

## Почему некоторые женщины боятся родов?

Автор: Кукушечка  
18.07.2013 21:55

---



Большинство беременных женщин панически боятся предстоящих родов. Особенно это характерно для поздних сроков беременности и касается тех женщин, кто рождает в первый раз. Среди причин предродового страха можно выделить две:

1. Опыт других женщин. Беременная наслушалась страшилок о том, как больно и страшно рожать и какие могут быть последствия. Она впитала в себя все негативные истории страшилки, и они мешают ей адекватно относиться к вопросу родоразрешения.

2. Недостаточно информации о течении беременности и родов. В таких случаях будущую маму пугает незнание основных этапов родов. Именно эти пробелы и не владение информацией могут стать причиной страха, который легко можно победить. Женщине просто нужно прочесть необходимую литературу по этому вопросу, а еще лучше посетить вместе с мужем специальные курсы для будущих мам.

Чего же больше всего боятся беременные женщины? В первую очередь - боль. Большинство беременных переживают о том, каким будет течение родов. Врачи отмечают, что чем больше женщина боится родовой боли, тем тяжелее и болезненнее для нее окажутся сами роды. Поэтому, очень важно избавиться от страха боли. Также женщину тревожит страх за здоровье ребенка. Вот от таких мыслей стоит немедленно освободиться. Наши мысли материальны и если женщина будет постоянно об этом думать, то она сама «запрограммирует» себе не очень хорошее будущее.

Многие беременные боятся, что после рождения малыша их прежняя фигура не восстановится. Здесь все зависит от самих женщин. Если они действительно хотят восстановить свой прежний вес, то следует заниматься спортом и следить за питанием.

Как избавиться от страха? Как выяснилось, причина многих страхов кроется в неверных убеждениях по поводу беременности и незнании самого процесса родов. Женщина

## Почему некоторые женщины боятся родов?

Автор: Кукушечка  
18.07.2013 21:55

---

должна избавиться от всех отрицательных установок и сменить их на позитивные, после этого их нужно регулярно внушать себе до родов. Например, если женщина боится за свою фигуру, она должна говорить себе каждый день: «Я красивая и всегда такой останусь». «Я верну свой прежний вес».

Очень полезно заняться релаксацией. Можно слушать аудиотренинги. Это не только поможет повысить стрессоустойчивость, но и преодолеть страх перед родами. Врачи рекомендуют заняться дыхательными упражнениями или релаксацией. Такие занятия помогают женщине сохранить уверенность в своих возможностях и положительно скажутся на здоровье малыша.

Некоторым беременным женщинам помогают дневники, в них можно выплескивать свои страхи и беспокойства, после этого становится намного легче.