

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: «ПОДГОТОВКА К РОДАМ»



ПОДГОТОВИЛА:

ЦЫМБАЛЮК В.С

ГРУППА 3-4

ПРОВЕРИЛА :

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ АКУШЕРСТВА И ГИНЕКОЛОГИИ

ВЛАСОВА А.

Консультирование беременных женщин ожидающих ребенка - это прекрасная возможность уделить внимание тому, что необходимо избавиться от лишних волнений и максимально и эффективно подготовиться к родам.

Ожидание малыша - необыкновенная пора в жизни женщины. Все вокруг становится особенным и чудесным, жизнь наполняется новым смыслом, ведь в мир скоро придет новый человек.

Для того, что бы роды прошли как можно более мягко и для мамы, и для малыша в первую очередь необходим здоровый психологический климат в семье! Во время консультаций наш психолог может дать рекомендации, которые помогут будущим родителям построить доверительные отношения в семье и снимут тревоги (переживания) перед родами.



Беременность радостное и счастливое событие в жизни женщины и семьи, но вместе с тем и очень непростое и, к сожалению, зачастую сопровождается периодами сомнений, беспокойств и тревог. Многие будущие родители, узнав о беременности, испытывают не только радость, но растерянность, не зная как себя вести и что делать. Раздражительность, немотивированная агрессия, повышенная ранимость, участившиеся ссоры между партнерами являются проявлениями естественных для этого периода переживаний: страхов о будущем, о том как появление ребенка повлияет на отношения в семье, как изменится внешность, как пройдут роды, переживания за здоровье будущего ребенка, обида на близких из-за недостаточного понимания и заботы, переживания об ограничениях будущей жизни и опасения быть недостаточно хорошими родителями. Как показывает практика, эти сложности часто не заканчиваются с рождением ребенка, а могут приводить к нарушениям во взаимоотношениях с ребенком, со своим партнером, к послеродовой депрессии. В семьях, где сложились гармоничные отношения до рождения детей, возникает гораздо меньше сложностей и конфликтов и после появления ребенка. Но, к сожалению, часто отношения между супругами выглядят так, что они могут не иметь возможности поделиться своими страхами и переживаниями в доверительной и открытой беседе.

Подготовка к родам.

Любая будущая мама, особенно на поздних сроках беременности, переживает не только о том, чтобы малыш родился здоровым, но и о предстоящих родах. Однако большинство из беременных женщин даже не думает о том, что к ним нужно готовиться. Вынашивание ребенка в течение долгих 9 месяцев – уже большой подвиг, но роды – не менее важный процесс, имеющий большое значение, как для ребенка, так и для матери. Поэтому будущим мамам нужно понимать, что успех рождения крепкого малыша во многом обусловлен протеканием не только беременности, но и процессом самих родов

Психологическая подготовка к родам

Самостоятельная подготовка женщины к родам должна начаться еще задолго до них. Перед самыми родами, когда уже начинаются схватки, а потом уже потуги, женщина может растеряться и испытать не только большие трудности в родах, но и нестерпимую боль. Как считают многие психологи, болезненные ощущения можно намного облегчить, если во время беременности женщина будет уделять внимание не только физическим упражнениям при подготовке к родам, но и психологической тренировке.

Беременность любой женщины – это уже стрессовое состояние. Она переживает за здоровье ребенка, боится предстоящих родов, причем волнение нарастает все больше и больше к концу срока беременности. Но все будущие мамочки прекрасно понимают, что беременным категорически нельзя нервничать, ведь от этого страдают их будущие детки. Поэтому женщине важно настроиться на удачный финал беременности. Психологическая подготовка к родам способна избавить беременную женщину и от многих предрассудков, связанных с ее будущим в роддоме.

Психопрофилактическая подготовка беременных к родам

беременным женщинам необходимо готовиться к беременности психологически. Однако для этого не обязательно бежать к психологам. Достаточно обратиться к лечащему врачу-гинекологу, который распишет схему упражнений, а также поможет будущей мамочке их усвоить. Психопрофилактическая подготовка к родам включает в себя такие способы успокоения и избавления себя от страхов как:

1. **Аутотренинг.** Настроиться на удачные и безболезненные роды можно с помощью ежедневного повторения одних и тех же фраз, сложенных из самых позитивных слов

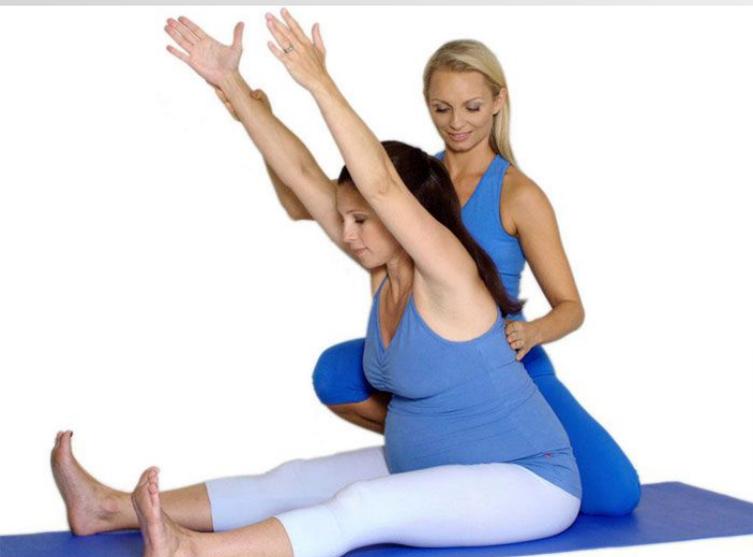


2. **Визуализация.** Не менее действенный метод представления себе образа светлого будущего или настоящего. Представлять в воображении можно все что угодно – море, солнце, курорт, и даже празднование рождения малыша

3. **Исполнение всех желаний.** Психологическая подготовка беременной к родам заключается и в том, чтобы женщина во время беременности ни в чем себе не отказывала. Своевременный отдых, развлечения, встречи с друзьями и поездки в гости – все, что связано с положительными эмоциями, будущей маме просто необходимы.

4. Изучение своего тела. Подготовка организма к родам будет эффективней тогда, когда женщина будет знать, что происходит с ней сейчас, и что будет происходить во время родов. То есть суть самого процесса родов беременная должна представлять и понимать. Обо все этом обязан рассказать врач, поэтому не стоит стесняться задавать ему любые тревожащие вопросы.

Физическая подготовка беременной к родам



Такое же большое значение имеет подготовка к родам тела женщины. Мы уже говорили о том, как важно научиться дыханию во время схваток. Но только этого, конечно, недостаточно.

Тренировка организма беременной женщины должна включать в себя такие мероприятия как:

Подготовка шейки матки к родам. Для любой женщины, особенно первородящей, обязательны упражнения по подготовке влагалища к родам. Неэластичные мышцы шейки матки и промежности подвержены родовым травмам и разрывам. Есть упражнения для подготовки к родам, направленные на развитие мышц половых органов, которые можно начинать делать уже со второй половины беременности. Самые эффективные из них следующие:

- упражнение Кегля. Оно помогает не только развить мышцы влагалища, но и избежать недержания мочи, которое нередко появляется у рожениц. Заключается упражнение в сжимании и расслаблении мышц влагалища. Для этого женщине нужно представить, что она собирается испражнить мочевого пузыря, но затем резко пытается остановить позыв;
- отвод ноги поочередно в разные стороны. Для этого нужно стоя, держась рукой за спинку стула, делать взмахи ногами – правой ногой только в правую сторону, а другой – в левую;
- поднимать поочередно согнутые в коленях ноги к животу;
- приседать с широко расставленными ногами;

Подготовка сосков к кормлению. К кормлению ребенка грудью также нужно готовиться заранее.

- принимать контрастный душ,
- растирать соски махровой материей (полотенцем),
- формировать (вытягивать) соски,
- применять воздушные ванны (по возможности ходить больше с открытой грудью)

Подводя итог, хочется добавить, что любая беременная женщина будет себя чувствовать намного комфортнее и спокойнее, когда в подготовке к родам будет участвовать и будущий отец ребенка. Совместные походы к врачу, посещения занятий для будущих родителей, прогулки на свежем воздухе и многое другое позволят женщине позитивно настроиться на роды, а главное, удачно их пережить.

