Автор: admin
22.12.2011 20:42 -

Роды без боли - это возможно?

Ни для кого не секрет, что роды - процесс, сопровождающийся весьма болезненными ощущениями. Давно существует стереотип: роды - это непременно больно. Вот только откуда появилось это мнение?

В литературе, в кино роды всегда описываются как муки, невыносимые страдания. Кроме того, за весь период беременности женщина выслушивает массу рассказов о родах от подруг и знакомых, и почти все истории навязывают одно: роды - очень болезненный процесс. И беременная подсознательно ждет невыносимой, разрывающей, изматывающей, многочасовой боли. А ведь страх, напряжение, ожидание боли и неизвестность во много раз усиливают возникающие в родах болевые ощущения.

Женщина, у которой есть страх перед болью в родах, испытывает напряжение во всем теле, в том числе в мышцах матки, мешая ей выталкивать плод. Получается, что рожающая женщина сама мешает своему ребенку появиться на свет.

В то же время давно доказано, что если женщина позитивно настроена, в ее организме в большом количестве вырабатываются эндорфины («гормоны радости»), которые во много раз снижают болевые ощущения. В таком случае роды проходят легко и практически безболезненно. Часто роды идут так, как сама женщина их запрограммировала. Если она настроилась на благополучный исход, то так оно и произойдет. А вот если всю беременность женщина тревожится, что не сможет родить, и будет слушать только страшные рассказы «советчиков», ничего хорошего не выйдет.

Надо знать, что болезненны в родах только последние схватки, и с этой болью можно справиться своими силами, не прибегая к медикаментозному обезболиванию. Вот несколько методов, помогающих снять напряжение и снизить болевые ощущения в родах:

• Готовьтесь к родам! Узнайте больше о самом их процессе, ходите на курсы для беременных, смотрите учебные фильмы. Научитесь делать себе точечный массаж и массаж крестца.
• Научитесь расслабляться! Сейчас во многих роддомах создают приятную и

комфортную, приближенную к домашней, обстановку, предлагают много средств для расслабления. Это и спокойная музыка, и ароматерапия, и возможность принять ванну.
• Старайтесь сохранять спокойствие в родах, даже если это кажется невыполнимым. Это поможет вам сконцентрироваться на подсказках врача и акушерки и правильно выполнять все их указания. Помните, что очень важно следовать их рекомендациям.
• Примите теплую ванну или душ. Это очень помогает многим роженицам пережидать схватки.
• Во время схватки сидите верхом на фитболе (гимнастическом мяче).
• Правильное дыхание поможет вам «продышать схватку». В начале схватки дышите глубоко и медленно, считая до десяти, а на пике схватки дышите отрывисто и коротко.
• Найдите для себя удобную позу. Совсем не обязательно лежать. Можно ходить, сидеть на корточках, стоять на коленях - поэкспериментируйте, и вы найдете для себя удобное положение.
• Общайтесь с мужем или родственниками. Вам поможет само их присутствие. Пусть они сделают вам массаж поясницы, отвлекут разговорами, пойте вместе с ними.
• Думайте о том, что с каждой схваткой приближается время вашей встречи с малышом, которому, между прочим, сейчас во много раз труднее и больнее, чем вам.

Чтобы преодолеть страх перед родами в целом и перед родовой болью, нужно с первых дней беременности настроиться на лучшее. Общайтесь с теми женщинами, кто родил легко и безболезненно. Нужно радоваться каждому дню беременности и ждать встречи с ребенком как чуда. И чудо обязательно произойдет!

Автор - **Анна Михайлова**
Источник