

**ШКОЛА МАТЕРИ**

---

- 
- В отделении женской консультации создается дополнительно школа матерей для ускоренной подготовки к родам (недельный курс - 5 занятий) силами сотрудников отделения и других специалистов клиники, т.е. людей, кто непосредственно будет оказывать Вам помощь в родах.

# ПОДГОТОВКА К РОДАМ КАК УСЛОВИЕ РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

- Рождение ребенка для каждой женщины – одно из самых важных, главных и, вместе с тем, сложных событий в жизни. Чем лучше женщина подготовлена к родам, тем богаче ее эмоциональные переживания, спокойнее поведение новорожденного и радостнее воссоединение мамы и малыша. Отсутствие осложнений при этом, по сути, соответствует нормальным физиологическим родам, поскольку имеют природный характер, свойственный здоровой женщине.



- 
- Готовиться к родам необходимо так же, как и к беременности: как физически, так и психологически. В этом случае женщины могут испытать так называемые «мягкие роды», когда воспоминания об этом периоде жизни не омрачаются впечатлениями боли, унижения, незащищенности. Поэтому никакое время, потраченное на подготовку к родам, не может считаться чрезмерным.

- 
- Курсы подготовки к родам нужны всем без исключения семейным парам. Это относится не только к тем, кто ждет появления на свет первого ребенка. Перед рождением второго и последующих детей родители переживают не меньше. Некоторые родственники могут воспринимать состояние женщины как обычное явление, не требующее повышенного внимания к ней, а иногда воспринимают беременность «в штыки», особенно если это не первый и не второй ребенок, а третий или четвертый. Старшие дети, как правило, также требуют к себе внимания мамы, и ей зачастую просто не остается времени, чтобы сосредоточиться на своем состоянии и позаботиться о будущем малыше.

- 
- Несмотря на перечисленные обстоятельства, беременная женщина должна хорошо понимать, что перед рождением ребенка особенно важно подготовить свою душу и тело к важнейшему в жизни событию. Для этого врачи рекомендуют выполнять специальные комплексы гимнастических упражнений, направленные на тренировку и развитие эластичности наиболее важных в процессе родов групп мышц. Незаменимы в этом случае занятия в бассейне, которые помогают женщине научиться задерживать дыхание, выполнять упражнения на растяжку и расслабление участвующих в родах групп мышц.



- 
- Беременной женщине важно правильно питаться и соблюдать режим питья, много гулять и вести активный образ жизни. Кроме физической подготовки, женщине нужен соответствующий психологический настрой к тому, чтобы стать счастливой матерью. Важно при этом, с каким отношением в семье сталкивается беременная женщина, как относятся к ней близкие люди – прежде всего, муж и старшие дети. Чем нежнее и теплее взаимоотношения людей, которые окружают будущую маму и ее малыша, тем комфортнее чувствует себя беременная женщина, тем расслабленнее матка, тем лучше она снабжается кровью и лучше развивается ребенок.

- 
- В рамках воспитательной программ занятия проводятся не только с беременными женщинами, но и с будущими отцами. В результате ожидание и рождение ребенка становится общим интересом и общим делом обоих родителей в равной степени, что благотворно складывается на их взаимоотношениях, а беременная женщина не чувствует себя непонятой, покинутой и одинокой.





- 
- Психологический компонент боли в родах подчас преобладает над физическим, поэтому при хорошей психофизической подготовке у женщин боль трансформируется в чувство счастливого волнения, и роды не требуют медикаментозного обезболивания. Новорожденные после физиологических родов дышат без крика и даже улыбаются уже через 5-10 минут после рождения. Это свидетельствует о благоприятном переживании «пикового периода жизни», способствует созданию предпосылок на повторное рождение детей и придает программе подготовки к родам большую социальную значимость.

---

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ 😊