

Как научиться расслабляться во время родов и в первые месяцы после рождения малыша?

Спокойствие, мир, тишина, безмятежность – вот что вы получаете, расслабляясь. Это дает передышку от многочисленных новых забот и впечатлений, которые достаются вам с рождением ребенка. Это помогает почувствовать гармонию с собой и окружающим миром. Своевременный отдых сохраняет силы и дает энергию для дальнейшего развития.

Во время родов. Если вовремя ослабить мышечное напряжение – это избавит от лишних болевых ощущений. Специальные техники помогут вам успокоиться и снять стресс. Одновременно с мышечным напряжением уходит и эмоциональное, и наоборот.

Пойте

Звук – например, протяжное долгое «А-а-а!», выходящее из самой груди – раскрывает горло, помогая выпускать боль. Звуки должны быть широкими, открытыми, не зажимающими. Если вы кричите, вы можете испугаться собственного крика и занервничать. Но если вы просто поете – вы остаетесь спокойной.

Дышите

Дыхательные упражнения успокаивают, снимают напряжение в грудном отделе позвоночника, выполняют мягкий массаж органов брюшной полости. Медленное релаксирующее дыхание (соотношение фаз вдох/выдох как 1:2) экономит усилия, им можно дышать на протяжении всех родов. При интенсивных схватках и в потугах трудно использовать глубокое дыхание, появляется потребность дышать часто и поверхностно – «по-собачьи». Если тщательно дышать в родах, выполняя советы акушерки, у вас просто не останется времени на беспокойство. Специальными техниками дыхания, как и приемам массажа, можно овладеть на курсах подготовки к родам.

Найдите воду

Вода снимает не только физические, но и энергетические зажимы. Приходя с улицы, мы смываем с рук не только пыль, но и негативные воздействия внешнего мира. Если в родах у вас будет возможность принять душ – это прекрасно, льющаяся вода унесет с собой часть напряжения. Можно направить струю теплой воды на область поясницы, где скапливается основная тяжесть. Если ни ванны, ни душа рядом не окажется, попросите просто умыться, ополоснуть лицо водой, – вы почувствуете свежесть и вздохнете легче.

Управляйте мышцами

Хорошо бы заранее научиться чувствовать свои мышцы и расслаблять их в нужную минуту. И довести эту свою способность до телесного автоматизма, чтобы лишний раз в родах не думать головой. В этом поможет пара несложных упражнений.

1. Сядьте, расслабьтесь – напрягите группу мышц (сожмите кулак, поднимите плечи и т.д.) – прочувствуйте это напряжение – расслабьте снова.

2. Попросите кого-нибудь больно сжать вашу руку (ущипнуть за плечо и т.д.) – расслабьте мышцы в том месте до такой степени, чтобы снять болевые ощущения и освободиться.

Прочувствуйте мышцы, которые будут участвовать в рождении ребенка, способность расслабить их очень пригодится на заключительном этапе родов.

Делайте массаж

Массаж с ароматическими маслами хорошо помогает избавиться от эмоционального и мышечного напряжения. Некоторые масла к тому же обладают эффектом обезболивания: герань, роза, шалфей, мандарин, гвоздика, сандал. Можно «сглаживать» боль, проводя руками от поясницы вниз или надавливая кулаками на область крестца.

Позвольте партнеру помочь вам

Неоценимую поддержку окажет помощник в родах, который будет внимательно следить за вашим состоянием и вовремя напоминать: «Расслабь брови! Разожми пальцы ног!». Одной гораздо сложнее отследить эти мелкие зажимы и снять их. Вообще присутствие помощника (мужа, мамы, другого человека, которому вы полностью доверяете) – уже само по себе мощный фактор расслабления.

После родов продолжайте следить за собой, за своим физическим и психологическим состоянием.

Отдыхайте, когда спит ребенок

Когда дитя наконец засыпает, велико искушение немедленно броситься мыть посуду, гладить белье и исполнять прочие домашние обязанности. Не увлекайтесь, вы не обязаны следить за всем, лучше часок поспать. Особенно это касается первых недель

после родов, пока вы еще не привыкли к своему новому состоянию. Энергия в вашем организме сейчас течет совсем по-другому: образование молока, постоянное внимание к ребенку – все это требует хороших ресурсов. Хорошо бы поспать в обнимку: сон на материнской груди – одно из полезнейших занятий и для здоровья и психики ребенка, и для укрепления вашей связи с ним.

Займитесь своей внешностью

Сходите к косметологу, в парикмахерскую, на маникюр. Оставьте ребенка с кем-то из родственников и уделите хоть час себе. Если оставить не с кем – пригласите специалиста по красоте домой. Ухоженный внешний вид сам по себе дарит уверенность и спокойствие, а любые манипуляции по уходу за собой хорошо расслабляют. Если нет денег на салонные процедуры, делайте что-нибудь сами – маску из тертого огурца, массаж рук с детским кремом, но пусть при этом вас не дергают и не тормозат, а позволят просто заняться собой.

Доверяйте отцу ребенка

Многие мамочки не могут расслабиться и держат постоянный контроль за ситуацией. Не могут не то что пойти погулять – а и кофе на кухне попить со спокойной душой. Полезно, оставляя ребенка с отцом, повторять себе фразу: «Это и его ребенок тоже, он имеет на ребенка такие же права и несет равную со мной ответственность». Если из соседней комнаты донеслись недовольные возгласы вашего чада, позвольте себе не бросаться туда, помните – ребенок там не один, папа справится.

Гуляйте, как дети

Гулять с ребенком – совсем не то, что гулять одной. И в тридцать, и в сорок лет можно скакать кувырком, бросаться снежками, рисовать на асфальте – и ловить завистливые взгляды ровесников, по-взрослому чинно проходящих мимо. Взрослым уже несолидно так веселиться, но вы-то развлекаете свое дитя, так что у вас есть законный повод подурачиться от души. Детская радость и беззаботность – мощный прием расслабления.

Примите ванну

После прогулки, перед сном, идеальным средством отдыха будет ванна. Теплая вода с морской солью или настоем трав полезна и вам, и ребенку, поэтому можно залезть в ванну вместе. Или сначала перевести дух и как следует вымыться самой, чтобы только минут через двадцать папа принес вам ребенка, а потом снова унес, завернув в полотенце, пока вы выходите из ванны. А детям в ванне можно не только купаться, но и кушать, играть, спать, участвовать в сеансах ароматерапии вместе с мамой.

Даже самые бодрые и беззаботные мамы нуждаются в симпатии и проявлении заботы о

Как научиться расслабляться во время родов и в первые месяцы после рождения малыша

Автор: admin

05.03.2014 10:49 -

них как во время родов, так и после рождения малыша. Вы должны быть заинтересованы в том, чтобы создать вокруг себя дружелюбную, доверительную атмосферу. Такая обстановка пойдет, в первую очередь, на пользу вашему малышу, ему очень важно видеть спокойную, уверенную маму. В этом вам поможет спокойное уединение, чувство радости, удовлетворенности и внутренний комфорт.

Автор - **Дарья Танина**

[Источник](#)