

## Не боимся рожать!

Автор: klukva

21.04.2010 17:15

---



К сожалению, очень часто женщины в «интересном» положении слышат страшные рассказы о родах от своих бывалых подруг. Поэтому будущие мамы начинают волноваться, бояться и заранее настраиваться на негатив. Многие ещё до беременности рассматривают кесарево сечение как избавление от адских мук. Как прошедшая роды год назад, хочу развенчать несколько мифов о родах.

Все не так страшно, как может показаться на первый взгляд. Конечно, любая беременная женщина должна думать о приятном и настраиваться на позитивную волну. Однако, я совсем не собираюсь одевать на будущих рожениц розовые очки, чтобы они пребывали в счастливом неведении, а когда наступит долгожданный момент, были неприятно удивлены. Но обо всем по порядку. Действительно, роды у вида *homo sapiens* проходят сложнее, чем у животных. Но что уж тут поделать. Такова плата за прямохождение. Но роды – это не суровые страдания сродни страшным пыткам, а тяжелая, ответственная работа, работа, важнее которой не существует. Во многих языках мира родовая деятельность ассоциируется с физическим трудом. Согласно с этим – сто процентов. Но как и к любой работе, к этому процессу нужно подходить в приподнятом настроении. Тогда все будет спориться. Самый большой парадокс заключается в том, что чем больше вы расслабитесь и подготовитесь к приближающейся схватке не сжав зубы и закусив кулак, а спокойно, приняв это как данность, тем менее болезненно эта самая схватка пройдет. Напрягаясь, вы создаете замкнутый круг: испытав боль, вы боитесь, ждете следующего приступа, напрягаетесь, схватка проходит с большими болевыми ощущениями, и весь процесс продолжает только усугубляться. Многие в этой ситуации требуют анальгетик. Однако, я бы не стала требовать обезболивающее без медицинских оснований. Есть мнение, что анестезия откладывает отпечаток на характере младенца, делает его более пассивным и готовым подчиниться обстоятельствам. Не знаю, на сколько это верно, но сама для себя я твердо решила, что никакого обезболивающего просить не буду. Мне в свое время очень помогла книга Дик-Рида «Роды без страха». В ней раскрываются способы расслабления, женщина психологически подготавливается, что все пройдет хорошо. Думайте о том, что каждая схватка приближает вас к счастливому мгновению, когда вы наконец-то увидите вашего малыша, рассмотрите все его складочки, посмотрите в его бездонные глаза, ощутите небывалый прилив счастья. Вы - взрослый человек. Если боитесь вы, только представьте, каково крошечному беспомощному существу внутри вас, который с трудом понимает, что с ним происходит. Вашему ребенку и так нелегко, не запугивайте его ещё больше. Чувствовать себя ещё более уверенной в процессе родов помогут специальные техники дыхания и массаж определенных точек. Вооружившись этими знаниями, поддержкой близких и настроившись на успех, вы справитесь, а наградой за дискомфорт будет ваш долгожданный, самый лучший, неповторимый малыш.