия мыслей, эмоций. Опытный инструктор отметит сразу, расслаблены вы или просто спокойно лежите. О неполном расслаблении говорят некоторые признаки, например: неровное дыхание, мигание век, глотание, шевеление тела, немедленная реакция даже на слабый шум.

Женщина, прошедшая программу подготовки к родам без страха, знает как вести себя в родах. Главным для нее становится желание помочь ребенку.

Светлана, 25 лет, психолог

До занятий у психолога я четко представляла процесс родов, его болезненность и возможные осложнения. Мое первое решение было кесарево сечение или эпидуральная анестезия. Сейчас, по прошествии времени, я понимаю, что тогда мною руководил вполне естественный страх перед болью.

Расслаблению я пыталась учиться сама по книгам и дискам. Но почему-то дальше первого занятия дело никогда не двигалось. Сейчас я знаю почему. Человек всегда хочет получить все быстро, съел таблетку – боль прошла. Так же и с расслаблением: одно - два занятия не могли принести желаемого результата. Здесь нужна практика, а

главное нужен специалист, который все объяснит и проконтролирует. Действенность занятий по расслаблению я поняла не сразу. Сначала я просто на них отдыхала, затем начала появляться легкость, чувство полета и, действительно, уходили тревоги, усталость. У меня появилась возможность отдохнуть за 20-30 минут. Я вставала отдохнувшей, полная сил и энергии. До этого и за многие часы сна не удавалось достичь таких результатов.

Когда начались регулярные схватки, я позвонила врачу и стала радостно, как на праздник, собираться в роддом. Разбудила маму, сказала, что пойдем, быстренько родим и вернемся. В роддом мы приехали на 4 см раскрытия. Меня не покидало ощущение, что я не в роддоме, а на занятиях у психолога, и от этого было весело. На 6 см врач сказал: ”Радуйся! На этом этапе схваток женщины уже ползают”. Он велел считать продолжительность и периодичность схваток. Когда он ушел, я снова вошла в состояние расслабления, но более глубокое. И я забыла не только про счет, но и про сами схватки. Боли совсем не было. В какой-то момент появился врач с двумя акушерками и сказал: ”Хватит спать. Пора рожать”, на что я ответила: ”Давайте”. Родилась девочка. Врачам я сразу стала неинтересна. Они занялись малышкой, стали обсуждать какая длинная пуповина. Позднее, анализируя свои роды, я удивилась тому, как все оказалось правильно и рассчитано. Врачи были удивлены, что роды прошли благополучно, так как было двойное обвитие пуповины вокруг шеи, малышка шла затылком, да еще положила ручку на головку. У меня было чувство удачно пройденного этапа на большом жизненном пути.

Умение расслабляться продолжало помогать мне и на этапе восстановления. Я уверенна, что занятия у психолога были полезны не только мне, но и моей девочке, которая стала улыбаться уже на второй день после рождения.

Лилия, 37 лет, преподаватель

До занятий релаксацией я панически боялась физической боли и боли при родах. Я боялась простого осмотра гинеколога и даже такой процедуры как взятие крови из вены. После занятий у психолога эти страхи полностью исчезли.

Родила день в день, как я и представляла, хотя врачи предполагали преждевременные роды или кесарево сечение. Приехала в роддом в 21 час, родила ровно в 24 часа безболезненно. Мне пришлось выбирать дату родов самой. Я выбрала начало нового дня. Врачи были удивлены, что роды прошли столь легко, быстро и безболезненно. Родилась девочка. Потом другие врачи и акушерки приходили посмотреть на улыбающегося ребенка.

Мария, 28 лет, преподаватель

Страх перед первыми родами присутствовал у меня всегда до того момента, когда я стала ходить на занятия к психологу. Страх уходил не сразу, он возникал время от времени, но после двух месяцев занятий исчез полностью. Пришла уверенность в том, что роды пройдут благополучно.

Во время всего периода схваток я находилась в состоянии расслабления. Я была абсолютно спокойна. Во время схваток были только тянущие ощущения внизу живота. Если период схваток был периодом ожидания, то во время потуг мне пришлось потрудиться, чтобы помочь ребенку появиться на свет. Наконец я почувствовала прикосновение тельца моего ребенка: мокрого и теплого. Ощущение счастья и умиротворения. Родилась улыбающаяся девочка. На глазах появились слезы радости, счастья. Я смотрела на нее и чувствовала себя абсолютно счастливым человеком. Потом все удивлялись, что на протяжении всего периода родов меня совсем не было слышно. Врачи сказали, что так, как я можно рожать еще много раз.

Во время второй беременности, через пять лет, я повторно прошла занятия у психолога. Вторые роды, как и первые, проходили так, как я и представляла. Когда начались схватки, я спокойно уехала в роддом. В роддоме врач сказала, что раскрытие уже 6 см. Во время первых родов я все время ходила. В этот раз я спокойно полулежала на кровати. Во время схваток расслаблялась, мысленно разговаривала с ребенком, успокаивала его. Я мысленно переносилась на пляж у моря, где светило солнце. Я представляла себя, лежащей на диване, который стоял на песке у воды. Это уменьшало ощущение схваток. Хотелось спать. Казалось, время сжалось. Схватки длились 3 часа. Начались потуги. Важно было собрать все силы и помочь малышу родиться. И вот он родился! Я почувствовала пульсацию пуповины. Это было здорово! Родился мальчик. После родов врачи мне сказали: ”Если бы все так рожали”.

Каримова Галия

Статья в журнале Практическая медицина для каждого, №11, 2009, г. Казань