Автор: admin
16.07.2013 20:08 -

Что реально можно сделать, чтобы чувствовать меньше боли во время родов?

Рождение ребенка – один из важнейших моментов жизни, благодаря которому женщина ощущает всю полноту своего предназначения. Но очень многие беременные чувствуют страх боли во время родов. И не важно, какой это ребенок – первый, второй, третий... Чтобы перевести страх боли в родах в позитивное русло, необходимо тренировать свое тело, принимать помощь близких людей и настроиться на «работу».

Подготовка тела

По поводу восприятия родов как боли и мучений обычно ссылаются на Библию. В наказание за съеденное яблоко с Древа познания «жене сказал Господь: умножая, умножу скорбь твою в беременности твоей; в болезни будешь рождать детей» (Бытие, 1-я книга Моисея). Но существует версия, что это не совсем точный перевод, более верно перевести: «...в трудах будешь рождать детей».

Даже если воспринимать родовую боль как позитивную, напряженной работы в родах никто не отменял. Многие, кто вспоминает свои роды с любовью и радостью, говорят: «Роды – это скорее не больно, а трудно». Даже если рожать в обнимку с мужем в знакомой обстановке, роды очень похожи на забег на марафонскую дистанцию. Легче тем, кто в хорошей физической форме. И тем, кто настроил себя на долгую трудную работу.

Бассейн, гимнастика для беременных, йога, танец живота – вот обязательные рекомендации и официальных, и неофициальных специалистов по беременности. Знать свои физические возможности, быть уверенной, что тело справляется с нагрузками – это мощный фактор спокойствия в родах.

Можно заранее научиться чувствовать разные мышцы своего тела и уметь расслаблять их. Напрягите группу мышц (сожмите кулак, поднимите плечи и т.д.) – прочувствуйте это напряжение – расслабьте снова. Тренируйте разные мышцы, в том числе и мышцы живота и промежности. Когда освоите такое расслабление, переходите к более сложному: попросите кого-нибудь больно ущипнуть вас за руку и держать, а сами расслабьте мышцы в том месте до такой степени, чтобы кожа просто выскользнула из щипка (увидите, насколько снизятся при этом болевые ощущения).

Подготовка сознания

На что похожа родовая боль? На боль в «те самые дни». На волны, которые возникают в середине живота или в пояснице и растекаются к пальцам рук и ног. На молнию через все тело. На ладони, раздвигающие тело изнутри. А само тело похоже на раскрывающийся цветок. Это сильные ощущения, и главная работа – не противиться им в первом акте и помогать во втором. Нужно четко уяснить себе несколько вещей.

Роды можно пережить. Кругом миллионы людей, и всех их кто-то родил. Женский организм создан с такими возможностями – легко переносить подобные нагрузки. Обычно, вопреки опасениям врачей, все системы организма начинают работать как часы, четко и слаженно, выполняя одну работу – рождение ребенка. В родах женщины, которые в обычной жизни имели проблемы с сердцем или дыханием, даже могут почувствовать себя более здоровыми.

Роды не бесконечны. Они продолжаются меньше суток, хоть иногда и кажутся бесконечными. Сильные ощущения длятся всего несколько часов.

Ваши ощущения помогают ребенку. Именно в ту секунду, когда вы чувствуете наиболее остро, ваш ребенок наиболее успешно продвигается к выходу. Если вы не убегаете от ощущений, а идете навстречу им – вы делаете хорошо своему малышу.

Что можно сделать в самих родах?

Помощь окружающих

На схватках нужно не сопротивляться, отдаться ощущениям, расслабиться, раскрыть тело. Чем меньше зажимов в теле – тем легче идет раскрытие. Зажимы могут прятаться в сжатых кулаках, напряженных бровях, стиснутых зубах… Самой их не отследить. Хорошо, если рядом есть помощник, который ласково подскажет: разожми пальцы, расслабь губы. Муж, мама, акушерка или другие люди, которым вы доверяете – неоценимые помощники, которые уже одним своим присутствием дают уверенность.

В совместных с мужем родах женщина получает дополнительные силы от понимания: ребенок нужен и желанен не только для нее, муж делит ответственность, на него можно положиться. Недаром на Руси существовал обычай заворачивать

новорожденного в рубаху отца.

Дыхание

Дыхательные упражнения успокаивают и не оставляют времени на беспокойство. В первой фазе родов (когда схватки не очень сильные) подойдет медленное глубокое дыхание, когда выдох в два раза длиннее вдоха. Это дыхание расслабляет и экономит усилия. При интенсивных схватках и в потугах так дышать уже трудно, появляется потребность дышать часто и поверхностно – «по-собачьи».

Хорошо подготовленные женщины не кричат в родах – они поют. Протяжные глубокие звуки («А-а-а!» или другие широкие гласные) раскрывают не только горло, но и все тело, и к тому же не пугают, как крик.

Массаж

Существуют приемы, способные отвлечь от внутренних ощущений. Практически любой массаж избавляет от мышечного и эмоционального напряжения. Но в родах лучше использовать два способа: «сглаживание» боли (проводя руками от поясницы вниз) или надавливание кулаками на область крестца.

Аромат некоторых масел для массажа (герань, роза, шалфей, мандарин, гвоздика, сандал) способен снимать стресс и давать эффект обезболивания. Обезболивающие приемы массажа, как и техники дыхания, можно освоить на курсах подготовки к родам.

Вода

Не всем женщинам подходит массаж во время родов, иногда вообще не хочется никаких прикосновений. Но никто не откажется от того, чтобы обтереть лицо прохладной водой: вода смывает не только физические, но и энергетические зажимы. Теплый душ, направленный на область поясницы, снимает тяжесть с основной зоны напряжения. Ванна вообще практически полностью может избавить от некомфортных ощущений: тело в воде невесомо, не чувствуются и мышцы, там можно и сладко уснуть. Однако злоупотреблять ванной не стоит, от чрезмерного расслабления схватки могут ослабеть, поэтому использовать ее лучше как небольшую передышку.

Обстановка: музыка, запахи, свет

Роды – процесс интимный, в природе все животные стремятся для родов укрыться в нору. Хорошо, если и у вас есть возможность создать для себя уютную обстановку. Свет – скорее приглушенный, чем яркий. Негромкая нежная музыка. Аромалампа с соответствующими маслами. Возможность съесть что-нибудь легкое при желании. В

любом случае, обстановка должна успокаивать, дарить тепло и комфорт.

Роды прошли успешно, если потом хочется рассказать о них подругам, родственникам, а главное – самому ребенку. Если нет стыда, нет стремления избавить ребенка от правды о его рождении (как если бы вы рассказывали ему о смерти или войне) – это были хорошие роды. Родовая боль – если она и была – забудется на третий день, и останется только ощущение прекрасно сделанной работы и великого чуда, произошедшего с вами.

Автор - **Дарья Танина**
Источник