



**Физическая и
психопрофилактическая
подготовка к родам**



Психологическая подготовка беременных к родам в женской консультации



Психологическая подготовка беременной к родам в женской консультации



Биомеханизм родов при головном предлежании плода



Школа будущей матери



Поза эмбриона



В воде легкость ощущают даже беременные с двойней



Задержка дыхания



Плавание для беременных



Комплекс гимнастики для беременных



Комплекс гимнастики для беременных



Физическая подготовка беременной к родам



Беременность —
это не болезнь, а
самое счастливое
время для семьи!

Роды — не
медицинская
операция, а
праздник любви.



Первый период родов требует мирного расслабления и спокойной уверенности.



Если мышцы брюшной стенки и дна таза расслаблены и не оказывают сопротивления, то каждое сокращение матки мягко проталкивает малыша по родовым путям.

Чтобы уменьшить болевые ощущения, прежде всего, надо научиться отдыхать между схватками. Начинать осваивать приемы расслабляющего аутотренинга стоит с 16-20 недель беременности.



Представьте себе свои роды - как они начнутся, как долго будут продолжаться, старайтесь видеть себя сильной, здоровой и на все способной.



Постарайтесь, чтобы вам никто не мешал. Дышите спокойно, свободно - вдох через нос, выдох через рот, животик надули, животик сдули.

**Важны занятия в бассейне.
Там легче тренировать
задержку дыхания под водой.**



**В промежутках между
потугами дышите глубоко и
спокойно.**

