



Страхи перед
родами.

Как с ними
бороться?

Чувство тревоги и страха во время беременности, особенно на поздних ее сроках, встречается довольно часто. Это абсолютно нормальное явление, характерное для многих будущих мам, а в особенности для тех, кто проходит через это впервые. Несмотря на свою естественность, роды — достаточно сложный и ответственный процесс. Для того чтобы он прошел максимально безопасно для мамы и ребенка, каждой женщине необходимо знать, как правильно подготовиться к родам.

Страх перед родами: как победить...

Но чего бы вы не боялись, всегда можно найти способ, который поможет вам отнестись к родам спокойно и позитивно.

Итак, чего боятся беременные женщины перед родами?

Боюсь! Большинство ответит: нет ничего страшнее боли. Безусловно, роды всегда сопровождаются болью, по-другому не бывает. Но важно помнить, что страх с болью тесно взаимосвязаны, и зная это, можно изменить ситуацию. Всё просто: зависимость страха от

боли прямая. Чем больше женщина боится — тем сильнее и ощутимее будет боль.



Не верите? Вспомните ребенка, который боится укола: больно ему будет гораздо меньше, чем он думает. Но этими ожиданиями управляет все тот же страх. Во время родов очень важно уметь расслабляться, чему как раз страх и препятствует. Он приводит, наоборот, к скованности и сильному напряжению, что многократно усиливает родовую боль. Поэтому надо настраиваться, что процесс хоть и будет болезненным, зато недолгим и только приблизит встречу мамы с малышом.

Если вам нужна помощь, то...

Общение в группах. Курсы по подготовке к родам — это отличный повод провести время с пользой и удовольствием, получив массу нужной информации о беременности и родах.

Лучше, когда он рассчитан на парное посещение. Важно, чтобы, помимо теоретической части, курс включал практические занятия, видео уроки и физическую подготовку.

Чтение литературы. Самообразование — также отличный способ получить информацию и практические знания.

Аутотренинг и визуализация. Рождение здорового малыша — такой ориентир в виде четкой цели будет безотказно мотивировать и вдохновлять вас в трудные минуты. Сегодня практикуется множество психологических техник, направленных на концентрацию либо, напротив — на расслабление и снятие напряжения.



Позитивный настрой. Музыка, кино, прогулки на свежем воздухе и любимое хобби помогут не впадать в панику в сложных ситуациях, сохранять гармонию и мыслить позитивно.

Физическая подготовка к родам.

Беременность — серьезная нагрузка на организм женщины. Физическая подготовка к процессу родов включает несколько важных аспектов.

Движение и закаливание. Необходимо стараться чаще проводить время на свежем воздухе, а при отсутствии противопоказаний — больше двигаться и обязательно включить в распорядок дня пешие прогулки.

Очень благотворно при беременности и плавание в природных водоемах или бассейне.

Во время плавания работают все мышцы: ног, рук, спины, промежности и брюшного пресса, тело становится сильнее и выносливее. Кроме того, вода — одно из лучших средств для расслабления.

Массаж. Физическая подготовка к родам может включать в себя и такие процедуры, как массаж. В первом триместре следует проходить процедуру лежа на животе, на более поздних сроках — лежа на боку или сидя.

Дыхание. 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.



Не бойтесь о том, чего не случилось. Наполните Душу только любовью, спокойствием, доверием, радостью. Всё будет так, как лучше для Вас.



ШМНУ

Бакалавриат сестринского дела

г. Астана

ул. Керей, Жанибекхандар 5/1

Ниязова Бибигуль

bibigul.niyazova@nu.edu.kz

Босмаинова Гульмира

gulmira.bosmainova@nu.edu.kz



Психологическая подготовка к родам