

ПОДГОТОВКА К РОДАМ

Рождение ребенка – одно из самых значимых событий в жизни всей семьи! Подготовка к родам играет важную роль в обеспечении безопасного и комфортного опыта родов.



Конечно, роды — естественный процесс, но подготовка к этому важному ответственному моменту необходима. Грамотная подготовка к родам предотвратит физический и эмоциональный стресс, снизит вероятность осложнений, ускорит процесс восстановления мамы после родов.

Что же должна включать в себя эта подготовка, на что ее стоит направлять?

Знания. Более всего нас пугает неизвестность. Изучение теоретических основ родов, подробное разъяснение, что и как будет происходить, врачебные ответы на вопросы помогут избавиться от этого страха. Такие занятия должен проводить врач акушер-гинеколог, которому можно задать любые вопросы, поделиться тревогами, выяснить беспокоящие моменты.



Психологическая подготовка. Психопрофилактическая подготовка к родам проводится, начиная с первого посещения беременной женщины женской консультации. Однако специальные занятия осуществляются с 30-недельного срока через каждые 10 дней — всего 5 занятий. Главная задача, которая решается при психопрофилактической подготовке, — это снятие чувства страха в родах, который снижает порог болевой чувствительности.



Навыки. Сюда относятся упражнения на расслабление между схватками, дыхательные тренировки, которые позже снизят болевые ощущения в родах, облегчат потуги. Приемы массажа и самомассажа позволят вам помогать себе в начальном периоде родов.



Кроме обезболивания родов на занятиях беременных женщин обучают правильному поведению во время родов (выполнение всех указаний медицинского персонала, умение тужиться, понимание необходимости осмотра родовых путей врачом после родов и др.). Это способствует нормальному течению и предупреждению осложнений родового акта. Санитарно-гигиеническое обучение, входящее в комплекс физиофилактической подготовки беременных женщин к родам, включает вопросы режима жизни, труда и отдыха, рационального питания, личной гигиены и использования природных факторов, благотворно действующих на организм.

Кроме того, будущей маме полезно будет получить навыки ухода за новорожденным ребенком, узнать секреты грудного вскармливания.

Гимнастика. Физическая подготовка к родам начинается уже в ранние сроки и продолжается в течение всей беременности. Упражнения и комплексы, доступные и полезные беременным женщинам, есть в пилатесе, калланетике, йоге, аквааэробике. Соединяя их, опытный инструктор ЛФК получает прекрасную систему, помогающую улучшить настроение и самочувствие, справиться с болями в спине и суставах, оптимизировать обмен веществ, подготовить тело к родам и восстановить форму после родов.

Утренней гимнастикой могут заниматься все здоровые женщины, однако во время беременности необходимо исключить прыжки, бег, поднятие тяжестей. Занятия должны быть посильными, направленными на укрепление мышц брюшного пресса и промежности, не вызывать перенапряжения, переутомления.

Лучший вариант для проведения эффективных занятий по физической культуре — это обучение беременной женщины комплексу упражнений методистом или специально подготовленной акушеркой в женской консультации. Для проверки правильности выполнения упражнений необходимо 1 раз в 2-3 недели обратиться к методисту в женской консультации.



Весьма полезны воздушные ванны и гидропроцедуры (души, влажные обтирания), являющиеся элементами физической культуры. Систематические занятия физкультурой во время беременности способствуют более благоприятному течению родов, уменьшению разрывов промежности и значительному снижению осложнений в послеродовом периоде.



- Одним из способов подготовиться к этому важному событию является посещение школы подготовки к родам. Такие школы, как правило, есть в каждой женской консультации. Во время занятий будущие родители могут получить полезные знания о физиологии родов, методах облегчения боли и дыхательных упражнениях, а также научиться техникам расслабления и концентрации.
- На занятиях вы также сможете получить много полезной информации о питании и упражнениях, которые могут помочь во время беременности и подготовке к родам. Однако стоит отметить, что каждая женщина и каждая беременность уникальны, поэтому важно получать рекомендации и консультации от своего врача.