

Конечно, роды — естественный процесс, но подготовка к этому важному ответственному моменту необходима. Грамотная подготовка к родам предотвратит физический и эмоциональный стресс, снизит вероятность осложнений, ускорит процесс восстановления мамы после родов. Что же должна включать в себя эта подготовка, на что ее стоит направлять? 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 ухода за малышом, и массажные приемы, которыми он сможет помочь, присутствуя во время родов, и беседы с психологом.