

Чем важна психологическая и физическая подготовка к родам?

Будущая мама должна учитывать, что для успешных естественных родов необходима как физическая подготовка своего тела, так и позитивный психологический настрой. Физическая подготовка позволит менее болезненно пройти весь родовой процесс, а позитивный настрой поможет ощущать как поддержку близких людей, так и позволит больше расслабить своё тело в родах. Мы предлагаем несколько методов, которые помогут беременным женщинам пройти процесс рождения ребенка более мягко и гармонично.

Некоторые особенности психологической подготовки

Есть несколько пунктов, которые повлияют на естественный ход родов. Вы должны учитывать их при подготовке, если не хотите совершить ошибку.

Нежелание заниматься психологической подготовкой. Естественные роды как наука исходят из того, что физиология человека тесно связана с его душевным состоянием. Негативные состояния тела вызваны проблемами со стороны психики. Если женщина считает, что она может успешно родить исходя только из физиологии – она заблуждается. Если ей достаточно ходить в бассейн и заниматься гимнастикой – она и на родах попадет в ситуацию, когда все будет решаться только на физическом плане, с помощью физического вмешательства.

Сложные взаимоотношения с ребенком и супругом. Женщина должна иметь контакт с ребенком и уметь договариваться с ним. Например, в случае тазового предлежания можно попросить ребенка повернуться. Если женщина не проявляет своих отношений с ребенком – не умеет общаться с ним или относится к нему как к своему внутреннему органу – это очень настораживает. Если контакта нет и между супругами – они не умеют договариваться, или стремятся помыкать друг другом, или скрывают друг от друга свои намерения, – они не получают удовлетворения от совместных родов.

«Развязывание узлов». Страхи есть у всех – и у совсем юных, и у людей за тридцать. Любые тяжелые неразрешенные ситуации в жизни женщины могут препятствовать легким родам. Рождение ребенка – это появление новых отношений в вашей жизни, нового члена семьи и рода, нового участника событий, нового менталитета и характера в вашем окружении, нового взгляда на вещи. Со сложными ситуациями лучше разобраться заранее, чтобы не перекладывать их на будущего ребенка и не ощущать

скованной себя. Ребенок не существует сам по себе. Он связан со всем, что связано с вами, какой бы нелепой или далекой ни казалась такая связь. Вы с трудом впускаете его в жизнь, если в этой жизни его подстерегают трудности.

Муж, мужчины. Хорошо ли складываются ваши отношения с мужем? Не боитесь ли вы быть брошенной в любой момент? Хочет ли он этого ребенка? Довольны ли вы своим мужем, или он ведет себя слишком агрессивно, слишком безвольно, слишком равнодушно? Не боитесь ли потерять с ним контакт во время родов? Не обижены ли вы на других мужчин в своей жизни – брата, дядю, первого мужа?

Родители – мать, отец. Как они к вам относятся? Хотели ли оба родителя вашего появления? Было ли счастливым ваше детство? Не расстались ли они? Не обижены ли вы на них? Не боитесь ли повторить их ошибки?

Род, свое место в роду, дом. Не боитесь ли вы каких-нибудь повторяющихся в роду проблем? Хотят ли этого ребенка другие члены семьи, какие опасения есть у них? Не претендуют ли родственники (ваша мама, тетя, свекровь) на материнскую роль по отношению к вашему ребенку? Есть ли у вас свой дом, а если нет – рады ли вашему ребенку там, где вы живете?

Своя личность, своя судьба, место ребенка в жизни. Опасаетесь ли вы, что не сможете быть хорошей матерью? Не боитесь ли потеряться как личность, потерять молодость и свободу, потерять время зря на стирку и готовку? Легко ли вам изменить привычный жизненный уклад? Опасаетесь ли за свою карьеру? Опасаетесь ли за свои финансовые возможности?

Отношения с ребенком. Любите ли вы его? Ждали ли, или он вышел случайно? Не хотели ли девочку – а будет мальчик, и наоборот? Видите ли его как часть своей будущей жизни? Есть ли у вас контакт с ним? Не ждете ли от ребенка компенсаций за все свои неудачи в прошлом? Не боитесь ли самого факта появления ребенка в момент родов?

На все эти вопросы лучше ответить до родов. А еще лучше – до беременности.

Некоторые особенности физической подготовки

В естественных родах возникает специфическое эмоциональное и физическое состояние. Родовые процессы проходят на тех же самых гормонах, что и сексуальные. Окситоцин, который используется в роддомах для стимуляции, – всего лишь искусственный аналог этих гормонов. Даже плохо тренированное тело неспортивной женщины вырабатывает эти вещества. И даже в том случае, если вы почему-либо не могли тренировать руки, ноги, спину, пресс, ваши роды могут оказаться успешными. Но вы реально можете помочь природе, если научитесь правильно издавать звуки.

В хороших родах женщины не кричат, а поют. Чем мягче и расслабленнее губы, чем легче идет звук – тем лучше раскрываются родовые пути. Со звуком из тела выходит боль. Собственный крик пугает еще больше, от этого женщина впадает в панику, от страха родовые пути зажимаются сильнее, роды затрудняются – получается замкнутый круг, разорвать который может уже только постороннее вмешательство. Правильное дыхание помогает облегчить боль, расслабить мышцы, снять напряжение.

За несколько дней до родов. Продолжайте плавать, гулять, заниматься йогой или гимнастикой вплоть до самых родов, это повлияет не только на ваше физическое состояние, но и улучшит настроение в процессе мучительного ожидания долгожданной встречи.

Мы рады, что вы уже являетесь сознательными родителями и проявляете любовь к своему ребенку хотя бы тем, что интересуетесь вопросами подготовки к родам. Уже само прочтение этой статьи будет подготовкой. Желаем успешных родов и взаимного счастья с малышом!

Автор - **Дарья Танина**

[Источник](#)