

О подготовке к родам, о школе подготовки к родам

Период беременности — прекрасное время не только для начала знакомства с малышом, но и для того, чтобы лучше узнать собственное тело. В рамках подготовки к родам женщине предстоит избавиться от страхов и заблуждений, научиться лучше управлять своими мышцами, освоить массаж, визуализировать позитивные образы. Все это поможет снизить болевые ощущения во время схваток и облегчит прохождение ребенка по родовым путям.

Физическая подготовка к родам

Беременность — серьезная нагрузка на организм женщины, поэтому и до, и во время беременности, а также после родов необходимо поддерживать хорошую физическую форму. Физическая подготовка к процессу родов включает несколько важных аспектов. Рассмотрим наиболее значимые из них.

Движение и закаливание

Малоподвижный образ жизни негативно сказывается на состоянии здоровья любого человека, а будущим мамам особенно важно помнить об этом. Необходимо стараться чаще проводить время на свежем воздухе, а при отсутствии противопоказаний — больше двигаться и обязательно включить в распорядок дня пешие прогулки. Несомненно, с учетом нынешнего состояния, при любой физической активности нужно не забывать и об отдыхе, чередуя его с умеренной нагрузкой.

Специальные упражнения

Физическая подготовка должна сопоставляться с возрастом женщины и сроком беременности, особенностями телосложения, а также общими медицинскими показаниями. Лучше, когда занятия проводятся в группе, под бдительным присмотром профессионалов.

Если до беременности вы занимались спортом, после консультации с врачом стоит продолжать поддерживать физическую активность, при необходимости внося коррективы в формат занятий и снизив уровень нагрузок.

Если ранее вы не занимались фитнесом, стоит начать выполнять специальные комплексы упражнений.

Гимнастика для беременных, как правило, очень благотворно сказывается на физическом состоянии женщины и течении родов, а именно:

- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему матери;
- способствует правильному развитию ребенка;
- повышает иммунитет;
- адаптирует организм к повышенным физическим нагрузкам;
- снижает риск осложнений во время родов;
- способствует быстрому восстановлению в послеродовой период.

Существуют также комплексы упражнений, направленных именно на подготовку организма женщины к родам. Основной их целью является укрепление мышц, участвующих в родовой деятельности, поддержание общего тонуса, а также регулирование дыхания.

Важно учитывать, что занятия любым видом фитнеса, в том числе и упражнения для беременных, эффективны лишь в том случае, если тренировки носят регулярный характер.

Очень благотворно при беременности плавание. Во время плавания работают все мышцы: ног, рук, спины, промежности и брюшного пресса, тело становится сильнее и выносливее. В воде можно выполнять множество полезных для будущих мам упражнений: например, на растяжку, задержку дыхания и другие. Кроме того, вода — одно из лучших средств для расслабления. Плавание может стать естественной тренировкой по релаксации, что поможет во время родов, ведь между схватками вам пригодится умение расслабляться и отдыхать.

Массаж

Физическая подготовка к родам может включать в себя и такие процедуры, как массаж. Массаж для беременных — приятная и полезная процедура, он поможет в решении некоторых проблем, часто сопровождающихся дискомфортом, а именно:

- снимает мышечное напряжение, тяжесть в ногах, болезненные ощущения в пояснице;
- уменьшает отечность;
- активизирует кровообращение и способствует поступлению кислорода к ребенку;
- улучшает самочувствие и настроение.

Дыхание

Очень важную роль во время беременности играет правильное дыхание, которое является одним из залогов здоровых и безболезненных родов. Часто уже во втором триместре

беременности, а также на более поздних сроках будущие мамы жалуются на одышку, затрудненное дыхание и нехватку кислорода. Это обусловлено определенными физиологическими изменениями в организме матери, а также тем, что ей необходимо обеспечивать кислородом не только свой организм, но и организм ребенка. Избавиться от неприятных ощущений можно при помощи дыхательной гимнастики, которая:

- помогает преодолеть тревожные ощущения, успокаивает и расслабляет;
- уменьшает токсикоз;
- улучшает кровообращение;
- снимает повышенный тонус матки;
- способствует поступлению кислорода к организму ребенка;
- избавляет от затрудненного дыхания.

Техники дыхательной гимнастики можно разделить на две группы — к первой относятся упражнения, выполняемые в движении, ко второй — те, что выполняются в статичном положении. Некоторые из них можно выполнять как в движении, так и в статике.

Приятная расслабляющая музыка способствует достижению положительного эффекта тренировки. Важно заниматься систематически. Обратите внимание на базовые дыхательные упражнения:

- **Грудное дыхание.** Руки на ребрах, глубокий вдох через нос, выдох через рот или нос.
- **Диафрагмальное дыхание.** Для лучшего контроля — одна рука на груди, другая на животе. Глубокий вдох на 2-3 секунды, одновременно сдвигаем диафрагму, показателем чего является выпячивание живота, затем выдох через рот или нос на 3-5 секунд и естественная пауза. Для начала достаточно одного-двух циклов.
- **Ритмичное дыхание.** Дыхание по схеме вдох (4-5 секунд) – задержка 2-3 секунды – выдох (4-5 секунд) – задержка (2-3 секунды).

Любые дыхательные упражнения относятся к группе довольно интенсивных техник, во время их выполнения происходит естественный массаж внутренних органов, меняется давление и усиливается кровообращение, поэтому будьте внимательны к своим ощущениям: если появилось сильное головокружение, тошнота или другие симптомы, лучше прекратить практику и/или снизить ее интенсивность в дальнейшем.

Организация жизни перед родами

Женщине, находящейся в ожидании малыша, стоит придерживаться ряда несложных правил:

- иметь собранную сумку в роддом со всем необходимым для себя и новорожденного;
- стараться не гулять одной далеко от дома, особенно в безлюдных местах;
- всегда иметь под рукой обменную карту, страховой полис, паспорт, родовой сертификат, при наличии — договор на платные роды;
- минимизировать рабочую и бытовую нагрузку;
- избегать стрессовых ситуаций и по максимуму высыпаться;
- отслеживать и прорабатывать возникающие тревоги;
- настраиваться на то, что роды пройдут гладко;
- почаще разговаривать с малышом, рассказывая, как вы будете рады вашей встрече.

Психологическая подготовка к родам

Мысли и эмоции, которые испытывает женщина, непосредственно влияют на состояние малыша, начало родовой деятельности и сам процесс родов. Психологическая подготовка к родам – важный этап, от которого зависит весь процесс рождения ребенка и ваше моральное состояние. Чтобы вас не охватила паника, нужно заранее готовиться к родам, настраиваться на позитивные мысли.

Грамотная психологическая подготовка включает в себя:

- Общение с другими беременными, обмен опытом;
- чтение достоверной литературы (книги и пособия, написанные квалифицированными врачами);
- психолог (при необходимости, если женщине сложно настроиться самостоятельно);
- поддержка близких людей;
- ежедневные прогулки (свежий воздух способствует положительным эмоциям, успокаивает и расслабляет);

- консультация с врачом (многие женщины боятся задавать вопросы специалистам, но в этом нет ничего страшного, необходимо консультироваться по каждому интересующему вопросу);
- некоторым женщинам помогает медитация или спокойная расслабляющая музыка;
- полноценный сон;
- занятие любимым делом (от негативных мыслей отвлекает любимое хобби);
- ограждение себя от стрессовых и неприятных ситуаций.

Беременная женщина ждет родов, как болезненного процесса. И чем больше она боится, тем сильнее будет боль. Поэтому очень важен положительный настрой и уверенность в себе. Чтобы правильно настроиться на роды, женщине очень важно в этот период быть довольной жизнью.

В ГБУЗ КО «ЦМБ №1» организована школа для будущих мам «Гравида». Занятия проводятся в женской консультации.