

detkityumen.ru

Седьмой месяц



Я решила готовиться к родам и начать заниматься физкультурой для беременных. Записалась на занятия в СК Дорожник. Ведет занятия акушерка, дама пожилая и обстоятельная. Каждый раз перед занятиями и после них нам меряют давление и слушают сердечки наших крошек. А еще можно послушать сердечко в животе у соседки (вот где еще такое может быть!? Точно не на приеме у врача!). Сами занятия весьма не обременительны, но нагрузка чувствуется. Упражнения делаем на суставы, растяжку и выполняем дыхательные упражнения. Учимся задерживать дыхание на 40 секунд циклами по 3 раза, репетируем потуги. Упражнения на больших мячах просто приятны.



Подошла вплотную к апофеозу история с заменой автомобиля. Мою лошадку продали, и после безуспешных поисков машины в Тюмени и ближайших окрестностях, нашли подходящий автомобиль в Москве. Естественно, даже речи не могло быть о том, что я отпущу мужа одного, я же девушка настырная и деятельная, мне же все надо самой, мы решили, что за машиной поедем вместе. Так что утром в субботу мы сели в самолет и улетели в Москву. Без приключений не обошлось, но в результате машина куплена в 20-30 по Московскому времени, все документы на нее оформлены, и 11 вечера мы выехали в сторону дома. Да, да! Своим ходом на большом сроке. Ничего меня не пугает. Чувствую я себя отлично, единственное неудобство, что на время поездки пришлось перестать пить «Канефрон» (памперсы для взрослых не самая приятная в обиходе вещь). Дорога Москва-Казань-Уфа-Челябинск-Тюмень весьма приятное и увлекательное путешествие, ехали мы без фанатизма, ночевали 1 раз в приличном мотеле, не доезжая до Уфы. Очень неприятно было то, что муж мой счел питание в придорожных кафе неподходящим для своей будущей дочери, и заставил нас есть пищу из всемирно известного фаст-фуда. Это крайне не подходящее питание для беременных. Так плохо от съеденного мне не было давно. По приезду домой с удовольствием выпила литр молока с солеными огурцами. Дом, родной дом! Да здравствует родной беленький горшочек! Как мне тебя не хватало! В остальном поездка прошла как

обычно на пятерку.

Дочь наша Василий обзавелась собственным пассажирским местом (кресло мы купили для нее чуть раньше). Самое время думать о более мелких, но не менее нужных вещах для нее.

Комментарии специалиста

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

Ведущий программ по дородовой подготовке "Клуба будущих родителей" ([ТРОО СРДМР "Мы вместе!"](#)).

Часто многих будущих мам вынужденное снижение физической активности и возможностей побуждает искать новые, подходящие в интересном положении тренировки. Посещая специальные занятия для будущих мам, они заботятся о своем здоровье, о профилактике набора лишнего веса, о своем малыше. О СК «Дорожник» я слышала от уже нескольких мам из нашего Клуба, что занятия очень обстоятельные, разнообразные, что ведущей создается комфортная обстановка и большое значение уделяется дыхательным практикам. Со способами дыхания в родах важно познакомиться заранее. Именно глубокое дыхание помогает женщинам в родах позаботиться о себе и о своем малыше. Дело в том, что мало просто понять, какое именно дыхание в родах помогает, мало ему научиться. Глубокое, размеренное, расслабляющее дыхание в родах – это навык, который нужно сформировать, для обучения которому нужны время и тренировки. Если будущая мама не будет уделять время на то, чтобы довести дыхание до автоматизма, чтобы дыхание действительно приносило расслабление, то, к сожалению, в родах она не сможет воспользоваться этим инструментом на 100%. Именно поэтому желательно начинать знакомство с дыхательными практиками заранее, чтобы к родам будущая мама дышала правильно спокойно, автоматически и без напряжения. Кроме занятий в СК "Дорожник", могу порекомендовать занятия в бассейне для будущих мам в акваклубе "Жемчужинка", где работают квалифицированные инструкторы и большое внимание уделяется чистоте воды и гигиене.

Наличие мужа на родах (от начала до конца либо только на схватках) – безусловно, сугубо личное дело каждой пары. К сожалению, не все мужчины могут быть эффективным помощником. Во-первых, часто у будущих пап превратное представление о родах, потому что оно ограничено тем, что мужчины видят в фильмах, где роды преподносятся как нечто очень тяжелое, как процесс, полный страдания, боли и крови. Хотя в подавляющем большинстве случаев роды гораздо более спокойный процесс! Во-вторых, самая главная задача партнера на родах заключается в том, чтобы всем своим поведением показывать супруге, что все в порядке, что она прекрасно справляется, словом, у партнера на лице должно быть буквально написано: «Эй, все нормально и ты большая молодец».

Поэтому для партнера в родах самое главное – оставаться спокойным и уверенным в любой ситуации, и если папа на самом деле не уверен, что сможет оставаться невозмутимым – стоит еще раз взвесить все плюсы и минусы присутствия будущего отца на родах. Если тема присутствия мужа на родах еще не до конца закрыта, то приглашаю Юлию с супругом бесплатно посетить семинар по подготовке к партнерским родам «Мы вместе», где как раз речь идет о роли и задачах супруга в родах. Возможно, семинар поможет окончательно определиться с тем, быть папе на родах или нет.

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/db/1958/