Вроде бы совсем недавно ты увидела две заветные полосочки теста на беременность, а вот уже совсем скоро твой малыш должен появиться на свет. И чем ближе этот момент, тем больше твои тревога и беспокойство: вдруг что-то пойдет не так, вдруг ты не сможешь выдержать боли, вдруг с ребенком или с тобой что-то случится? Эти вопросы мучают любую женщину, но страх многократно усиливается, если будущая мама знает о процессе родов исключительно по рассказам "бывалых" подруг и родственниц.

Но чтобы процесс рождения ребенка не превратился для тебя в ночной кошмар, нужно справиться со своими опасениями. Итак, давай рассмотрим основные виды предродовых страхов и способы борьбы с ними.

Страх боли. Это самый распространенный страх женщин, готовящихся к появлению первого ребенка. Наверняка, ты слышала рассказы об ужасных мучениях рожениц, утверждения о том, что эта боль несравнима ни с чем другим – как же тут не испугаться? Но на самом деле все не так уж и страшно: подумай, ведь миллиарды далеко не героических женщин выдерживают **роды**.

К тому же, твои страдания скрашиваются тем фактом, что уже совсем скоро ты сможешь увидеть своего малыша, а ты ведь так долго ждала этого момента! А для того, чтобы тебе было легче перенести родовую боль, ты можешь взять с собой на роды кого-то из близких – маму, мужа или лучшую подругу, благо сейчас это не запрещено. Моральная поддержка родного человека поможет тебе меньше думать о физических мучениях.

Если же ты все равно впадаешь в панику при мысли о болевых ощущениях – посоветуйся со своим врачом и возможно он назначит тебе местную **анестезию родов**, которая значительно облегчит твои страдания.

Страх осложнений. Конечно же, ты хочешь, чтобы твой малыш появился на свет здоровым. Но вдруг в процессе родов что-то пойдет не так? Здесь главное помнить о том, что мысль – материальна.

Настраивай себя на позитивный лад и тогда все будет отлично. И даже если проблемы возникнут, врачи наверняка разрешат их, ведь они профессионалы и не раз сталкивались с самыми сложными ситуациями.

Страх смерти при родах. Подсознательно, каждая женщина боится, что она или малыш не смогут пережить **процесс родов**. Но в некоторых случаях эти опасения начинают буквально преследовать будущую маму.

Страх родов

Автор: admin
17.09.2011 00:13 -

В этом случае нужно обязательно обратиться к психологу, иначе длительный стресс может негативно сказаться на течении беременности.

И последнее, помни, что главная причина возникновения страхов – плохая информированность. Чтобы не тревожиться понапрасну, узнавай о процессе родов не от подруг, родственниц и соседок, а из компетентных источников – почитай специализированную литературу, запишись на курсы подготовки к родам, почаще консультируйся с гинекологом. И тогда все будет хорошо!