



О подготовке к родам

Роды – серьезный и ответственный момент в жизни женщины, требующий от нее напряжения всех моральных и физических сил. Разумеется, природа в течение тысяч лет разработала оптимальный механизм перестройки организма к родам. Прежде всего, это касается изменения количества и состава гормонов. Но надо помнить, что современный человек живет не по законам природы, а по законам цивилизации. Поэтому на практике далеко не всегда женщина готова к родам – с моральной, физической или материальной стороны.

Эту ситуацию можно исправить, если скорректировать недостаточную готовность к родам с помощью предварительных мер. Подготовка к родам будет полезна вне зависимости от того, собираетесь ли вы рожать естественным способом или же прибегнуть к кесареву сечению.

Физические упражнения

Физическая подготовка к родам должна проводиться в течение всего периода беременности. Она состоит из упражнений, укрепляющих организм в целом и в особенности те его системы, которые непосредственно отвечают за процесс деторождения. Физические нагрузки стимулируют правильное кровообращение и препятствуют набору лишнего веса.

Оптимальный комплекс гимнастических упражнений должен подсказать врач или тренер на курсах подготовки к родам. По назначению упражнения делятся на:

- Общеукрепляющие
- Упражнения для мышц живота и промежности
- Упражнения для груди

Однако следует помнить, что на поздних сроках беременности лучше избегать серьезных физических нагрузок, так как они могут привести к преждевременным родам.

Физическая подготовка к родам также включает закаливание организма и специальные упражнения для отработки дыхания. Кроме того, перед родами полезно пройти курс массажа.

Правильное питание

Организм ребенка формируется из тех веществ, которые поступают к нему от матери. Следовательно, то, что вы употребляете в пищу, то и будет служить материалом для тела вашего малыша. Поэтому чрезвычайно важно в период беременности следить за своим рационом, за его составом и сбалансированностью. Вот несложные правила, которых рекомендуется придерживаться беременным:

- Исключить из рациона жареную, жирную и слишком калорийную пищу, субпродукты, копчености
- Употреблять больше растительного масла, желательно оливкового, клетчатки, а также морской рыбы, содержащей кислоты Омега-3
- Питаться не менее 4 раз в день, но понемногу
- За месяц до родов следует включить в рацион больше свежих фруктов и овощей, зелень, кефир, сухофрукты

Психологическая подготовка

Роды – серьезное испытание, причем не только в физическом, но и в моральном плане. И поэтому все усилия по физической подготовке к ним будут бесполезны, если женщина не настроится психологически. Особенно это касается женщин, рожаящих впервые.

Следует изучить всю информацию о родах, прежде всего, об их медицинских и физиологических аспектах. Если вы хорошо знаете все нюансы процесса деторождения, то в этом случае вам проще будет подготовиться к различным обстоятельствам, в том числе, и непредвиденным. Поэтому осведомленность – это тоже важная подготовка к родам. И главное, что нужно хорошо знать – это то, что схватки, потуги и боли во время родов – естественное физиологическое поведение организма. Как показывает практика, болезненные ощущения гораздо лучше переносятся в том случае, если женщина к ним морально подготовлена.

Подготовка к родам подразумевает и создание позитивного эмоционального настроя. Да, роды могут быть опасны, но в подавляющем большинстве случаев проходят без осложнений. Лучше не прислушиваться к предрассудкам или мнению знакомых, у которых были проблемы во время родов, а почитать истории родов со счастливым концом или прислушаться к советам врачей.

