Автор: Administrator
08.08.2008 09:31 -

На курсах подготовки к родам женщин знакомят с разными способами расслабления и дыхания. Чем более спокойна будущая мама на фазе раскрытия шейки матки и между схватками, тем больше сил ей удается сохранить для той фазы, когда они будут ей действительно
нужны, тем более гармоничными и неосложненными будут роды. А это возможно только в том случае, если во время беременности женщина смогла научиться владеть собственным телом и сохранять контроль за мышцами даже в экстремальной ситуации. Таким образом, нет никаких препятствий работе матки, сокращения которой проходят непроизвольно, и это ускоряет фазу изгнания плода. Если женщина знает, как нужно дышать, как расслабляться и оставаться спокойной, как экономить силы, то она сможет осознанно выдержать и даже контролировать схватки. Однако все эти необходимые для женщины знания можно получить, если только регулярно проводить тренировки на протяжении длительного периода времени. В этом случае вырабатывается определенный автоматизм, и реакция организма на роды будет не спонтанной, а естественной. Возможность расслабиться к тому же сослужит вам службу и в других непростых жизненных ситуациях.

Особое состояние беременной женщины требует для максимального расслабления и принятия определенных положений. Идеально положение лежа на боку, особенно на левом, упор на согнутую в колене правую ногу. Это положение не только помогает расслабиться, но и стимулирует кровообращение плаценты.

РАССЛАБЛЕНИЕ - БЛАГО

Целенаправленное расслабление облегчает течение беременности и родов. Изучение различных техник тоже имеет массу преимуществ. С одной стороны, умение лучше контролировать свое тело повышает уверенность будущей мамы в своих силах, и она уже не боится приближающихся родов. С другой стороны, во время схваток очень важно сохранять спокойствие, так как к физическому и психическому напряжению присоединяется необходимость тужиться, и поэтому нельзя расходовать силы

понапрасну. Целенаправленное расслабление определенных частей тела поможет избежать перенапряжения и судорог и позволит как можно лучше использовать короткие минуты отдыха.

Расслабляться -значит быть в состоянии контролировать каждую часть тела настолько, чтобы осознанно снимать с нее напряжение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

ОПТИМАЛЬНЫЙ СПОСОБ РАССЛАБИТЬСЯ

Если вы не знакомы с различными техниками расслабления, просто попробуйте сделать это в удобной позе в приятной для вас обстановке. По возможности, постарайтесь максимально удалить все отвлекающие факторы (например, шум). Сконцентрируйтесь на вашем теле и постарайтесь почувствовать все его части. Начиная с лица, напрягайте по очереди все части тела сверху вниз и расслабляйте их. Научиться расслабляться может каждый, все дело в тренировке.

ПОЗЫ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Для каждого способа расслабления характерно определенное исходное положение выполнения упражнений. Некоторые очень типичны, например положение "сидя по-турецки" или поза лотоса. Для беременной женщины важно выбрать такое положение, когда спина остается прямой, а позвоночник не испытывает перегрузок. Вначале следует стараться выполнять упражнения в затемненной комнате с небольшим количеством мебели. Если вы познакомились с какой-либо одной техникой, то вам удастся выполнять те же упражнения и в другой обстановке. Упражнения по расслаблению можно выполнять индивидуально или в группе, самостоятельно или под руководством тренера. Некоторые будущие мамы предпочитают работать над техникой расслабления дома, например с помощью аудио- или видеокассеты, для других сильной мотивацией к занятиям является тренировка в группе. Для изучения правильной техники рекомендуется как минимум один раз в начале занятий посоветоваться с компетентным специалистом, чтобы в дальнейшем выполнять все упражнения действительно правильно.

Расслабление, сидя по-турецки со скрещенными ногами. Так как в данном случае у спины нет опоры, то придется потренироваться, прежде чем вы сможете расслабиться в этой позе.

Расслабление со скрещенными ногами и опорой для спины. Такая техника расслабления позволяет не перегружать позвоночник.

РАССЛАБЛЕНИЕ ЛЕЖА

Если принять положение лежа, не подложив под голову подушки или другой опоры, то позвоночник окажется перегруженным. Если беременная женщина лежит на плоской подстилке на спине с выпрямленными ногами, то в этом случае позвоночник испытывает сильное давление. Если голова немного наклонена, то это даже может стать причиной изжоги. Чтобы сохранить правильное положение позвоночника, вам потребуется подушка или другая опора. Но самое важное при этом - обеспечить опору для ног. Подложенная под ягодицы подстилка вернет таз в правильное положение, хотя это и не обязательно. Голову и шею поддерживайте произвольно.

Расслабление лежа на боку с согнутыми в коленях приподнятыми ногами. Это позволяет увеличить внутреннее пространство живота и предоставить плоду больше свободы движений.

Расслабление лежа на спине. Это положение очень удобно, так как имеется опора для головы и шеи, коленей и лодыжек.

РАССЛАБЛЕНИЕ СИДЯ

Расслабление в положении сидя является наиболее приятным в последней трети беременности, так как живот уже довольно большой. В этом положении плод имеет максимальную свободу движений, а поза матери при этом несложная и комфортная. В отличие от расслабления в положении лежа, в данном случае сохраняется некоторое

мышечное напряжение. Но есть и преимущества - вы научитесь лучше контролировать свое тело. Расслабление, при котором некоторые группы мышц испытывают несильную нагрузку, а женщина все же старается расслабиться максимально, -хорошее упражнение при подготовке к родам. Расслабление в условиях некоторого напряжения, покой и равновесие при одновременной концентрации внимания - верный путь к легким родам.

Расслабление, сидя на стуле с опорой для спины. При этом нужно закрыть глаза и стараться правильно дышать.

Динамичное расслабление: женщина сидит с полузакрыттыми глазами на краешке стула, стана пря мая. вот слепа разведены. Все те ло слегка и равно мерно напряжено.