

Подготовка к родам: все, что нужно знать беременным

Опытные мамы знают, что от того, насколько ответственно была организована подготовка к родам, зависит многое – частично и сам процесс рождения крохи, и послеродовой период. В организме женщины все органы и системы начинают готовиться к предстоящим родам чуть ли не с первых дней «интересного положения». Это физиологические, гормональные, клеточные процессы, задача которых заключается в обеспечении вынашивания и последующего рождения ребенка. Не менее кропотливая подготовительная работа требуется и от самой женщины, которая готовится стать матерью. В этой статье мы расскажем, как правильно и грамотно подготовиться к родам, что предусмотреть.

Нужно ли готовиться?

Заблаговременно готовиться к родам важно по нескольким причинам и подготовка должна вестись по нескольким направлениям. Роды – это всегда большой стресс, который порой мешает женщине родить легко, без разрывов и травм. Чем сильнее стресс, тем выше вероятность родовых осложнений. **При страхе, в панике у рожениц происходят мышечные зажимы, которые препятствуют быстрому рождению ребенка.** На этом утверждении были основаны многочисленные работы ученых, врачей со всего мира, в результате которых появились программы «Роды без боли и страха», «Безболезненные роды» и другие.

Чем более расслабленной и уверенной будет женщина во время беременности и во время родов, тем более правильно, легко и с минимальными болевыми ощущениями пройдет рождение ребенка.

Подготовке к родам уделяется большое внимание акушерами всех стран. В некоторых – от беременных требуется обязательное посещение курсов и школ для дам «в положении». В России курсы для будущих рожениц – это дело сугубо добровольное, при поступлении в родовспомогательное учреждение никто не попросит предъявить справку об окончании подготовительных курсов. или довериться делу случая – решать исключительно самой женщине.

В родовом процессе очень много психосоматических факторов: испуг, страх, нежелание испытывать боль, ожидание этой самой боли, мнение о том, что она обязательна и неизбежна, могут существенно осложнить роды. **В то время как правильное дыхание, готовность родовых путей и всех мышц организма помогут родить ребенка быстрее.** Правильно подобранные вещи и документы, разумно организованное пространство дома сделают первые дни после рождения ребенка более комфортными для всех.

Многие интересуют, кому подготовка необходима. Ответ довольно прост – любой беременной. Но в большей степени – первородящим, беременным двойней или тройней, женщинам, которые рожают второго или третьего ребенка после долгого временного перерыва, а также тем, кто выбирает партнерские роды.

Подготовка включает в себя и физические упражнения, и некоторые специфические процедуры, и психологическую подготовку.

А также нельзя забывать и о практической стороне вопроса – правильно собранные вещи для матери и ребенка еще никому не помешали.

Готовимся физически

Физическая форма для роженицы очень важна. Женщины с низким тонусом мышц, с ожирением чаще страдают осложнениями в родах и в раннем послеродовом периоде, поэтому подготовкой мышц нужно заняться с самого начала беременности, а лучше – до ее наступления. Некоторые, увидев две полоски на тесте, сознательно отказываются от посещения спортзала и других физических нагрузок, перестают ходить пешком, полагая, что для будущего ребенка именно состояние материнского покоя наиболее предпочтительно. Но это мнение является ошибочным. **Подготовить тело к родам лежа на диване невозможно.**

Никто не требует от женщины установления олимпийских рекордов и непомерной физической нагрузки. В первый триместр беременности, который считается периодом наибольших рисков, вообще, считается лучше свести нагрузки к минимуму, но не отказываться от них совсем – общеукрепляющая гимнастика, прогулки пешком будут полезны всем без исключения беременным, даже если до наступления «интересного положения» спортом женщина не занималась.

Для беременных существуют специальные физические группы – они работают при бассейнах, в большинстве спортивных центров. Можно заниматься в группе с другими будущими мамами. Особенно полезны для подготовки мышц к родам йога и пилатес. А также неоценимую пользу может оказать плавание и аквааэробика. Нахождение в воде поможет малышу занять правильное положение в полости матки.

Любые упражнения в воде или на суше должны быть сопоставимы со сроком беременности. **Женщина не должна уставать, нагрузка не должна быть в тягость, вызывать мышечную боль или дискомфорт.** К физической подготовке можно отнести и дыхательные методики, которые способствуют расслаблению в родах, увеличению интенсивности кровотока, профилактике гипоксии в родах.

Правильное дыхание не только облегчает задачу родов, но и снижает боль при родовых схватках. Именно на дыхательных техниках основаны все существующие сегодня программы «Родов без боли и страха».

Моральная готовность

Психологическая предродовая подготовка очень важна. **Часто именно страх становится причиной аномальной родовой деятельности, слабости родовых сил.** Победить страхи и тревоги важно для того, чтобы роды прошли благополучно и быстро. Основная трудность заключается в том, что девочке чуть ли не с детства вбивают в голову, что роды – это больно и тяжело. Такие сцены есть в фильмах, негативные примеры есть в литературе, даже в классических детских сказках, где царица при родах умирает, не стерпев мук. В результате у девочки, девушки, женщины формируется стойкий блок, запускающий процессы животного ужаса перед родами.

Чем сильнее женщина боится, тем сильнее будут боли – это основное правило гипнотерапии перед родами, которую практиковали еще в СССР, и сейчас на ней основаны методики психологов и психиатров.

Глупо требовать от беременной женщины решительности разведчика спецназа и такого же высокого болевого порога. Но успокоить женщину и донести до нее принципы гипнородов могут психологи в женских консультациях, психотерапевты в любой клинике – государственной или частной. Нужно только обратиться. И чем раньше, тем лучше, ведь экспресс-курс психологической подготовки в третьем триместре не столь эффективен, как плановая долгая подготовка.

Можно заняться психологической подготовкой и самостоятельно, при этом нужно знать, из чего она складывается.

- **Изучение теории – процессы и этапы, все, что касается родов.** Как проходят схватки, потуги, как вести себя в том или ином этапе, как дышать, когда и зачем, когда тужиться, а когда расслабляться. Чем лучше женщина подкована теоретически, тем лучше она ведет себя в родзале. При изучении теории нужно пользоваться материалами из проверенных источников и избегать чтения женских форумов, где информация часто не соответствует действительности. К тому же беременной совершенно ни к чему чужие негативные истории и примеры. Можно попросить акушера-гинеколога в женской консультации дать советы по выбору литературы. Доктор всегда посоветует, какие книги для беременных будут наиболее полезны в свете подготовки к родам.
- **Аутотренинг.** Женщина, которая каждый день повторяет себе, что все будет отлично, обязательно в это поверит. Эта уверенность придаст спокойствия, размеренности. Женщина не будет воспринимать начало родов как катастрофу, а сами роды – как тяжелое испытание. **Роды – это процесс, приближающий встречу с любимым и долгожданным малышом, а вовсе не «издевательство природы над женским организмом».** Организм каждой женщины на планете располагает всем необходимым для того, чтобы родить ребенка. Об этом не стоит забывать. Доверие собственному организму и уверенность в позитивном исходе – это половина успеха.
- **Изменение представлений о родовой боли.** Выше говорилось, что боль имеет психогенное происхождение, а значит, может быть сведена к минимуму при правильной психологической подготовке. Естественный процесс родов – это не болезнь, не чрезвычайное происшествие. Вот тут пригодятся методики дыхания в родах, например, дыхание по Колбасу, а также другие методы естественного обезболивания, которым обучают на курсах.
- **Моделирование ситуации.** Женщина в собственном воображении может много раз проигрывать собственные роды – представлять, как она переносит схватки, как тужится, как рождается на свет малыш. **При этом важно представлять себе все именно с позитивной точки зрения.** Считается, что любая женщина мысленно способна сама запрограммировать ход собственных родов. Ожидание боли и ужасов приводит к болезненным, трудным, долгим родам. Легкий и позитивный настрой на вполне естественный процесс приводит к соответствующей реальности.
- **Партнерские роды.** Роды с помощником из числа родных и близких людей, которому женщина полностью доверяет, повышают комфортность пребывания в родовой палате и родзале. Если принято решение о совместных родах, нужно начать совместную подготовку как психологическую, так и физическую. Партнер в роддоме может быть очень полезен – он сделает массаж между схватками, напомнит, когда и как нужно дышать, поможет принять наилучшую позу для более легкого перенесения схваток.
- **Доверие к медперсоналу.** Очень большое психологическое влияние на беременную оказывает доверие к врачу, который будет принимать роды или делать плановое кесарево сечение. Если женщина полностью доверяет медицинскому

специалисту, уровень стресса при госпитализации уменьшается в десятки раз. Поэтому важно выбрать того доктора, с которым будет не страшно идти в родзал или операционную.

Готовность родовых путей

Во время физиологических родов нагрузка на мышцы тазового дна всегда невероятна высока. Снизить вероятность травмы промежности, разрывов, слабого раскрытия шейки матки поможет гимнастический комплекс Кегеля. Упражнения для укрепления тазового дна нужно делать с разрешения врача. Если у женщины нет истмико-цервикальной недостаточности, угрозы выкидыша или преждевременных родов, акушер-гинеколог вполне может разрешить ей практиковать такой комплекс.

Упражнения Кегеля – это комплекс мышечных упражнений для мышц влагалища и тазового дна, а также для мышц и сфинктера ануса. Он помогает укрепить соответствующие мышцы и является отличной профилактикой разрывов и послеродового геморроя.

Для подготовки родовых путей в третьем триместре, особенно в последние дни перед родами рекомендуется **проводить легкий массаж с натуральным маслом**, который будет включать в себя массажирование наружных половых органов для повышения эластичности кожных покровов и мышц промежности.

Для расслабления круглой мышцы шейки матки за 2 недели до родов некоторым беременным рекомендуется принимать «Но-Шпу». Этот эффективный спазмолитик помогает шейке лучше подготовиться к родовому раскрытию.

Молочные железы и предстоящее вскармливание

Чтобы после рождения крохи не было проблем с его кормлением, готовить молочные железы специалисты советуют заранее. Подготовка груди должна стать процедурой обязательной, ею можно заниматься дома, самостоятельно, поскольку сама по себе такая подготовка не представляет ничего сложного. Конечно, повлиять на сроки прихода постоянного молока женщина не может. Этот процесс обусловлен выработкой гормона пролактина. Но **подготовить к кормлению ребенка собственные соски – задача будущей роженицы**. Трещины, болезненные ранки на сосках нередко прекращают процесс кормления малыша в мероприятие довольно мучительное. Чтобы не допустить их, женщине еще во время беременности рекомендуется правильно подходить к вопросам гигиены молочных желез, особенно когда начнет вырабатываться молозиво.

Омывать груди нужно теплой водой, без мыла, не реже двух раз в день.

Поддерживающий бюстгальтер для беременных облегчит неприятные тяжелые ощущения, которыми сопровождается увеличение количества долек молочной железы в процессе вынашивания ребенка.

Для укрепления молочных желез в рамках их подготовки рекомендуется ежедневно принимать контрастный душ, носить вкладыши в бюстгальтере.

По поводу советов растирать соски грубым полотенцем, массировать их, обязательно нужно посоветоваться с доктором – чрезмерная стимуляция сосков приводит к

увеличению уровня окситоцина в организме, что может спровоцировать преждевременные роды. В акушерстве советского периода такие рекомендации действительно имели место и применялись в основном на поздних сроках беременности. **Современное акушерство имеет на этот счет несколько иной взгляд – готовить соски массажем и стимуляцией можно только тем женщинам, у которых беременность протекает без осложнений и патологий.**

Повторнородящим с прикладываем ребенка всегда проще – есть соответствующий опыт. Активной подготовкой груди к предстоящему грудному вскармливанию рекомендуется заниматься не ранее 38 недели беременности, тогда как гигиенические требования к уходу за молочными железами действуют с самых первых месяцев гестации.

Чему учат на курсах?

Бесплатные курсы для беременных – это не мероприятие для галочки, как думают некоторые. Это отличная возможность задать все наболевшие вопросы не безликим советчикам в интернете, а **настоящим дипломированным специалистам**. Занятия в школе подготовки к родам ведут акушеры-гинекологи, педиатры, неонатологи, психологи и специалисты по социальному обслуживанию населения.

Таким образом, обучение на таких курсах является многоплановым и очень интересным. Женщинам рассказывают, как начинаются роды, как развиваются схватки, как можно облегчить их, как вести себя в процессе потуг, как проходит ранний восстановительный период после родов, каких рекомендаций следует придерживаться, чтобы реабилитация была более быстрой и легкой.

Педиатры и неонатологи расскажут о том, как ухаживать за малышом в первые дни его жизни, как кормить кроху, как обрабатывать пупочную ранку и предотвращать опрелости. Психологи помогут настроиться на роды позитивно и избежать послеродовой депрессии, а специалисты по социальному обслуживанию дадут консультации относительно причитающихся конкретной семье пособий и выплат в связи с рождением малыша и подскажут, как быстро их оформить.

Если планируются партнерские роды, посещать занятия должны оба партнера. Если предполагается присутствие мужа, то его обучат делать жене расслабляющий массаж, покажут эффективные позы для партнерских родов, в которых женщина может переждать очередную родовую схватку. А также на курсах партнеру предоставят перечень анализов и обследований, которые нужно сделать, чтобы быть допущенным с роженицей в стены роддома. Лекции проводятся и в дневное время, и по вечерам, посещать их будет удобно и тем, кто работает или учится, и тем, кто уже находится в декретном отпуске и располагает большим количеством свободного времени.

Как выбрать роддом?

Раньше права выбора у женщин не было, роженицу госпитализировали либо в роддом по месту жительства, либо в дежурный роддом, если доставляли на «скорой помощи». С 2006 года за каждой беременной законодательно закреплено право самостоятельно выбрать роддом или перинатальный центр, в котором ей хочется рожать своего ребенка. Такое

право подкрепляется родовым сертификатом. Его выдают в женской консультации, где наблюдается беременная вместе с больничным листом при уходе в декретный отпуск.

Если роды планируются на платной основе, то в родовом сертификате нет необходимости. **Женщина сможет оговорить условия с руководством выбранного родильного дома самостоятельно** – контракт на платные медицинские услуги обычно подразумевает присутствие на родах определенного доктора или акушера, палату повышенной комфортности до и после родов, применение эпидуральной анестезии не по показаниям, а по собственному желанию родильницы, присутствие на родах партнера, свободное посещение родильницы в отдельном боксе родственниками.

Те же услуги, кроме свободного посещения родственниками и вип-палаты, можно получить и бесплатно, но при условии, что акушер будет дежурить в день, когда начнутся роды, а присутствие партнера будет разрешено руководством роддома. При выборе роддома женщина может руководствоваться собственными предпочтениями, отзывами других беременных и родильниц.

Не помешает также посетить выбранное родовспомогательное учреждение и уточнить следующие вопросы:

- условия дородового и послеродового пребывания – какие палаты, на сколько мест, где расположен санузел, есть ли душ;
- условия пребывания детей – совместное с мамами или отдельное;
- квалификация врачей и акушеров, квалификация детских врачей, анестезиологов;
- оборудование и оснащение – есть ли в роддоме необходимое оборудование для оказания помощи детям и мамам в случае непредвиденных опасных осложнений.

Следует учитывать удаленность роддома от места проживания – подумайте о родственниках, ведь им вас навещать практически ежедневно.

В выбранном роддоме нужно подписать обменную карту после 30 недели беременности. А также женщине там дадут памятку о том, какие документы и вещи нужно собрать с собой на госпитализацию.

Сбор вещей

Существуют универсальные списки вещей для роддома, но в каждом родовспомогательном учреждении перечень допустимого может отличаться. Поэтому обязательно нужно поинтересоваться у персонала выбранного роддома, что нужно, а чего не нужно вести с собой в конкретное учреждение.

В среднем, списки довольно похожи. **Сумка роженицы в классическом ее варианте представляет собой три группы вещей:**

- **Для родов** – список индивидуален.
- **Для женщины в послеродовом периоде.** Для пребывания в роддоме обычно нужны моющиеся тапочки, ночная сорочка, упаковка послеродовых прокладок, халат, чашка и ложка, а также туалетная бумага, мыло, зубная щетка и паста.
- **Для ребенка.** Для ухода за ребенком нужно взять самые маленькие памперсы для новорожденных, присыпку, детский крем, несколько распашонок и ползунков или пеленки из натуральных тканей. Может также пригодиться молокоотсос.

Набор необходимых документов всегда неизменный вне зависимости от выбранного роддома. Он включает в себя:

- паспорт;
- полис;
- родовой сертификат;
- обменную карту;
- медицинскую карту из поликлиники (если есть сопутствующие хронические заболевания);
- справки о здоровье партнера на партнерские роды.

Некоторые родовспомогательные учреждения также требуют копию больничного листа, оригинал которого при выходе в декретный отпуск женщина передала в бухгалтерию по месту работы.

В последнее время врачи настоятельно рекомендуют женщинам брать с собой на роды пару медицинских компрессионных чулок для предотвращения осложнений с сосудами и венами нижних конечностей. Важно не забыть свой мобильник и зарядное устройство к нему, также можно взять книгу или журнал, чтобы скоротать свободное время с пользой.

Если предстоит кесарево сечение

К госпитализации перед плановой операцией, если она показана, нужно подойти серьезно. **Направление в роддом нужно оформить на 38 неделе беременности, ведь саму операцию проводят после 39 недель.**

Лечь в стационар необходимо заблаговременно, поскольку перед операцией женщину тщательно готовят в роддоме – делают необходимые обследования, анализы, выбирают метод анестезии.

К списку вещей для женщины, которая отправляется на плановую операцию, обязательно нужно добавить одноразовый бритвенный станок, одноразовые пеленки и компрессионные чулки второй степени компрессии. По желанию женщина также может приобрести и взять с собой послеродовой послеоперационный бандаж, который облегчит процесс восстановления после родоразрешающего хирургического вмешательства.

Полезные советы

При подготовке к предстоящим родам женщине обязательно нужно заручиться поддержкой лечащего врача, у которого она стоит на учете. Ему нужно всецело доверять. Только он с большой точностью сможет ответить, что конкретная беременная может выпить от головной боли, нужно ли перед родами ей пить отвар из листьев малины и другие.

«Приданое» для малыша многие стараются собрать заранее. Этому пункту подготовки действительно нужно уделить особое внимание. Но все нужно делать заблаговременно, чтобы не получилось так, что в последние дни до родов женщина вместо отдыха будет бегать по детским магазинам.

По отзывам женщин, после соответствующей плановой подготовки, которая охватывает все перечисленные аспекты, в роддом отправляться легко и даже заметно спокойнее, чем спонтанно в надежде на хороший исход. Конечно, предусмотреть все возможные ситуации, все вероятные осложнения никто заранее не может – ни врач, ни беременная. **Но женщина должна помнить главное – она в надежных руках. Если что-то пойдет не так, ей обязательно помогут.** Современная медицина находится на довольно высоком уровне, поэтому младенческая и женская смертность при родах сейчас крайне низка, а процент осложнений снижается.