

Самое первое и главное - это полное **расслабление** всех мышц тела, духа и разума. **Беспокойство, страх**

и **скованность** оказывают вредные воздействия на подвижность **шейки матки** к растяжению. Главным принципом естественных родов является максимальное расслабление во время схваток.

Когда человек расслабляется, в его организме происходит выработка **эндорфинов**, которые являются естественным **болеутолителем**

. Поэтому во время схваток очень важны ваши положительные эмоции как для вас, так и для малыша, который чувствует ваше настроение, и, поверьте, во время схваток малыш работает вместе с вашим организмом.

Когда Вы напрягаетесь, когда испытываете **стресс и страх**, Вы делаете менее эффективными схватки; все это препятствует нормальному **снабжению матки и ребенка кислородом**

. Начиная **тренироваться расслаблению до родов**, во время беременности. Расслабление полезно как и во время родов, при беременности, так и после родового периода.

Все вышенаписанное не говорит о том, что Вам нужно расслабиться и лежать как "сонная муха" на кровати. Нет, Вы можете пройтись и принять душ, вода - самый эффективный способ снять боль во время **схваток**. Именно вода дает возможность хорошо **расслабиться и раскрыться**

.
Для того, чтобы **схватки** проходили быстрее и легче, Вам нужно **больше двигаться**.

Движения снимают напряжение, помогают матке раскрыться больше, и способствуют прохождению ребенка по **родовым путям**. Вы можете удобно разместиться на большом **надувном мяче**

и делать круговые движения бедрами, или просто прыгать. Очень хорошо, когда Вам еще будет делать кто-то

массаж
- это поможет расслабиться при схватках и действует как **обезболивающее**

Большую роль играет Ваше **дыхание**. В первую половину родов лучше всего дышать медленно, и дышать так до тех пор, пока это помогает. Когда схватки становятся интенсивными, вы можете ускорить дыхание.

Правильное дыхание помогает всем мышцам расслабиться. **Методике** правильного дыхания Вы можете научиться на специальных курсах по подготовке к родам.

Помощники. Статистика подтвердила, проводя исследования родов, что **присутствие мужа (подруги, матери)**

во время родов сокращает период схваток и болезненность во время родов. Муж во время родов помогает жене как морально так и физически.

Перед родами советую Вам выбрать **роддом**, познакомиться с врачом и акушером, которые будут у вас принимать роды; ознакомить врача с вашей картой беременности, обсудить роды, высказав свои пожелания. Все-таки когда Вы знакомы немного с врачом, Вы будете себя чувствовать более спокойно, чем приехать "по скорой" и не знать, к какому специалисту Вы попали.

Рождение ребенка не столь страшно, как его нам описывали наши бабушки, прабабушки и т.д. Главное - не переживать, расслабиться и довериться Божьим рукам, поверив, что роды без боли - это реальность!

Желаю Вам легких, быстрых и **безболезненных родов**. Статья предоставлена Портал для родителей