

Как самостоятельно подготовиться к родам?

Мой малыш, такой долгожданный и самый любимый... Девять месяцев позади, целых 280 дней. И вот наступил момент, когда малыш решил появиться на свет, о чем просигналила первая схватка, а затем и вторая, и третья. Весьма храбро я засобиралась, провела нехитрые гигиенические процедуры, подхватила пакет со всем необходимым и отправилась в роддом. Впереди несколько часов родовой деятельности – и появится мой малыш! Так я думала тогда, сидя в приемном покое. И тут началось самое интересное...

Советы из статей действовали слабо, все равно было больно, дыхание сбивалось, мозг судорожно искал выход из положения и не находил его, от чего просто начинал отключаться. «Как же так! – думала я, – столько читать, готовиться, тренироваться – где же справедливость?! Я же готовилась, ой, мамочки, как скрутило...» Да, журналы читались, рассказы слушались, а подготовки оказалось недостаточно. Теперь, когда этот этап пройден, я могу сказать, каких знаний не хватило.

Родовой процесс – это серьезный, ответственный труд, объединяющий усилия доктора, мамочки и малыша. И первый мой совет, как у Сократа: «Познай себя».

Прислушивайтесь к себе, к своему телу, к своим ощущениям. Изучив хорошо себя, вы сможете максимально помочь малышу. Любите вы разговаривать, как действует на вас беседа – вы активизируетесь или это вас напрягает? Звучание музыки поможет вам или опять-таки отяготит? Присутствие рядом человека вас приободряет или нет? Кого бы вы хотели видеть в качестве доктора: мужчину или женщину? Хотите, что бы ваш супруг присутствовал?

Ответы на эти вопросы помогут вам во время родов. Если вы разговорчивы, беседа с доктором отвлечет вас от тягостных моментов, его приободряющие реплики помогут вам сконцентрироваться в нужный момент. Если вам поможет звучание музыки – договоритесь заранее с доктором, принесите магнитофон, или еще лучше MP3-плеер, который есть сейчас практически в каждом мобильном телефоне.

Не старайтесь выдумать велосипед, его изобрели давно. Вам лишь надо умело сесть и

поехать, то есть знать все поэтапно, быть участником событий. Участвующих трое: это вы, ваш малыш и доктор. В идеале доктор должен быть уже знаком с вами и быть немного психологом. Он будет объяснять, что происходит с вами и малышом, чем вызваны те или иные ощущения. Вы будете рассказывать ему, что чувствуете, это поможет вам по-другому отнестись к процессу, а доктору получить полную картину происходящего. Каким бы специалистом он не был, ему не обойтись без вашей помощи.

Итак, *настройтесь на работу, активизируйте весь организм*, не думайте о боли, а четко ее отслеживайте, стала ли она сильнее, переместилась ли ниже, вы должны четко осознавать все, что с вами происходит, и описывать все, что вы чувствуете. Да, вам несладко в этот период, а вы представьте, каково вашему малышу, он тоже работает, старается.

Доктору вы должны доверять безгранично, подумайте об этом еще до наступления родов. Кого вы хотите видеть рядом с собой в этот судьбоносный момент? Мужчина это или женщина, с кем вам проще общаться, с кем вы сможете чувствовать себя максимально комфортно. Вам некогда будет стесняться, выбирать выражения, вам надо работать! От вашего поведения зависит здоровье вас и вашего малыша.

Как правило, родовой процесс делят на три части:

1. Раскрытие шейки матки, сопровождающееся схватками, сначала слабыми, потом усиливающимися, и интервал между ними становится менее 30 секунд.
2. Собственно роды (по-научному – изгнание плода). Схватки становятся еще сильнее и перерастают в потуги, в результате которых ребенок появляется на свет.
3. Рождение последа (плаценты и оболочек).

Первые роды длятся около 12 часов, экономьте силы на первом этапе, последние часы самые тяжелые. Чтобы хорошо поработать во время потуг, нужно иметь сильные мышцы брюшного пресса. Ваше сознательное их сокращение во время схватки, что, собственно, и есть потуга, поможет малышу появиться, при этом вам придется задержать дыхание. Затем дыхание надо будет быстро восстановить, поэтому дыхательная гимнастика важна во время беременности.

Второй период оканчивается появлением малыша на свет. Это самый замечательный миг. Вы видите свое чадо, это чудо! Вы слышите его первый крик, вам положат его на живот, и он посмотрит на вас своими еще замутненными глазками. В этот миг

забываются боль и мучения, связанные с родовой деятельностью.

Третий этап не так ощутим, как второй, но вы еще чувствуете подобие схваток. Происходит рождение «детского места».

Основная работа в родовом процессе – правильно вести себя в процессе схваток и потуг. Помните, как бы вы не готовились, сколько бы ни прочитали, просмотрели и услышали, *ваш процесс индивидуален* и протекает со своими особенностями. Для благополучного исхода надо сохранять спокойствие и осознанность.

Настраивайте себя на нормальное течение процесса. Вам поможет аутотренинг и релаксация. Не воспринимайте происходящее как трагедию. Если доктор назначает какие-то процедуры или лекарственные средства, значит, этого требует ситуация. Не бойтесь эпизиотомии (рассечение промежности), видимо, есть все показания, что бы ее произвести. Этот надрез заживет у вас через пару недель, зато позволит избежать некоторых родовых травм малышу.

Помните, рядом с вами специалист, которому вы доверяете. С вами это первый раз, реакция на происходящее может быть разной. Доктор руководит процессом, вы должны быть хорошим ассистентом, а не оппонентом-умником, предлагающим свои невиданные способы. И наконец, как бы вам тяжело не было, это всего лишь несколько часов вашей жизни, самое главное – малыш.

Роды – это не олимпиада, важно не участие, а результат. Ребенок – ваша наиболее важная победа и награда одновременно, ведь вы его так ждали, так трудились для его появления.

Автор - **Марина Курочкина**

[Источник](#)