



Любая беременная женщина ждет родов с нетерпением и некоторой опаской

.
И это
не
удивительно

.
Ведь
всем
без
исключения
будущим
мамам
хочется

,
чтобы
появление
малыша
на
свет
прошло
без
каких-либо
неприятных
эксцессов
и
осложнений

. А
знаете
ли
вы
о том, что
успешный
исход
родов
во

многим
зависит
не
только
тот
того
,
насколько
квалифицирован
медицинский
персонал
и
оснащен
родильный
дом,
но
еще и
от
индивидуальных
особенностей
организма
каждой
конкретной
женщины
.
Да
и
от
того
,
насколько
подготовилась
к
рождению
ребенка
сама
будущая
мамочка
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Среди всего остального далеко не последнее место занимает и подготовка [шейки](#) [м](#)
[атки](#)
[к](#)
[родам](#)

,
проводимая
на
последних
месяцах
беременности

.
Причем
речь
идет
не
только
о той
подготовке
шейки

,
которую
назначают
врачи
по
медицинским
показаниям
, в том
случае

,
если
она
не
готова
к
родам
к 38
неделе
беременности

.
Очень
важна
и

нужна
самостоятельная
профилактическая
подготовка

,
которая
позволяет
избежать
возможных
разрывов
шейки
матки
во
время
родов

.
Мы
расскажем
вам про оба
вида
подготовки

,
но
помните
о том, что
применение
каких-либо
лекарственных
средств
для
подготовки
матки
к
родам
без
назначения
врача
просто
недопустимо

.

Лекарственная стимуляция созревания шейки матки

[Как правило , врачи считают нормой созревание шейки матки примерно к 38](#)

неделе
беременности

И в том
случае
,
если
матка
к
этому
времени
оказывается
незрелой
— в
гинекологии
существует
даже
специфический
термин
«
дубовая
» —
врач-гинеколог
может
принять
решение
о
необходимости
провести
ту
или
иную
процедуру
,
целью
которой
является
стимуляция
начала
процесса
созревания
шейки
матки
.
На
сегодняшний

день
для
этих
целей
чаще
всего
используют
следующие
процедуры
:

- Применение спазмолитических препаратов

Иногда шейка матки не созревает из-за излишнего мышечного напряжения. Поэтому очень часто за две недели до предполагаемой даты родов врачи назначают женщине различные спазмолитики — например, но-шпу или папаверин.

Препараты могут вводиться как внутримышечно, так и в виде таблеток

и
ректальных
свечей

.
Какой
именно
препарат
необходим
вам –
определит
только
врач

.

- Применение простагландинов

В некоторых случаях женщине может быть назначено введение в цервикальный канал
личных препаратов, в состав которых входят простагландины. Они в значительной степени способствуют скорейшему созреванию шейки матки. В некоторых случаях будущей маме может

быть
показано
также
введение
в
шейку
матки
ламинарий
—
но
эта
процедура
проводится
исключительно
в
условиях
стационара

.

- Физическая стимуляция

Иногда врачи обходятся без фармакологических препаратов — либо при помощи массажа шейки матки,
,
либо
при
помощи
стимуляции
сосков
,
либо
при
помощи
иглоукалывания
.
Метод
подбирается
индивидуально
, с
учетом
особенностей

организма
будущей
мамы
и
характера
течения
беременности
.

Подготовка шейки матки в домашних условиях

Давайте охватим тему немного шире и поговорим о том, как можно подготовить к родам
е
только
шейку
матки
,
но
и всю
промежность
. Это
позволит
облегчить
сам
процесс
родов
:
сократить
его
по
времени
и
избежать
возможных
разрывов
промежности
.
Подобная
подготовка
не
требует
от
женщины

слишком
много
времени
и
больших
усилий
.
Но
, тем
не
менее
,
результат
превосходит
все
ожидания
—
наблюдения
врачей-акушеров
свидетельствуют
о том, что у тех
женщин
,
которые
проводят
эту
подготовку
,
различные
осложнения
встречаются
на
60%
реже
, чем у тех, кто
пренебрег
ими.

- Занятия сексом

Наверняка многие будущие мамы слышали о таком шуточном понятии, как «мужетерап
ия
амом
». И на с

деле

—

очень

многие

врачи-гинекологи

рекомендуют

за

4

недели

до

родов

начинать

систематически

заниматься

сексом

.

Причем

обратите

особое

внимание

— без

использования

презерватива

.

Секс

в

данном

случае

является

наилучшим

и

эффективнейшим

способом

подготовки

организма

будущей

матери

к

родам

.

Причем объясняется все это очень просто — фрикции являются неплохим массажем, подготавливающим стенки

влагалища

к

значительному

растяжению

во

время

родов

.

Во

время

оргазма

происходит

тренировка

мышц

стенок

матки

и

ее

шейки

.

Кстати

говоря

,

оргазм

может

стать

пусковым

механизмом

для

начала

родов

—

своеобразная

естественная

природная

стимуляция

.

Хотя, справедливости ради, следует отметить, что произойдет это только в том случа
е , ес

ли

и

организм

матери

,
то
организм
малыша
физиологически
уже
готовы
к
родам
.
Поэтому
и
до
последнего
месяца
беременности
сексом
заниматься
также
можно
.
Разумеется
, в том
случае
,
если
нет
угрозы
преждевременных
родов
.
Ведь
не
зря в
некоторых
случаях
при
осложненном
течении
беременности
врачи
накладывают
строгий
запрет
на
ведение

половой
жизни
. А в
более
легких
—
предписывают
применение
презервативов
,
которые
предотвращают
попадание
спермы
на
шейку
матки
и, как
следствие
,
предупреждают
ее
преждевременное
созревание
.

Обратите внимание на еще один немаловажный момент — использовать презервативы
не
нужно

.
Сперма
содержит
огромное
количество
естественного
гормона
простагландина

.
Помните
,
вы и
мы
уже
узнали

, что
именно
этот
гормон
и
отвечает
за
созревание
шейки
матки
?
Именно
поэтому
так
важно
,
чтобы
половой
акт
заканчивался
семяизвержением
именно
во
влагалище
женщины
.
Однако
,
само
собой
разумеется
, что
мужчина
должен
быть
совершенно
здоров
—
инфекции
женщине
,
готовящейся
стать
матерью
,
совершенно

ни
к
чему
.
Надеемся
, что в
вашей
семье
подобный
вопрос
стоять
не
может
,
но
все
же
об
этом
необходимо
помнить
.

Зачастую многие будущие папы, услышав от жены подобное предложение, крайне пугаются
. И
этот
страх
совершенно
естественен
— они
просто
боятся
причинить
вред
женщине
и
малышу
.
Поэтому
обязательно
поговорите
с
мужем

,
объясните
, что при
соблюдении
элементарной
осторожности
и
правильном
подборе
позы
вреда
не
будет
ровным
счетом
никакого
. А вот
пользу
переоценить
очень
сложно
.

- Масло вечерней примулы

Кроме того, для подготовки матки к родам рекомендуется использовать масло вечерней примулы

.
Приобрести
его
можно
практически
в
любой
аптеке
, без
рецепта
врача
.
Начиная
с 36
недели

,
будущая
мама
должна
выпивать
по
одной
капсуле
в
сутки
—
но
не
больше
! А
начиная
с 38
недели
—
по
две
капсулы
.
Принимать
капсулы
необходимо
за
полчаса
до
еды,
запивая
большим
количеством
воды
.
Действие
этого
препарата
основано
на
том, что
масло
примулы
крайне
богато
жирными

кислотами

. А

жирные

кислоты

, В

свою

очередь

,

весьма

интенсивно

провоцируют

выработку

простагландина

,

который

и

обеспечивает

своевременное

созревание

шейки

матки

.

Однако

помните

о том, что

перед

применением

этого

средства

обязательно

необходимо

проконсультироваться

с

врачом-гинекологом

.

- Употребление рыбы

Еще одно средство, которое используют для подготовки шейки матки уже не одно десятилетие

— это

употребление

в

пищу

жирной

рыбы

.

Принцип

действия

данного

совета

тот

же

— в

рыбе

содержится

большое

количество

жирных

кислот

,

стимулирующих

выработку

простагландина

и, как

следствие

,

созревание

шейки

матки

.

- Массаж сосков

Бережная и нежная стимуляция сосков также весьма эффективно помогает шейке м
атки

созреть

своевременно

.

Главное

, о чем

необходимо

помнить

— это о

необходимости

соблюдать

осторожность

. Все

движения

должны

быть

плавными

и

аккуратными

.

Желательно

использовать

детское

массажное

масло

.

Массаж

сосков

необходимо

проводить

два три

раза

в

сутки

,

начиная

с 38

недели

беременности

.

Продолжительность

массажа

—

не

менее

5

минут

,

но

и

не

более

10.

Кстати

говоря

,

можете

привлечь
к
этому
процессу
папу
—
наверняка
он
не
откажется
вам
помочь
. В
результате
стимуляции
сосков
вырабатывается
гормон
окситоцин
,
который
также
необходим
для
созревания
шейки
матки
и
своевременного
начала
родовой
деятельности
.

Рецепты народной медицины

В народной медицине также существует несколько рецептов, при помощи которых к р
одам
готовились
еще
наши
прабабушки
.
Причем

эти
рецепты
действительно
работают
,
если
все
сделать
правильно
.
Однако
будущая
мама
ни
в
кчем
случае
не
должна
забывать
о том, что
перед
применением
любого
из
этих
рецептов
обязательно
необходимо
проконсультироваться
со
своим
врачом
—
гинекологом
.
И
только
после
получения
его
одобрения
можно
пробовать
.
И,
разумеется
,

только

в том

случае

,

если

у вас нет

склонности

к

аллергическим

реакциям

на

какой-либо

компонент

рецепта

.

- Отвар из листьев малины

Для приготовления отвара из малины вам понадобится одна столовая ложка сушеных листьев

,

которые

можно

приобрести

в

любой

аптеке

.

Либо

две

столовых

ложки

свежих

листьев

малины

,

если

дело

происходит

в

летнее

время

.

Листья
малины
измельчите
и
поместите
в
эмалированную
посуду

,
залейте
одним
литром
воды
и
доведите
до
кипения

.

Накройте кастрюлю крышкой и оставьте настаиваться как минимум на два часа. После этого

го
при
помощи
марлевой
ткани
отвар
необходимо
процедить

.

Принимать
его
нужно
по
100
грамм

,
перед
каждым
приемом
пищи

.

Начинать
применение

отвара
можно
с 38
недели
беременности

,
не
раньше
. А
продолжать
прием
отвара
малиновых
листьев
необходимо
вплоть
до
самых
родов
.

- Настой шиповника

Настой шиповника – это вообще настоящая находка для будущей мамы. Во-первых, в шиповнике содержится огромное количество самых разнообразных витаминов, минералов и микроэлементов, необходимых для организма как самой женщины, так и

ребенка

.

Кроме

того

,

некоторые

вещества

,

содержащие

в

шиповнике

,

самым

прекрасным

образом

готовящие

матку

к

предстоящим

родам

.

Готовится

настой

просто

—

поместите

в

эмалированную

посуду

150

грамм

сухих

плодов

шиповника

,

залейте

одним

литром

крутого

кипятка

и

оставьте

настаиваться

на

два

часа

.
После
этого
,
когда
ягоды
разбухнут
,
процедите
при
помощи
марлевой
ткани
.
Принимать
отвар
необходимо
по
200
грамм
,
натошак
,
перед
завтраком
,
начиная
с 36
недели
беременности
.

- Настойка боярышника

Настойка боярышника не только поможет подготовить шейку матки к предстоящим родам

,
но
и
поможет
спать
по
ночам

более
крепко

.
Ведь
поверхностный
и
беспокойный
сон
на
последнем
месяце
беременности
— это
очень
распространенная
проблема
почти
всех
будущих
мам.
Настойку
боярышника
можно
купить
в
аптеке

.
Принимается
она
следующим
образом
—
по
2
капли
на
каждые
10
килограмм
веса
беременной
женщины

.
Перед
применением
настой

необходимо

растворить

в

воде

.

Получившийся

раствор

необходимо

выпивать

за

час

до

завтрака

и

ужина

.

Прием

необходимо

начинать

за

две

недели

до

предполагаемой

даты

родов

.

- Отвар земляники

Не менее полезен и отвар земляники. Строго говоря, отвар этот есть не что иное, как сам

ый

обычный

земляничный

компот

. С той

лишь

разницей

, что в

этот

компот

нужно

добавить
немного
листьев
земляники
и
не
исключить
сахар
. 100
грамм
свежих
ягод
и две
столовых
ложки
измельченных
листьев
земляники
поместите
в
эмалированную
посуду
,
залейте
литром
воды
. Доведите
до
кипения
,
уменьшите
огонь
и
варите
в
течение
часа
. После
этого
процедите
отвар
. В том
случае
,

если
у вас нет
аллергии
на
продукты
пчеловодства

,
можно
добавить
немного
натурального
меда

. В
сутки
необходимо
выпивать
не
менее
литра
подобного
отвара

,
вместо
чая.
Начинать
принимать
отвар
стоит
примерно
с 37 – 38
недели
беременности

.

Как видите, средств подготовки матки к родам не так уж и много. Наверняка вы смож

ете

п

одобрать
наиболее
подходящие
именно
для вас.
Однако
, как уже
говорилось

выше

,
помните
о том, что
какой

бы
вы
способ
не
выбрали

,
обязательно
стоит
проконсультироваться
с
лечащим
врачом

.

Кстати говоря – не стоит забывать о том, что в ряде случаев созревание шейки матки начинается

не
за
неделю
– две, а
всего
за
несколько
суток
до
начала
родов

.

Поэтому
не
стоит
отчаиваться
в том
случае

,
если

,
не
смотря

на
все
ваши
усилия
,
шейка
матки
созревать
не
хочет
. Это
совершенно
не
свидетельствует
о том, что
самостоятельно
и без
осложнений
вы
родить
не
сможете
. В
большинстве
случаев
природа
оказывается
гораздо
разумнее
и
малыш
появляется
на
свет
без
проблем
. Главное
, что
необходимо
вам в эти
тревожные
последние
дни
ожидания
— это

позитивный
настрой
и
хорошее
настроение
. Наш
коллектив
от
всей
души
желает
вам
легких
родов
!