

## **ПОДГОТОВКА К РОДАМ — ЧТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ?**

Рождение малыша – очень ответственный период, поэтому к родам следует подготовиться заранее. По статистике, более 80% случаев разрывов внутренних и внешних половых органов связано с неправильным поведением рожениц и недостаточной предродовой подготовкой.

Подготовка к родам состоит из 3 основных этапов:

1. Психологический.
2. Физический.
3. Сбор в роддом.

Каждый этап важен и имеет место быть в жизни беременной женщины.

### **Психологическая подготовка.**

Главное в родовом процессе – слушать акушерку и лечащего врача. Сквозь боль, сквозь слезы необходимо услышать и понять, что вам говорит медицинский персонал. Это позволит установить связь с ними, облегчить схватки и ускорить рождение ребенка.

Роды представляют собой физиологический процесс изгнания плода из полости матки, который сопровождается раскрытием шейки матки до 10 – 12 см и схватками.

Схватки представляют собой сокращение мышц матки с целью изгнания плода из ее полости.

Одним из методов психологической подготовки к родам является посещение Школы матери, которую ведут доктора женской консультации, роддома и детской поликлиники, а также психолог. Каждое занятие посвящено основным аспектам родового процесса, правильного поведения женщины в родах и послеродовом периоде, уходу за новорожденным.

На таких занятиях можно задать квалифицированному специалисту вопросы и получить исчерпывающие ответы.

Помощь психолога заключается в позитивном настрое женщины на физиологический процесс. Если будущая мать имеет страхи, стоит пройти дополнительную консультацию врача.

Еще один способ психологической подготовки женщины к родам – общение с позитивными людьми, беременными и молодыми матерями. В одиночку с проблемой справиться сложнее, чем при общении в группе. Дополнительную поддержку можно получить от родителей и будущего отца ребенка.

Чтение специализированной литературы, аутотренинг с визуализацией помогут справиться со страхом родов.



## **Физическая подготовка.**

Роды – это тяжелый физический процесс, во время которого задействованы все группы мышц женского организма.

Адекватные физические нагрузки во время беременности позволяют:

- укрепить сердечно-сосудистую систему женщины;
- увеличить дыхательный объем и привести к правильному дыханию во время схваток;
- усилить поступление кислорода к плоду для его правильного развития;
- повысить иммунный ответ женского организма;
- адаптировать организм к повышенной физической нагрузке;
- снизить родовые и послеродовые риски развития осложнений;
- снизить реабилитационный послеродовый период.
- ЛФК с инструктором;
- плавание;
- постановка правильного дыхания.
- обезболивающее;
- успокаивающее;
- расслабляющее;
- улучшающее кровообращение;
- повышающее поступление кислорода к плоду.

Физическая активность разрешена только после консультации с лечащим врачом. Это позволяет избежать риска развития осложнений у матери и плода.

От дыхания во многом зависит протекание родового процесса. Дыхание при схватках и потугах оказывает эффекты: В качестве физических нагрузок может быть рекомендовано:

Повысить мышечный тонус и расслабить женский организм может курс массажа, который включает в себя расслабляющие и плавные движения.

# Сбор в роддом.

С 30-ой недели беременности женщине рекомендовано начинать собирать пакеты в роддом:

1. Документы.
2. Для себя в дородовое отделение и родильный зал.
3. Для ребенка.
4. Для себя в послеродовую палату.

Из документов необходимы:

- паспорт;
- обменная карта.
- сменная одежда и резиновая обувь;
- ночная сорочка;
- средства личной гигиены.
- негазированная вода;
- резиновые тапочки;
- сменная ночная сорочка и халат;
- туалетная бумага.
- одноразовые подгузники №1 или 2;
- детское мыло и салфетки;
- пеленки, распашонки или одежда.

В отделение патологии могут понадобиться:

В родильный зал необходимо брать минимум вещей:

В послеродовом отделении женщина переодевается в чистую одежду и обувь. С собой необходимо иметь ночную рубашку и халат. Удобно использовать урологические прокладки и одноразовые трусы, которые по необходимости выбрасываются.

Для новорожденного понадобятся:

Остальные вещи собираются по желанию матери и рекомендации родильного дома.