**Как дышать при схватках и родах**

Приветствую всех будущих мамочек! Беременность и роды – очень важное событие. Все мы волнуемся, представляем, как всё пройдёт. Я в ожидании появления на свет моего сыночка очень боялась и переживала по любому поводу. Особенно страшно было рожать. Сейчас-то я понимаю, что нужно было просто успокоиться и с «холодной головой » собрать всю полезную информацию.

В самый ответственный момент, когда начались схватки, мне помогли дыхательные приёмы, о которых я прочла в книге для будущих мам. Название, к сожалению, уже не помню, но правила о том, **как дышать при схватках и родах** чётко отпечатались в моей памяти. Хочу поделиться с вами.

**Считаем, девочки...**

Женщины, собирающиеся рожать, должны чётко осознавать, что этот процесс всегда сопровождается неприятными ощущениями. Мы не можем этого избежать, но в наших силах с помощью специальных дыхательных упражнений облегчить боль и помочь ребёнку скорее появиться на свет. Они способствуют правильному и своевременному раскрытию родовых путей, делают схватки и потуги эффективными и помогают расслабиться в родах. Советую запомнить, а лучше потренироваться дома. Поверьте, в нужный момент мозг непременно выудит эту информацию из недр вашей памяти.

В самом начале, когда схватки ещё не так ощутимы, не впадайте сразу в панику. Почитайте книгу, послушайте музыку, посмотрите телевизор. Я в этот момент уже находилась в роддоме, поэтому отправилась гулять по коридору, параллельно сообщая родным по телефону, что «уже началось».

Когда боли усиливаются, и уже ничто не может от них отвлечь, начинаем **правильно** дышать. Как только чувствуем схватку, вдыхаем глубоко и свободно через нос на счёт от одного до четырёх. Затем – неспешный выдох через рот, считаем от одного до шести. Так вы помогаете не только себе, но и малышу. Он получает больше кислорода. Если есть возможность, засеките время между схватками. Если интервал постепенно сокращается, срочно отправляйтесь в роддом!

**Нам помогут «собачка» и «свеча»**

Итак, боли в области живота и поясницы усиливаются. Схватки становятся сильнее и чаще. Приступаем ко второму этапу **техники дыхания** – «по-собачьи». В начале схватки дышим медленно, а в момент самой острой боли – быстро. Мышцы вокруг рта без напряжения, губы слегка приоткрыты, язык расслаблен. Вдох-выдох только через рот – легко и поверхностно. Обратите внимание, как дышат собаки в жаркий день или после быстрого бега. Как бы это смешно и странно ни звучало, стоит поучиться у них.

Приведу ещё один приём. Резко вдыхаем носом, затем быстро, но плавно выдыхаем через рот, будто задуваем свечу. Дыхание нельзя бросать. Можем пропеть его как «о-о-о» или «а-а-а».

В перерыве между схватками отдыхаем. Учитесь расслабляться, отключаться от происходящего за короткое время. И ещё один совет: не кричите, даже если очень больно! Вы тратите силы и энергию, которые ещё пригодятся вам в родах. А малышу от этого только вред.

**Последний шаг**

И вот мы приблизились к самому болезненному периоду. Это потуги. Скоро ваш ребёнок появится на свет. Совсем немножко осталось, соберитесь с силами и внимательно слушайте врача-акушера. Контролируйте движения диафрагмы: при сильном давлении малыш может получить травму головки о кости малого таза. В начале схватки глубоко вдыхаем и выдыхаем полной грудью. Повторяем два раза. Затем задерживаем воздух в лёгких, тужимся и медленно считаем до семи, после чего выпускаем воздух. Делаем ещё один вдох, выдыхаем немного и снова задерживаем дыхание. Опять тужимся и считаем до семи. Чем дольше вы сможете выдерживать в дыхании паузу, тем быстрее ребёнок пройдёт по родовым путям. В перерывах дышим глубоко и спокойно.

Когда появляется головка младенца (доктор вам подскажет), прекращаем потуги и снова дышим «как собачка». Это спасёт вас от разрывов, а новорожденного – от родовых травм.

**Тренируемся дома**

Все мы понимаем, что за один день искусством **правильного дыхания** овладеть невозможно. Чтобы не растеряться в стрессовой ситуации, необходимо все приёмы довести до автоматизма. В нужный час ваше тело само подскажет, что и как надо делать. Начинайте тренироваться с первых недель беременности и уделяйте им не менее 10 минут ежедневно. Вначале осваиваем упражнения в состоянии покоя, затем – при ходьбе.

Выполняйте упражнения сидя, лежа на боку, стоя. **Во время родов** вы легко сможете поддерживать дыхание в любом удобном для вас положении.

**Предупреждён – значит, вооружён!**

К одному из самых важных событий в своей жизни нужно готовиться, нельзя пускать всё на самотёк. Только источники информации выбирайте правильные. Бывает, наслушаешься всяких историй «страшных» о патологиях и недобросовестных врачах, накрутишь себя и шарахаешься от каждого белого халата. В итоге – потраченные нервы, постоянное беспокойство, чувство неуверенности и страха. Ты каждую минуту прислушиваешься к себе, тревожные мысли «А вдруг что-то не так?» не покидают. В Интернете тоже всякое можно встретить, не всему можно верить. Лучше провести время в ожидании чуда в приятных хлопотах и заботах.

Как выход – школа для будущих мам, которая обычно в женской консультации организуется. Я, например, предпочитаю специальную литературу. А недавно нашла один довольно интересный сайт. Мы с мужем планируем второго ребёнка. Захотелось освежить знания после долговременного перерыва, вот и приходится бороздить Интернет-пространство в поисках полезной информации. Курс «Роды в роддоме: руководство для думающей мамы» – отличное пособие для женщины, готовящейся к материнству. Даже те, кто уже рожал, найдут там что-то новое для себя.

Будьте уверены, там как раз то, что нужно. Подробно, доходчиво вас подготовят к процессу рождения ребёнка. Научат не только правильному дыханию и потугам, но и как вести себя с медперсоналом, что нужно требовать, а о чём лучше промолчать. Объяснят, есть ли смысл в выборе отдельной палаты. Партнёрские роды, схватки, обезболивание, послеродовой период – там есть всё. Я взяла себе на заметку на будущее и вам рекомендую: http://uroki4mam.ru/courses/rodyvroddome.

На этом заканчиваю. Надеюсь, что мой рассказ будет вам полезен. И не бойтесь – при правильном эмоциональном настрое и грамотной подготовке вы прекрасно со всем справитесь! Удачи!