**Подготовка к родам: все, что нужно знать беременным**

Опытные мамы знают, что от того, насколько ответственно была организована подготовка к родам, зависит многое – частично и сам процесс рождения крохи, и послеродовой период. В организме женщины все органы и системы начинают готовиться к предстоящим родам чуть ли не с первых дней «интересного положения». Это физиологические, гормональные, клеточные процессы, задача которых заключается в обеспечении вынашивания и последующего рождения ребенка. Не менее кропотливая подготовительная работа требуется и от самой женщины, которая готовится стать матерью. В этой статье мы расскажем, как правильно и грамотно подготовиться к родам, что предусмотреть.

**Нужно ли готовиться?**

Заблаговременно готовиться к родам важно по несколько причинам и подготовка должна вестись по нескольким направлениям. Роды – это всегда большой стресс, который порой мешает женщине родить легко, без разрывов и травм. Чем сильнее стресс, тем выше вероятность родовых осложнений. **При страхе, в панике у рожениц происходят мышечные зажимы, которые препятствуют быстрому рождению ребенка.**

 *Чем более расслабленной и уверенной будет женщина во время беременности и во время родов, тем более правильно, легко и с минимальными болевыми ощущениями пройдет рождение ребенка.*

Многие интересуют, кому подготовка необходима. Ответ довольно прост – любой беременной. Но в большей степени – первородящим, беременным двойней или тройней, женщинам, которые рожают второго или третьего ребенка после долгого временного перерыва, а также тем, кто выбирает партнерские роды.

*Подготовка включается в себя и физические упражнения, и некоторые специфические процедуры, и психологическую подготовку.*

А также нельзя забывать и о практической стороне вопроса – правильно собранные вещи для матери и ребенка еще никому не помешали.

**Готовимся физически**

Физическая форма для роженицы очень важна. Женщины с низким тонусом мышц, с ожирением чаще страдают осложнениями в родах и в раннем послеродовом периоде, поэтому подготовкой мышц нужно заняться с самого начала беременности, а лучше – до ее наступления. Некоторые, увидев две полоски на тесте, сознательно отказываются от посещения спортзала и других физических нагрузок, перестают ходить пешком, полагая, что для будущего ребенка именно состояние материнского покоя наиболее предпочтительно. Но это мнение является ошибочным. **Подготовить тело к родам лежа на диване невозможно.**

Никто не требует от женщины установления олимпийских рекордов и непомерной физической нагрузки. В первый триместр беременности, который считается периодом наибольших рисков, вообще, считается лучше свести нагрузки к минимуму, но не отказываться от них совсем – общеукрепляющая гимнастика, прогулки пешком будут полезны всем без исключения беременным, даже если до наступления «интересного положения» спортом женщина не занималась.

**Для беременных существуют специальные физические группы – они работают при бассейнах, в большинстве спортивных центров.**Можно заниматься в группе с другими будущими мамами. Особенно полезны для подготовки мышц к родам йога и пилатес. А также неоценимую пользу может оказать плавание и аквааэробика. Нахождение в воде поможет малышу занять правильное положение в полости матки.

Любые упражнения в воде или на суше должны быть сопоставимы со сроком беременности. **Женщина не должна уставать, нагрузка не должна быть в тягость, вызывать мышечную боль или дискомфорт.**К физической подготовке можно отнести и дыхательные методики, которые способствуют расслаблению в родах, увеличению интенсивности кровотока, профилактике гипоксии в родах.

*Правильное дыхание не только облегчает задачу родов, но и снижает боль при родовых схватках. Именно на дыхательных техниках основаны все существующие сегодня программы «Родов без боли и страха».*

При правильной методике дыхания женщина получает определенный контроль над состоянием мышц – ей проще расслабиться, что уменьшает болевые ощущения, а также ускоряет процесс родов, поскольку отсутствуют мышечные зажимы и блокады. При достаточном насыщении крови кислородом в организме женщины активизируется выработка эндорфинов, который обладают не только способностью поднимать настроение, но и являются эффективным природным обезболивающим.

Правильное дыхание делает более эффективными потуги, в результате ребенок быстрее появляется на свет, снижается риск разрывов. Уровень стресса и родовых страхов у роженицы, которая дышит так, как надо, значительно ниже. В результате рожающая лучше владеет своими эмоциями, лучше контактирует с врачебной акушерской бригадой.

В повседневной жизни мы дышим поверхностно, не придавая этому особого значения. При этом мы можем делать вдохи и грудью, и животом в любом произвольном порядке. При родах так дышать нельзя. **Чтобы упорядочить рефлекторные движения, нужно освоить следующие типы дыхания поэтапно.**

* **Животом** – при этом грудь остается практически неподвижной, поднимается на вдохе только живот. Контролировать процесс женщина может при помощи собственных рук. Одна из них ладонью кладется на живот, а другая – на грудную клетку. Пока беременная смотрит фильм, она вполне может потренироваться. Рука на груди должна оставаться неподвижной.



* **Грудью –** опять же на помощь приходят две ладошки, но требования обратные – подниматься должна грудь, в брюшина должна оставаться спокойной.
* **Комбинированно –** в таком типе задействованы и грудная клетка, и живот. Вдох – грудь поднимается, выдох – поднимается живот, затем делается вдох животом, а выдох – грудью. Нужно представить себе, что воздух проходит сверху вниз и обратно легко, свободно, волнообразно. Поначалу это будет трудно, но постепенно обязательно получится.
* **Экономим кислород** – такая техника пригодится при потужном периоде родов, когда женщине нужно будет экономить воздух в легких для обеспечения силы потуги. При тренировках дышать следует комбинированно, но неравномерно. Если обычное комбинированное дыхание подразумевает одинаковые по продолжительности вдохи и выдохи, то в экономном режиме выдох должен быть вдвое длиннее, чем вдох.
* **Часто и дробно –** короткие и резкие вдохи и выдохи грудным, нижним и комбинированным типом. Этот метод поможет в облегчении схваток. Популярные упражнения, которые помогут освоить технику, просты и широко известны. Это «собачье дыхание», а также «Свеча» и «Большая Свеча». Как дышать «по-собачьи», рассказывать не нужно, все мы с детства это знаем и умеем. «Свеча» – короткий вдох и такой же выдох (так человек гасит пламя свечки). «Большая свеча» – долгий вдох и серия из коротких резких выдохов (так человек гасит несколько свечей, стоящих рядом).
* **Учимся тужиться** – этот прием будет незаменимым помощником роженицы при потугах. Но изучать его нужно с осторожностью. Женщина должна представить, что при глубоком вдохе грудью внутри грудной клетки появляется круглый воздушный шарик. Задача по команде акушера – «протолкнуть» воображаемый шар вниз, на матку сверху. Выдох делается тогда, когда больше нет физиологической возможности удерживать воздух внутри.

Эти техники можно повторять в любом положении тела, в любое время. Даже тренировки по 10 минут в день обязательно возымеют эффект. К тому же дыхательная гимнастика очень полезна во время вынашивания малыша.

* **Начало родов** – дышим ровно, равномерно, ритмично, долгим вдохом и плавным длинным выдохом. При вдохе мысленно отсчитываем до четырех, при выдохе – тоже.
* **При активных схватках** – каждую схватку нужно «встречать» во всеоружии. Как только маточное напряжение начинает «опоясывать», женщина делает медленный вдох носом и медленно и неспешно про себя считает до четырех. Выход замедляется и проводится в режиме энергосберегающей техники – считаем уже не до четырех, а до шести. На пике схватки дышим часто, дробно, ртом. Если пересыхает язык, нужно дотронуться кончиком языка до неба и слегка пощекотать – выработается больше слюны и сухость во рту незамедлительно отступит.
* **Потужный период** – глубокий вдох ртом, задержка воздуха и потужное усилие, направленное строго вниз. Если женщина начнет тужиться «верхом», не исключены кровоизлияния в голову, кожу лица, в глаза.

**Моральная готовность**

Психологическая предродовая подготовка очень важна. **Часто именно страх становится причиной аномальной родовой деятельности, слабости родовых сил.** Победить страхи и тревоги важно для того, чтобы роды прошли благополучно и быстро. Основная трудность заключается в том, что девочке чуть ли не с детства вбивают в голову, что роды – это больно и тяжело. Такие сцены есть в фильмах, негативные примеры есть в литературе, даже в классических детских сказках, где царица при родах умирает, не стерпев мук. В результате у девочки, девушки, женщины формируется стойкий блок, запускающий процессы животного ужаса перед родами.

Глупо требовать от беременной женщины решительности разведчика спецназа и такого же высокого болевого порога. Но успокоить женщину и донести до нее принципы гипнородов могут психологи в женских консультациях, психотерапевты в любой клинике – государственной или частной. Нужно только обратиться. И чем раньше, тем лучше, ведь экспресс-курс психологической подготовки в третьем триместре не столь эффективен, как плановая долгая подготовка.

**Можно заняться психологической подготовкой и самостоятельно, при этом нужно знать, из чего она складывается.**

* **Изучение теории – процессы и этапы, все, что касается родов.** Как проходят схватки, потуги, как вести себя в том или ином этапе, как дышать, когда и зачем, когда тужиться, а когда расслабляться. Чем лучше женщина подкована теоретически, тем лучше она ведет себя в родзале. При изучении теории нужно пользоваться материалами из проверенных источников и избегать чтения женских форумов, где информация часто не соответствует действительности. К тому же беременной совершенно ни к чему чужие негативные истории и примеры. Можно попросить акушера-гинеколога в женской консультации дать советы по выбору литературы. Доктор всегда посоветует, какие книги для беременных будут наиболее полезны в свете подготовки к родам.
* **Аутотренинг.** Женщина, которая каждый день повторяет себе, что все будет отлично, обязательно в это поверит. Эта уверенность придаст спокойствия, размеренности. Женщина не будет воспринимать начало родов как катастрофу, а сами роды – как тяжелое испытание. **Роды – это процесс, приближающий встречу с любимым и долгожданным малышом, а вовсе не «издевательство природы над женским организмом».** Организм каждой женщины на планете располагает всем необходимым для того, чтобы родить ребенка. Об этом не стоит забывать. Доверие собственному организму и уверенность в позитивном исходе – это половина успеха.
* **Изменение представлений о родовой боли.** Выше говорилось, что боль имеет психогенное происхождение, а значит, может быть сведена к минимуму при правильной психологической подготовке. Естественный процесс родов – это не болезнь, не чрезвычайное происшествие. Вот тут пригодятся методики дыхания в родах, например, дыхание по Колбасу, а также другие методы естественного обезболивания, которым обучают на курсах.
* **Моделирование ситуации.**Женщина в собственном воображении может много раз проигрывать собственные роды – представлять, как она переносит схватки, как тужится, как рождается на свет малыш. **При этом важно представлять себе все именно с позитивной точки зрения.** Считается, что любая женщина мысленно способна сама запрограммировать ход собственных родов. Ожидание боли и ужасов приводит к болезненным, трудным, долгим родам. Легкий и позитивный настрой на вполне естественный процесс приводит к соответствующей реальности.
* **Партнерские роды.**Роды с помощником из числа родных и близких людей, которому женщина полностью доверяет, повышают комфортность пребывания в родовой палате и родзале. Если принято решение о совместных родах, нужно начать совместную подготовку как психологическую, так и физическую. Партнер в роддоме может быть очень полезен – он сделает массаж между схватками, напомнит, когда и как нужно дышать, поможет принять наилучшую позу для более легкого перенесения схваток.
* **Доверие к медперсоналу.**Очень большое психологическое влияние на беременную оказывает доверие к врачу, который будет принимать роды или делать плановое кесарево сечение. Если женщина полностью доверяет медицинскому специалисту, уровень стресса при госпитализации уменьшается в десятки раз. Поэтому важно выбрать того доктора, с которым будет не страшно идти в родзал или операционную.

*Важно! Если самостоятельно привести в порядок мысли и чувства не получается, обязательно нужно обратиться к психологу. В женских консультациях, при роддомах и перинатальных центрах помощь таких специалистов совершенно бесплатна.*

**Готовность родовых путей**

Во время физиологических родов нагрузка на мышцы тазового дна всегда невероятна высока. Снизить вероятность травмы промежности, разрывов, слабого раскрытия шейки матки поможет гимнастический комплекс Кегеля. Упражнения для укрепления тазового дна нужно делать с разрешения врача. Если у женщины нет истмико-цервикальной недостаточности, угрозы выкидыша или преждевременных родов, акушер-гинеколог вполне может разрешить ей практиковать такой комплекс.

Упражнения Кегеля – это комплекс мышечных упражнений для мышц влагалища и тазового дна, а также для мышц и сфинктера ануса. Он помогает укрепить соответствующие мышцы и является отличной профилактикой разрывов и послеродового геморроя.

Для подготовки родовых путей в третьем триместре, особенно в последние дни перед родами рекомендуется **проводить легкий массаж с натуральным маслом,**который будет включать в себя массирование наружных половых органов для повышения эластичности кожных покровов и мышц промежности.

**Молочные железы и предстоящее вскармливание**

Чтобы после рождения крохи не было проблем с его кормлением, готовить молочные железы специалисты советуют заранее. Подготовка груди должна стать процедурой обязательной, ею можно занимать дома, самостоятельно, поскольку сама по себе такая подготовка не представляет ничего сложного. Конечно, повлиять на сроки прихода постоянного молока женщина не может. Этот процесс обусловлен выработкой гормона пролактина. Но **подготовить к кормлению ребенка собственные соски – задача будущей роженицы.**Трещины, болезненные ранки на сосках нередко прекращают процесс кормления малыша в мероприятие довольно мучительное. Чтобы не допустить их, женщине еще во время беременности рекомендуется правильно подходить к вопросам гигиены молочных желез, особенно когда начнет вырабатываться молозиво.

***Омывать груди нужно теплой водой, без мыла, не реже двух раз в день.***

*Поддерживающий бюстгальтер для беременных облегчит неприятные тяжелые ощущения, которыми сопровождается увеличение количества долек молочной железы в процессе вынашивания ребенка.*

Для укрепления молочных желез в рамках их подготовки рекомендуется ежедневно принимать контрастный душ, носить вкладыши в бюстгальтере.

По поводу советов растирать соски грубым полотенцем, массировать их, обязательно нужно посоветоваться с доктором – чрезмерная стимуляция сосков приводит к увеличению уровня окситоцина в организме, что может спровоцировать преждевременные роды. В акушерстве советского периода такие рекомендации действительно имели место и применялись в основном на поздних сроках беременности. **Современное акушерство имеет на этот счет несколько иной взгляд – готовить соски массажем и стимуляцией можно только тем женщинам, у которых беременность протекает без осложнений и патологий.**