

Нужны ли школы для беременных?

Наконец-то свершилось! Теперь у вас впереди девять месяцев беременности, а это значит – посещение врачей, анализы, изменения в самочувствии, радостные ощущения, а возможно, страхи и сомнения.

Все ли в порядке со мной и моим малышом, хорошо ли он себя чувствует, смогу ли я выдержать боль при родах, не испортится ли потом моя фигура – вот наиболее распространенные страхи, которые испытывают большинство беременных женщин, особенно если собираются рожать первого ребенка.

Больше всего нас пугает неизвестность. Очень важно получить грамотные, понятные ответы на волнующие вопросы. Хорошо бы проконсультироваться с медиками, психологами, педиатрами, юристами, пообщаться с такими же будущими мамочками. Пожалуй, единственное место, где такая возможность предоставляется в полной мере, – это родительские школы.

Чему учат?

Курсов для беременных в Москве, например, достаточно много, но все же они есть не в каждом районе. Частенько будущие мамы, которые хотели бы посещать родительскую школу, в итоге так до нее и не добираются, ведь женщине на позднем сроке нелегко ездить в другую часть города, особенно общественным транспортом. Чтобы понять, стоит ли прикладывать усилия и все-таки ходить на занятия для подготовки к родам, разберемся, чему учат на таких курсах.

Единого ответа на этот вопрос нет – потому, что сколько школ, столько и учебных программ и различных подходов к этой теме. В основном, курс для будущих родителей состоит из психологических, дыхательных и телесно-ориентированных тренингов, лекций о правильном питании, занятий в бассейне и гимнастики, показа документальных съемок родов. На занятиях обязательно рассказывают, как роды начинаются, что ждет женщину во время и после родов, как взаимодействовать с медицинским персоналом в роддоме, как заботиться о новорожденном, отрабатываются различные техники расслабления, которые можно использовать во время схваток.

Дополнительно можно посетить занятия по работе с голосом, на которых научат «пропевать» схватки, тем самым облегчать боль и направлять роды в правильное русло, лекции по грудному вскармливанию, школу здоровья. Часто будущие мамы ощущают тягу к творческому самовыражению, поэтому во многих родительских школах есть рукодельные мастерские, проводятся различные арт-тренинги.

И папы тоже

Женщина готовится стать матерью не только физиологически, но и психологически, в ней происходят изменения с момента зачатия. А ведь и папой в один миг стать невозможно, к этой роли тоже надо готовиться. К тому же в этот период женщине как никогда нужно понимание и поддержка самого близкого человека. Если будущие родители вместе проживают и осмысливают беременность и подходят к родам уверенными в своих силах, то в момент появления малыша семья обретает себя в новом качестве. Вот почему, как правило, беременным рекомендуют приходить на основные занятия вместе с будущими папами.

Многие школы готовят мужчин не только к предстоящему отцовству, но и к активному участию непосредственно в родах: объясняют, как поддержать женщину, сделать ей массаж, «пропеть» с ней схватку, что подготовить, как себя вести на том или ином этапе родов и многое-многое другое. Вопрос о том, рожать ли вместе с мужем, каждая женщина решает по-своему, но одно несомненно: чтобы совместные роды прошли успешно, будущему папе тоже нужна основательная подготовка. Тогда во время родов он станет не сторонним наблюдателем, а непосредственным участником, помощником, а иногда и посредником в общении с медицинским персоналом.

Что еще?

Практически во всех школах предлагают сопровождение родов в роддоме. Чаще всего акушер приезжает на дом в начале родов, помогает женщине переживать схватки, готовит ее к отъезду, сопровождает до роддома, а в некоторых случаях остается и на сами роды. Разумеется, в последнем случае с роддомом должен быть заключен контракт, предусматривающий присутствие на родах другого человека.

Важную роль в подготовке к родам играет общение с такими же беременными. За 9 месяцев ожидания малыша женщина постепенно выпадает из привычного круга общения, ее интересы меняются. По-настоящему раскрыться, поделиться своими ощущениями она может только с теми, кто ее действительно понимает, у кого схожие проблемы и радости.

Как выбрать?

Итак, вы все взвесили и решили позаниматься в родительской школе. Встает вопрос: «В какой?». Как выбрать для себя подходящие курсы, чтобы не жалеть о потраченных деньгах и времени? Надо учесть несколько основных моментов.

1. Все тот же географический признак. Школа не должна находиться на другом конце города – чем ближе и удобнее добираться, тем лучше.

2. Основные принципы, которых придерживаются сотрудники школы, должны вас полностью устраивать. Напомню, что у каждой школы есть своя направленность, свои особенности, поэтому желательно хотя бы обзвонить, а в идеале посетить несколько ближайших школ, посмотреть их сайты, поговорить со слушателями, чтобы понять – Ваше это или нет. Не лишним будет опросить опытных подруг, которые посещали курсы подготовки к родам. Например, если Вы подумываете родить дома, то школа с четким традиционно-медицинским уклоном Вам ничем не поможет, поскольку домашние роды там сочтут чуть ли не преступлением. И наоборот, не во всех школах, нацеленных на домашние роды, Вы получите исчерпывающую информацию о роддомах, тонкостях общения с медперсоналом и своих правах как пациента.

3. Стоимость. Финансовую составляющую никто не отменял, даже в некоммерческих школах, поэтому не забудьте предварительно выяснить цену основного курса, а также дополнительных занятий, которые планируете посетить. Каждая будущая мама сама решает, как именно ей готовиться к предстоящим родам и появлению малыша, но, как известно, знания лишними не бывают. А уж откуда их черпать – из книг, от более опытных подруг или на специальных курсах – выбирать вам.

Легких вам родов и здоровых малышей!

Нужны ли школы для беременных

Автор: admin

03.03.2011 20:51 - Обновлено 04.11.2014 12:09

Автор - **Нина Рындина**

[Источник](#)