

Твои радостные роды.

Готовимся к встрече с малышом.

Семейный психолог Рожкова Снежана, мама шестерых детей.

Скорее всего, ты уже в третьем триместре своей беременности и все чаще начинаешь задумываться о предстоящих родах. Если смотреть на время беременности как на время развития сознания женщины, особенного индивидуального восприятия ситуации материнства, то мы можем увидеть, что для беременной свойственно к концу беременности задумываться о предстоящих родах. Мама думает о ребенке, о своей беременности и родах.

Поразмысли: «что для тебя есть твои роды? Как эмоционально окрашены мысли о родах?» Очень хочется желать, чтобы ты готовилась к «встрече со своим ребеночком». К той нежной и трепетной встрече, которой будет предшествовать твой добрый материнский труд. Чем больше будет для тебя положительных моментов относительно родов в твоём восприятии, тем успешнее пройдут роды.

Итак, важно, чтобы для тебя роды воспринимались как нормальный, естественный природный процесс. Да, прими, что ничего сверхъестественного тут нет—твое доверие женской природе. Чем больше внутренне себе ты будешь доверять и понимать, что «сейчас идут роды, это природный процесс», тем легче все произойдет.

Другой важный момент: твой диалог с ребенком. Во время всей беременности установились и закрепились очень прочные отношения безусловной любви между тобой и малышом. В родах эти отношения достигают кульминации. Ты продолжаешь вести диалог с ребенком, ты сонастроена с ним. С каждой схваткой ты помогаешь ребеночку сделать еще один шаг к вашей встрече. Важно: в родах думать о ребенке, а не о себе. Когда ты начнешь думать о себе, ты начнешь себя жалеть, станет больнее и тяжелее ребеночку. Ты можешь полностью наполнить роды своей любовью к малышу, думать о нем, помогать ему (мысленно и действенно).

Знала ли ты, что на самом деле женщина знает, как рожать. Помни о своей активной позиции во время родов. Вот начинаются роды, ты ощущаешь регулярные схватки. Пошла твоя активная позиция: ты садишься на несколько минут, дышишь глубоко и медленно и говоришь себе: «все хорошо, нормально, я в родах». Скажи несколько слов малышу: «мы идем на роды, скоро мы с тобой встретимся, я буду помогать тебе». Задача: отогнать от себя панику, настроиться на роды. Реши заранее для себя, нужна ли тебе поддержка перед родами от близких (муж, родители...) Проговори заранее с ними, что бы тебе хотелось в тот момент слышать от них. Внеси определенность, описав мужу, как ему вести себя, что делать и говорить, когда начнутся роды.

Быть активной в родах— это уметь слышать свое тело, телесные ощущения. Принимай такие позиции (положения тела), в которых ты ощущаешь себя свободной, как бы раскрывающейся, безграничной. При этом обращай внимание на дыхание. В начале родов оно расслабляющее, медленное, глубокое.

Понимай, что боль в родах— это сигнал, что роды идут, матка сокращается, что ребеночек начал продвигаться по родовым путям. Твоя задача не бояться болевых ощущений, а правильно их трактовать, работать с болью. Работай с болью с помощью дыхания, приемов самомассажа, естественных методов обезболивания. Важно в момент проживания очередной схватки, чтобы ты понимала, что схватка скоро закончится.

Поскольку большинство женщин сейчас рожают в родильных домах, есть аспект выстраивания отношений с твоим окружением во время родов. Часто женщины боятся, что им не окажут

должного внимания, во время не подойдут, что-то упустят. От тебя зависит, как ты умеешь слышать и слушать врача или акушерку. Особенно это будет важно во время потужного периода, и когда малыш будет непосредственно появляться на свет. Попробуй сама выстроить с окружением добрые и доверительные отношения. У тебя получится.

В родах есть тот самый незабываемый момент: твоя первая встреча с малышом. Ты смотришь на него, разглядываешь глазки, личико, слышишь его крик. Малыш как бы провозглашает: «Я родился!». Задумайся, весь мир радуется, когда рождается новый человек, только он один плачет. Потом ты ощущаешь его тепло, когда ребеночка кладут тебе на живот. Эта первая встреча, как импринтинг, запечатлевается и малышом. Те слова, пожелания, которые ты ему тогда скажешь, он запомнит на всю жизнь. Важно, чтобы малыш родился в атмосфере принятия, безусловной любви. Сделай так, чтобы он почувствовал, что весь мир его принимает сейчас. Это зависит от тебя—**МАМЫ**.

Нося под сердцем ребеночка, помни, что ты уже его мама.

Счастливых родов тебе и твоему малышу!

