**Подготовка к родам, о школе к родам**

**Знания.** Более всего нас пугает неизвестность. Изучение теоретических основ родов, подробное разъяснение, что и как будет происходить, врачебные ответы на вопросы помогут избавиться от этого страха. Такие занятия должен проводить врач акушер-гинеколог, которому можно задать любые вопросы, поделиться тревогами, выяснить беспокоящие моменты.

**Психологическая подготовка.** Психопрофилактическая подготовка к родам проводится, начиная с первого посещения беременной женщины женской консультации. Однако специальные занятия осуществляются с 30-недельного срока через каждые 10 дней — всего 5 занятий. Главная задача, которая решается при психопрофилактической подготовке, — это снятие чувства страха в родах, который снижает порог болевой чувствительности.

**Школа отцов.** Не только маме, но и папе нужна подготовка — папе пригодятся и навыки уходы за малышом, и массажные приемы, которыми он сможет помочь, присутствуя во время родов, и беседы с психологом.

**Навыки.** Сюда относятся упражнения на расслабление между схватками, дыхательные тренинги, которые позже снизят болевые ощущения в родах, облегчат потуги. Приемы массажа и самомассажа позволят вам помогать себе в начальном периоде родов.

Кроме обезболивания родов на занятиях беременных женщин обучают правильному поведению во время родов (выполнение всех указаний медицинского персонала, умение тужиться, понимание необходимости осмотра родовых путей врачом после родов и др.). Это способствует нормальному течению и предупреждению осложнений родового акта. Санитарно-гигиеническое обучение, входящее в комплекс физиопрофилактической подготовки беременных женщин к родам, включает вопросы режима жизни, труда и отдыха, рационального питания, личной гигиены и использования природных факторов, благотворно действующих на организм.

Кроме того, будущей маме полезно будет получить навыки ухода за новорожденным ребенком, узнать секреты грудного вскармливания.

**Гимнастика.** Физическая подготовка к родам начинается уже в ранние сроки и продолжается в течение всей беременности. Упражнения и комплексы, доступные и полезные беременным женщинам, есть в пилатесе, калланетике, йоге, аквааэробике. Соединяя их, опытный инструктор ЛФК получает прекрасную систему, помогающую улучшить настроение и самочувствие, справиться с болями в спине и суставах, оптимизировать обмен веществ, подготовить тело к родам и восстановить форму после родов.

Утренней гимнастикой могут заниматься все здоровые женщины, однако во время беременности необходимо исключить прыжки, бег, поднятие тяжестей. Занятия должны быть посильными, направленными на укрепление мышц брюшного пресса и промежности, не вызывать перенапряжения, переутомления.

Лучший вариант для проведения эффективных занятий по физической культуре — это обучение беременной женщины комплексу упражнений методистом или специально подготовленной акушеркой в женской консультации. Для проверки правильности выполнения упражнений необходимо 1 раз в 2-3 недели обратиться к методисту в женской консультации.

Весьма полезны воздушные ванны и гидропроцедуры (души, влажные обтирания), являющиеся элементами физической культуры. Систематические занятия физкультурой во время беременности способствуют более благоприятному течению родов, уменьшению разрывов промежности и значительному снижению осложнений в послеродовом периоде.

**Метод БОС** (биологической обратной связи). Вынесем его отдельным пунктом, потому что он необычен и не всем известен. Это немедикаментозный, безболезненный и безопасный метод обучения механизмам саморегуляции любых органов и систем, позволяющий осознанно использовать огромные функциональные возможности организма. Метод прекрасно работает при подготовке к родам, помогая справиться со страхами и психоэмоциональным стрессом, освоить правильное дыхание, научиться произвольно расслаблять мышцы и снижать болевые ощущения.

**Как проходят роды.**

Почти что каждая женщина боится рожать впервые. Ей трудно представить, как это будет, что будет происходить на самом деле. Она не знает, как будут и должны вести себя врачи, сделают ли они все правильно? Именно эти вопросы терзают женщину к концу беременности перед предстоящими родами.

Самый первый совет, который можно дать будущей маме — посещать школу материнства, которая находится при женской консультации или выбрать частную школу. Именно там объяснят, как проходят роды, сколько часов они длятся, чего нужно опасаться и как себя вести. Если будущая мама не подумала об этой школе в свое время, то данная статья ей пригодится особенно.

**Предвестники первых родов.**

Перед скорыми родами женщина должна обращать особенное внимание на свое состояние: подмечать, когда болит живот, насколько усиливается боль в пояснице, это поможет понять ей, что роды уже совсем скоро. Возможно, женщина решит лечь в роддом заранее, чтобы быть в надежных руках врачей с самого начала.

Многие относятся к этому скептически и не хотят проводить время в больнице, но это не так плохо как кажется. Маме будет спокойнее, если жизнь ребенка будет под контролем врачей, особенно, если есть какие-то показания к преждевременной госпитализации.