detkityumen.ru

Залог успешных родов - расслабление

Будущие мамы с трепетом и волнением ждут приближающихся родов. Понимание того, как работает ее тело во время родов, какие процессы происходят независимо от ее желания, владение информацией о том, как можно себе помочь и как, напротив, помешать – это важная составляющая успешной родовой деятельности.

самом главном условии мягких и успешных родов – телесному расслаблению роженицы.

Почему же это так важно?

Как известно, схватки – это работа мышц. Мышцы напрягаются, постепенно раскрывая шейку матки, открывая малышу дорогу на выход. Эти сокращения происходят абсолютно независимо от желания и поведения роженицы: включается некая «родовая программа», в соответствии с которой начинаются регулярные сокращения мышечных волокон через определенные, постепенно уменьшающиеся, интервалы. Подчеркну еще раз: эти сокращения не подчиняются воле и контролю со стороны роженицы. Под физическим расслаблением подразумевается отсутствие напряжения.

Откуда же оно берется и как его не допустить?

Дело в том, что в ответ на негативные эмоции (страх, волнение, тревога) тело человека реагирует определенным образом: повышается мышечный тонус, мышцы напрягаются. Причем сжимаются все мышцы тела, т.е. не бывает такого, что верх тела, скажем, напряженный, а низ – расслабленный.

Безусловно, роды - волнительное событие, которое сопровождается самыми разными эмоциями: тут и радость, и тревога, и счастье от скорой встречи с крохой и еще целая гамма чувств и переживаний. И если роженица поддается негативным эмоциям, то ее тело реагирует по вышеописанной схеме: формируется мышечное напряжение и при этом в том числе напрягаются и те мышцы, которым в родах отведена важнейшая роль – открытие шейки матки. Мышцам приходится выполнять двойную работу: не только следовать своей «родовой программе», но и преодолевать сопротивление, вызванное напряжением. Следствиями этого могут быть усиление болевых ощущений и торможение родовой деятельности. Именно поэтому работа тела в родах наиболее эффективна в той ситуации, когда женщина не испытывает мышечного напряжения, когда она расслаблена и ничто не мешает мышцам матки выполнять свою важную задачу.

Итак, приходим к выводу: отсутствие мышечного тонуса, телесного напряжения – это залог того, что мышцы матки беспрепятственно и естественно справится с раскрытием шейки матки. Легко сказать: «Расслабьтесь в родах, и все само получится!», а как этого достичь?

Вспоминаем: напряжение формируется в том случае, если женщина испытывает негативные эмоции. Соответственно, важно их не допустить, а если они уже появились – то не держать в себе, а выплескивать: об этом мы подробно говорили в предыдущем номере журнала.

Арсенал средств, способствующий расслаблению, весьма широк.

Можно просто отвлекаться в то время, пока это еще возможно (первые схватки практически безболезненные, достаточно редкие, т.е. объективно пока не больно – но обычно уже тревожно). Для отвлечения все средства хороши: рукоделие, чтение книг, просмотр фильмов, отгадывание кроссвордов, пение песен – список можно

продолжать бесконечно. Например, одна слушательница наших курсов методично скачивала последние серии «Доктора Хауса», но не смотрела их – оставляла на роды. Другая семейная пара, будучи недавними молодоженами, в ранний период родов отвлекалась тем, что оформляла свадебный альбом. А на Руси существовал обычай: когда женщина была на последних сроках беременности, к ней приходили женщины из родни и везде завязывали платки в узелочки: в бане, сенях, сеновале, чердаке, коровнике, жилых комнатах. И по представлениям славян, когда начинаются роды, женщина должна была найти все эти узелочки и их развязать, символически тем самым освобождая себе родовые пути.

Одним хорошо помогает теплая ванна или душ, а для других важно проговорить, озвучить свои чувства и переживания, тем самым избавляясь от них.

Некоторые женщины овладевают навыками осознанного расслабления при помощи музыки, медитаций, глубокого расслабляющего дыхания, прослушивания звуков природы.

Осознанное расслабление – один из самых эффективных вариантов, но научиться расслабляться при помощи того или иного инструмента надо уже на этапе беременности.

Попробовать расслабляться различными способами, практиковать глубокое расслабляющее дыхание, которому обучают на курсах дородовой подготовки – и таким образом найти тот вариант расслабления, который в наибольшей степени подходит конкретной женщине.

Прекрасно, если женщину отвлекает и расслабляет муж: можно играть, можно читать анекдоты, можно делать легкий расслабляющий массаж либо просто обниматься и шептать на ушко всякие успокаивающие нежности.

Если женщина подходит к родам, умея расслабляться, то этот навык способствует тому, что роды протекают мягко и естественно. Поэтому очень хочется пожелать всем будущим мамам заранее задуматься, как именно вы сможете на родах отвлекаться и расслабляться, попробовать различные варианты осознанного расслабления и найти свой, подходящий именно Вам, вариант.

Кроме телесного расслабления, важно умение расслабиться умственно, потерять контроль над ситуацией и позволить процессу идти своим чередом. Но это тема отдельного разговора – приглашаю к продолжению в следующем номере.

Автор Анна Косцынич, перинатальный психолог, основатель **Клуба будущих родителей** Опубликована в журнале «Шпаргалка для родителей», №52 (июль 2013)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category134/1971/