

Государственной программы подготовки к родам сейчас не существует, и будущие мамы предоставлены в этом вопросе самим себе. Куда же пойти учиться? Спектр услуг, которые оказывают беременным женщинам частные заведения (центры родительской культуры, клиники и фитнес-клубы) впечатляет, и каждая будущая мама сможет найти для себя программу по вкусу. Выбирать вам придется между традиционным и альтернативным подходом к подготовке, а дальше останется только найти школу, программа которой основана на одном из этих принципов. Определившись, обсудите свой выбор с врачом, он расскажет, чем вам можно заниматься, а с чем быть поосторожнее. Обратите внимание: приглянувшаяся вам программа обязательно должна включать в себя упражнения для тренировки мышц тазового дна и дыхания.

Традиционный подход

В его основе лежит метод психопрофилактической подготовки, который был предложен в 1950 году учеными И.З. Вельвовским и К.И. Платоновым. До середины 80-х эти занятия проводились в каждой женской консультации, и все будущие мамы должны были их посещать. Суть метода – помочь беременной женщине избавиться от страха перед родовыми болями и родами и научить ее правильно дышать во время схваток, а позже – потуг. Мысль о рождении ребенка ассоциируется у женщины со страданиями, поэтому во время родов она может быть тревожна и напряжена. Страх приводит к выбросу в кровь адреналина, который ослабляет родовую деятельность, в то время как знания, полученные на занятиях, способны помочь будущей маме иначе воспринимать предстоящие роды, а значит, ничто не будет препятствовать выработке гормона радости – эндорфина, улучшающего родовую деятельность и ее обезболивающего.

Позже, в 1970 году, эта методика была усовершенствована французским акушером Фернаном Ламазом, который предложил включить в программу занятий еще и релаксационные упражнения плюс принцип «партнерство в родах».

– Теоретическая часть такого курса включает в себя подробный рассказ о течении беременности и родов.

– Практическая часть состоит из 3 элементов: обучение основам правильного дыхания, расслабления и методам обезболивания.

Альтернативный подход

Программы подготовки, которые предлагают центры родительской культуры, основаны на методе Вельвовского – Платонова, но дополнены новыми элементами.

1 Таким образом будущие мамы учатся правильно дышать. А еще пение помогает расслаблять губы, которые рефлексивно связаны с шейкой матки. Зажатые в родах губы вызывают спазм шейки, и ей будет трудно раскрыться.

2 Такие упражнения помогают будущим мамам вести себя в родах раскрепощенно: женщины интуитивно делают те движения, которые облегчают роды и уменьшают боль. Кроме того, этот метод уменьшает неприятные ощущения (в ответ на боль женщина глубоко и озвученно дышит, усиливая глубину и звук в зависимости от интенсивности боли) и облегчает выработку окситоцина – гормона, усиливающего сокращения матки.

3 Будущих мам учат справляться с возможными сомнениями и страхами.

4 Находясь в воде, беременная женщина не чувствует веса тела, поэтому может выполнять движения, которые ей было бы трудно сделать на суше. А погружение в воду с задержкой дыхания помогает отработать типы дыхания, которыми стоит пользоваться во время родов. Будущие мамы делают упражнения для укрепления мышц спины, малого таза, промежности и учатся расслабляться. Занятия обычно проводятся в специальном бассейне, температура воды в котором – 24–26 °С, и длятся не больше 40 минут.

5 Посещение сауны закаливает, выводит шлаки, улучшает обменные процессы, поднимает настроение. Правда, не всем будущим мамам можно туда отправляться. Обсудите свой выбор с врачом-акушером.

6 Занятия включают в себя дыхательные и расслабляющие упражнения для разных групп мышц (особенно важны тренировки мышц тазового дна). Кроме всех преимуществ любой гимнастики, комплекс для будущих мам имеет еще одно – он помогает осознать части своего тела, участвующие в родах: малый таз, промежность и дыхательную систему.

7 С помощью йоги вы научитесь расслабляться, правильно дышать, сможете почувствовать свое тело и укрепить его мышцы.



<http://www.date.ru/articles/kurs/molodjizmaty/.php?id=1&art=33182>