Автор: http://www.jlady.ru/
09.06.2012 09:28 - Обновлено 16.05.2018 11:49

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

многом
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 матки 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 дозревает 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 кана
л раз
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 масс
ажа
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 не 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 ». И на с
амом

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 случае, если 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
,
выit
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 пуг
аются
. 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 де
сятилетие
– 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
коем
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. Посл
е
это
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
,
натощак
,
перед
завтраком
,
начиная
с 36
недели
беременности
.

- Настойка боярышника

Настойка боярышника не только поможет подготовить шейку матки к предстоящим ро
дам
,
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 самый 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
!