

## Как подготовиться к родам: что надо и не надо делать?

**Период беременности** — прекрасное время не только для начала знакомства с малышом, но и для того, чтобы лучше узнать собственное тело. В рамках подготовки к родам женщине предстоит избавиться от страхов и заблуждений, научиться лучше управлять своими мышцами, освоить самомассаж, визуализировать позитивные образы. Все это поможет снизить болевые ощущения во время схваток и облегчит прохождение ребенка по родовым путям. Еще один важный момент — выбор места для появления на свет новорожденного. О том, как это правильно сделать, и о подготовке к родам в целом — в нашей статье.

Почему важна подготовка к родам?

Несмотря на всю естественность процесса, положительное влияние предварительной психофизической подготовки женщины на течение родов активно обсуждается среди акушеров-гинекологов. В одном из швейцарских исследований показано, что психопрофилактика во время беременности

достоверно [снижает](#) частоту экстренных [кесаревых сечений \(КС\)](#).

Не менее важный аспект подготовки к родам — обеспечение благополучного психологического и физического состояния новоиспеченной мамы сразу после родов. От того, насколько тесно она сможет контактировать с ребенком, насколько положительные будут у нее эмоции, зависит первый опыт общения с внешним миром у новорожденного. По [данным](#) научных исследований, уже со второго месяца жизни младенцы, которые сталкиваются с дефицитом проявлений материнской любви, начинают отводить взгляд, хмуриться, сжимать губы, редко улыбаться. У таких малышей нередко запускаются психосоматические реакции, что приводит к более тяжелому течению привычных патологий, таких как:

- младенческие колики;
- аллергические проявления;
- заболевания простудного характера.

Также считается, что глубокие эмоциональные переживания младенцев могут выступать самостоятельной причиной развития подобных заболеваний.

Максимальная осведомленность женщины о процессе родов, особенностях ухода за новорожденным, приобретение практических навыков и разрешение конфликтов в семье помогают уменьшить вероятность таких проблем. Женщины, ответственно относящиеся к состоянию своей нервной системы и микроклимата в семье, обычно заботятся и о физическом здоровье, а значит, роды и процесс восстановления после них с большей вероятностью будут проходить благополучно.

Когда нужно начинать готовиться к родам?

Рожденными в срок считаются малыши, появившиеся на свет с 37-й по 42-ю неделю беременности. Но быть готовой поехать в роддом женщине без дополнительных рисков стоит уже с 32-34-й недели. По [статистике](#), 60-70% преждевременных родов приходится на 34-37-ю неделю беременности. Если брать всех деток, раньше срока рождается от 5 до 10% — процент [колеблется](#) в зависимости от региона и страны.

До выхода в декретный отпуск не каждая работающая женщина успевает основательно заняться непосредственной подготовкой к родам, поэтому у большинства беременных многие покупки приходится именно на время после 30-й недели. Хотя, как показывает анализ обсуждений на тематических форумах, задумываться над выбором коляски, кровати, качающего центра и прочих девайсов будущие мамы начинают, как только проходит токсикоз первой половины беременности.

Если же говорить о подготовке тела и сознания к предстоящему событию, то в ответ на вопрос о сроках ответим так: чем раньше, тем лучше. В идеале — когда позволяет

самочувствие, обычно состояние стабилизируется к 12-й неделе. Дело в том, что дыхательные упражнения и практические психологические приемы требуют времени для закрепления в подсознании и мышечной памяти. То же касается и тренировки мышц тазового дна, разработки тканей промежности — первые результаты могут появиться не раньше 20-30 дней при условии выполнения упражнений не реже трех раз в неделю.

#### Организация жизни перед родами

Женщине, находящейся в ожидании малыша, стоит придерживаться ряда несложных правил:

- иметь **собранную сумку в роддом** со всем необходимым для себя и новорожденного;
- стараться не гулять одной далеко от дома, особенно в безлюдных местах;
- всегда иметь под рукой обменную карту, страховой полис, паспорт, родовой сертификат, при наличии — договор на платные роды;
- минимизировать рабочую и бытовую нагрузку;
- избегать стрессовых ситуаций и по максимуму высыпаться;
- отслеживать и прорабатывать возникающие тревоги;
- настраиваться на то, что роды пройдут гладко;
- почаще разговаривать с малышом, рассказывая, как вы будете рады вашей встрече.

После наступления 37-й недели будущая мама перестает беспокоиться о риске преждевременных родов и может начинать аккуратно подталкивать организм к долгожданному событию. Это особенно актуально, когда беременной становится тяжело вынашивать ребенка или малыш активно набирает вес: если он будет слишком крупным для родовых путей женщины, может потребоваться кесарево сечение. В таких пограничных ситуациях врач может назначить мягкие немедикаментозные методы родовозбуждения: физиотерапию, посещение специальных занятий ЛФК, фитотерапию. Кое-что для ускорения наступления родов женщина может сделать и в домашних условиях. Массаж промежности с использованием специальных назначенных врачом масел, длительные прогулки, подъемы по ступенькам, мытье полов на четвереньках, стимуляция сосков и интимная близость с мужем, вероятно, сыграют свою роль в наступлении родовой деятельности, если сам организм женщины уже будет готов на психологическом и гормональном уровне. Не забывайте, что даже такие безобидные, на первый взгляд, мероприятия требуют предварительной консультации с вашим гинекологом.

#### Физическая подготовка к родам

Умеренные физнагрузки улучшают функциональные возможности сердца, легких, укрепляют нервную систему, мышцы, стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта и кровообращение, в том числе в сосудах плаценты. Интенсивность и характер физической активности беременной женщины зависят от того, какой образ жизни она вела до зачатия. Не стоит резко бросать занятия, если организм привык к постоянному движению. Но как только вы узнали про беременность, необходимо перед очередной тренировкой обсудить с гинекологом план постепенного уменьшения нагрузки. То же касается и обратной ситуации. Если вы вели сидячий образ жизни и в новом статусе решили подготовить тело к родам, начинать занятия можно только с разрешения врача и под руководством компетентного в вопросе инструктора.

#### Правильное дыхание при родах

Во время схваток наиболее важен следующий алгоритм при дыхании:

1. Держите расслабленными мышцы лица и тазового дна, концентрируя напряжение в руках и ногах.
2. Непосредственно перед очередной схваткой сделайте спокойный глубокий вдох носом.
3. Направьте дыхание в живот. Вы должны чувствовать, что в процессе участвует не столько грудная клетка, сколько брюшная стенка. При этом сильно надувать живот не следует.
4. Далее медленно (еще медленнее, чем вдох) выдыхайте через рот, не стремясь выпустить весь воздух из легких.

Именно таким образом реализуется диафрагмальное дыхание, к которому сводятся все системы дыхательных практик для беременных.

Между потугами можно использовать быстрые вдохи-выдохи, а когда акушерка разрешает тужиться, набирайте ртом как можно больше воздуха и задерживайте дыхание на уровне голосовых связок. При этом для снижения давления в области головы и предотвращения повреждения мелких сосудов на лице важно не закрывать рот. Как только потуга закончится, постарайтесь, медленно выдыхая, максимально расслабиться. Очень важно хотя бы за месяц-два до родов начать регулярно выполнять дыхательные упражнения. Конкретный комплекс с курсом занятий вы можете получить у своего акушера-гинеколога или инструктора по ЛФК.

Какие упражнения можно делать?

В качестве регулярной физической нагрузки беременная может выбрать одну или несколько активностей из рекомендуемого списка:

- аэробика;
- гимнастика;
- аквааэробика;
- зарядка по утрам;
- ходьба на свежем воздухе.

Подробно о занятиях для беременных мы рассказали в нашей [статье](#).

Также очень желательны тренировки мышц тазового дна. Здесь важно отметить, что упражнения Кегеля до 16-18-й недели можно выполнять в любом положении, далее — сидя, ближе к концу беременности — стоя. Это связано с изменением положения внутренних органов женщины и необходимостью со второй половины беременности исключить давление в положении лежа на нижнюю полую вену.

Все это касается нормально протекающей беременности. При угрозе прерывания, преждевременных родов, предлежании плаценты, серьезных заболеваниях внутренних органов, тяжелой анемии, многоводии, склонности к кровотечениям или тромбозам спорт будет противопоказан.

Стоит ли делать массажи?

Во время беременности массаж назначают только по показаниям и не ранее 9-10-й недели гестации. При необходимости для мануального воздействия доступны все основные зоны:

- голова;
- плечи;
- спина;
- руки;
- ноги.

В крупных роддомах в штате предусмотрена должность массажиста. Он должен иметь дополнительное образование и опыт работы с беременными.

Легкий массаж висков, стоп, воротниковой зоны возможен и в домашних условиях после предварительной консультации с гинекологом. Легкие поглаживания со стороны близкого человека отлично снимают нервное напряжение и способствуют выбросу эндорфинов — гормонов счастья.

### **Психологическая подготовка к родам**

Мысли и эмоции, которые испытывает женщина, непосредственно влияют на состояние малыша, начало родовой деятельности и сам процесс родов. Это связано с поступающими сигналами из головного мозга, стимуляцией или блокированием выработки тех или иных гормонов. Например, паника может подавлять синтез окситоцина, активизирующего родовую деятельность. А усиленно вырабатываемый в этот момент гормон стресса адреналин дополнительно [уменьшит](#) способность матки к сокращению. Более того, женщина в таком состоянии хуже идет на контакт с медицинским персоналом, что

повышает риски неправильных действий роженицы во время прохождения малыша через родовые пути.

Грамотная психологическая подготовка должна включать:

- изучение достоверных материалов о процессе родов, [основах грудного вскармливания](#);
- разумный режим труда и отдыха, полноценный сон;
- концентрация на историях успешных родов;
- посещение психолога при наличии выраженного страха боли и негативных последствий родов, тревоги за здоровье малыша, а также других психологических проблем.

Чтобы правильно настроиться на роды, женщине очень важно в этот период быть довольной жизнью. В идеале беременная должна получать удовольствие от любого занятия, будь то спорт или готовка на кухне. Не следует доводить себя до переутомления и выраженного раздражения — лучше вернуться к занятию позже.

Если же стресс все же случился, постарайтесь эмоционально переключиться и расслабиться. В этом хорошо помогает масляная ароматерапия, дыхательная гимнастика или приятная прогулка на свежем воздухе.

Что нужно взять с собой в роддом?

Если вы переживаете и вас кладут в медицинское учреждение для наблюдения, уточните, можно ли взять с собой продукты, помогающие шейке матки быстрее созреть. К ним относят финики, петрушку, ананасы (свежие, консервированные, сушеные), листья малины для заваривания, оливковое (льняное, кунжутное) масло.

В качестве дополнительного обезболивающего средства возьмите на роды ручной массажер с четырьмя шарами. В зависимости от ситуации, с его помощью партнер, вы или кто-то из медперсонала сможет более эффективно массировать вашу поясничную область для облегчения схваток. Также можно подумать о музыкальном сопровождении — небольшая колонка, смартфон с заранее подобранным плейлистом или плеер с атмосферными, любимыми вами мелодиями действительно могут помочь. И всему этому есть научное обоснование: [массаж](#) снижает болезненные ощущения и уменьшает длительность I и II этапа родов, а [музыка](#) хорошо расслабляет и придает женщине больше чувства контроля над процессом родов.

Совместное или раздельное пребывание в родильном доме?

После естественных неосложненных родов в большинстве случаев предусмотрено совместное пребывание мамы и ребенка в палате. Но если женщина слишком вымотана, чувствует необходимость восстановиться и морально подготовиться, ребенка по ее просьбе вполне могут взять на ночь в детское отделение без прямых медицинских показаний со стороны мамы или малыша.

Если же родильница перенесла КС, в любом случае ее некоторое время будут наблюдать в отделении реанимации. О совместном пребывании можно говорить только на вторые сутки после родов.