

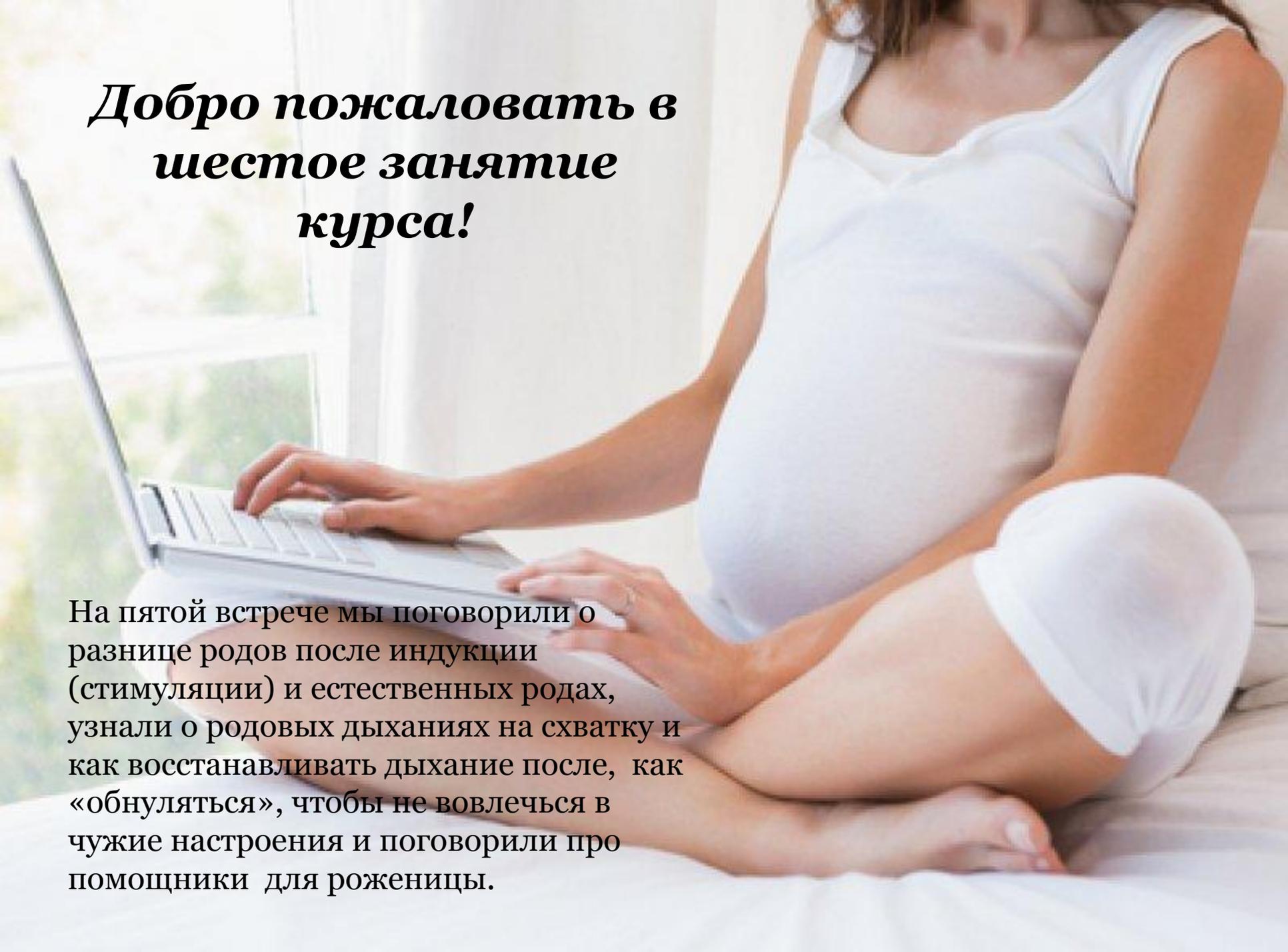
Занятие 6

Поведение в родах - 2



КЛУБ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМ САРАТОВА





Добро пожаловать в шестое занятие курса!

На пятой встрече мы поговорили о разнице родов после индукции (стимуляции) и естественных родах, узнали о родовых дыханиях на схватку и как восстанавливать дыхание после, как «обнуляться», чтобы не вовлечься в чужие настроения и поговорили про помощники для роженицы.

Упражнение «Обнуление»



Перед вами треугольник, на вершинах которого есть эмоции. Вы наступаете на одну из вершин и чувствуете состояние «обнуления», «здорового пофигизма», «нейтральности». Ощутите телом (отследите напряжение/расслабление, дыхание, состояние плечевого пояса и ягодиц) это состояние.

Вы наступаете на вершину «Эйфория». Ощутите телом (отследите напряжение/расслабление, дыхание, состояние плечевого пояса и ягодиц) это состояние.

Вы наступаете на вершину «Печаль». Ощутите телом (отследите напряжение/расслабление, дыхание, состояние плечевого пояса и ягодиц) это состояние.



В каком состоянии комфортнее всего?



Родовые позиции и движения. ЛЕЖА

Особенно полезно:

когда мама устала,
когда хочется спать или уйти в транс между схватками,
когда нужно снять показания КТГ,
когда от вертикальных поз повышается артериальное давление,
когда не хочется усиливать схватки,
в качестве одной из нескольких, сменяющих друг друга поз при эпидуральной анестезии.

Стоит попробовать что-то другое:

когда роды продвигаются гораздо медленнее,
чем вам нужно, и требуется принять
вертикальную позу, если в этой позе
вы лежите больше 2-3 часов.

На боку с поддержкой бедра и колена



Это положение может быть удобнее женщине, а также может способствовать легкому "вкручиванию" ребенка в выгодное для рождения положение.

На боку



Родовые позиции и движения. Полулежа-полусидя

На кровати в подушках или на кресле, эта поза помогает женщине отдохнуть, не ложась на спину.

Особенно полезно:

когда мама устала (в том числе лежать),
когда нужно снять показатели КТГ,
когда нужно найти что-то среднее между вертикальным и лежащим положением,
когда в положении "лежа на спине" у малыша нарушается сердцебиение, а маме становится дурно.

Стоит попробовать что-то другое:

когда нужно увеличить подвижность крестца,
чтобы кости таза дали возможность крупному ребенку пройти,
когда родовые ощущения сосредоточена в спине.



Родовые позиции и движения. Сидя

Особенно полезно:

когда малышу нужно помочь опуститься,
когда мама залежалась в другой позе, и смена позы может ее взбодрить.



Особенно полезно:

чтобы и ребенку помочь опуститься, и прогрессу родов помочь, и отдохнуть,
чтобы открыть доступ к спине мамы (для массажа, теплых или холодных "компрессов", и т.п.),
чтобы попробовать облегчить родовые сигналы в спине.



Родовые позиции и движения. Стоя

Особенно полезно:

когда нужно помочь раскрытию, если схватки стали слабыми или нерегулярными, если ощущения есть в спине.



Чтобы помочь ребенку опуститься и правильно "ввернуться" в родовой канал, для мам с небольшим тазом или крупными детками,

Стоит попробовать что-то другое:

когда маме сложно поддерживать равновесие, когда эти позы усугубляют ощущения.



Родовые позиции и движения. Стоя, повиснув на ком-нибудь или ком-нибудь



Особенно полезно:

когда роды хорошо идут, пока мама стоит, но она уже устала,
когда это облегчает сигналы в спине.

Стоит попробовать что-то другое:

когда партнер женщины устанет,
когда ребенок вот-вот родится, а в этом положении некому его принять.



Родовые позиции и движения. На четвереньках

Особенно полезно:

если от того, что живот "провисает", маме становится легче, чтобы попробовать нормализовать сердцебиение малыша, если в другом положении оно нарушилось, когда маме хочется раскачиваться, ныть, мычать и пыхтеть в этой позе, чтобы массировать маме крестец, если ощущения женщина чувствует в спине.

Стоит попробовать что-то другое:

если у мамы болят колени, если она очень устала.



Коленно-локтевая позиция



Особенно полезно:

когда тужит раньше времени, если роды женщина чувствует в спине, когда роды идут быстрее, чем нужно.

Стоит попробовать что-то другое:

если роды идут медленнее, чем нужно, чтобы ускорить потуги, если в этой позе маму тошнит.



Родовые позиции и движения. На корточках



Это то же самое, что и просто на корточках, но только есть, на ком повисеть, и многим женщинам так легче.

Так же партнер может сидеть сзади женщины, поддерживая ее, и она может опираться на его колени и руки.



Особенно полезно:
чтобы помочь ребенку опуститься.

Стоит попробовать что-то другое:
когда не все в порядке с ногами и эта поза доставляет боль или дискомфорт, когда ребенок еще совсем-совсем высоко.



Материалы с сайта

<http://www.tres-bebe.ru/class/read/articles/childbirth/positions.html>



Голосение как метод самопомощи в родах

Во все времена люди пользовались своим голосом (речь не про слова) не только в повседневной жизни, но и для достижения своих целей. Голос может испугать, предупредить, успокоить, влюбить и, конечно, обезболить.

Любите ли вы петь?

В любом случае, голосение – это не пение! Это звучание, вибрация, главным отличием которого является опускание звука «вниз», в живот, а не «вверх» к голосовым связкам. В голосении связки как раз расслаблены!

Вот звуки, опуская которые, вы способствуете аналгезии своих родовых волн:

А – О – У – М



Психологические методы

основаны на том факте, что наш разум и психика влияют на тело, его работу, его гормональный статус. Проверим?

Представьте сейчас себе лимон или даже сразу лайм.

Вот вы разрезаете его пополам, сок брызнул на ваши руки, спустился по ножу, капает с него. Теперь вы подносите цитрус ко рту и облизываете дольку. Затем откусываете. Какие ощущения в теле прямо сейчас?



А теперь представьте как вам выкладывают на живот вашего малыша. Вы видите его впервые. Сначала он молчит, так как находится на пуповине, но скоро начинает вокализировать и вот вы смотрите друг другу в глаза. Что сейчас происходит в вашем теле?



Физические методы

1. Дыхание
2. Родовые позиции и движения
3. Акупрессура, массаж, мячи-антистресс
4. Ароматерапия
5. Вода, тепло и холод
6. Голосотерапия



Родовое поведение

Психологические методы

7. Концентрация
8. Гипнотерапия
9. Окситоциновый список
10. Музыкаотерапия
11. Цветотерапия ("обнуление")
12. Поддержка (медиков, партнеров, родителей и т.д.)

Концентрация внимания

1. Что происходит с вами, когда вы слышите слово «боль»? Это то, от чего хочется избавиться, освободиться, не испытывать? А это неподходящая стратегия для родов. В ответ на такие мысли могут напрягаться мышцы матки и возникать бессознательное сопротивление происходящему раскрытию. В итоге роды могут проходить дольше.

2. Есть исследования, показывающие, что простое произношение слова «боль» активирует ту самую зону мозга, которая возбуждается в момент настоящей боли.

3. Когда мы используем слово «боль», мы также активируем все воспоминания, связанные с болью, а наше бессознательное, как самый лучший архив на свете, хранит все события, даже когда нам кажется, что мы о них забыли. Зачем вам привносить этот ворох негативных эмоций в роды?

4. Боль физиологически нужна нам, чтобы дать сигнал о сбое в организме. Но так всегда, кроме ситуации с родами. В родах не нужно бежать от ощущений, наоборот, их лучше приветствовать, а с каждой новой волной просто уходить глубже в расслабление.

Мы не знаем, какой уровень ощущений вы будете испытывать в родах. Но если вы заранее запрограммируете себя на то, что это будет больно, то очень велика вероятность того, что именно так и будет.





Основной принцип:
**на что медитируем, то и
усиливаем**
или
**что подчеркиваем, то
и получаем**

Когда вы точно называете характер ощущений, которые испытываете, это лучше помогает успокоить ум. При введении 2л воды во время клизмы человек испытывает силу давления или боль? Во время стрейчинга или йоги ощущается растяжка или боль?

И тут мы снова обращаемся к словам, которые вы используете, когда говорите о родах. Почувствуйте разницу: «Я не хочу быть такой напряженной» и «Я хочу расслабиться и отпустить».

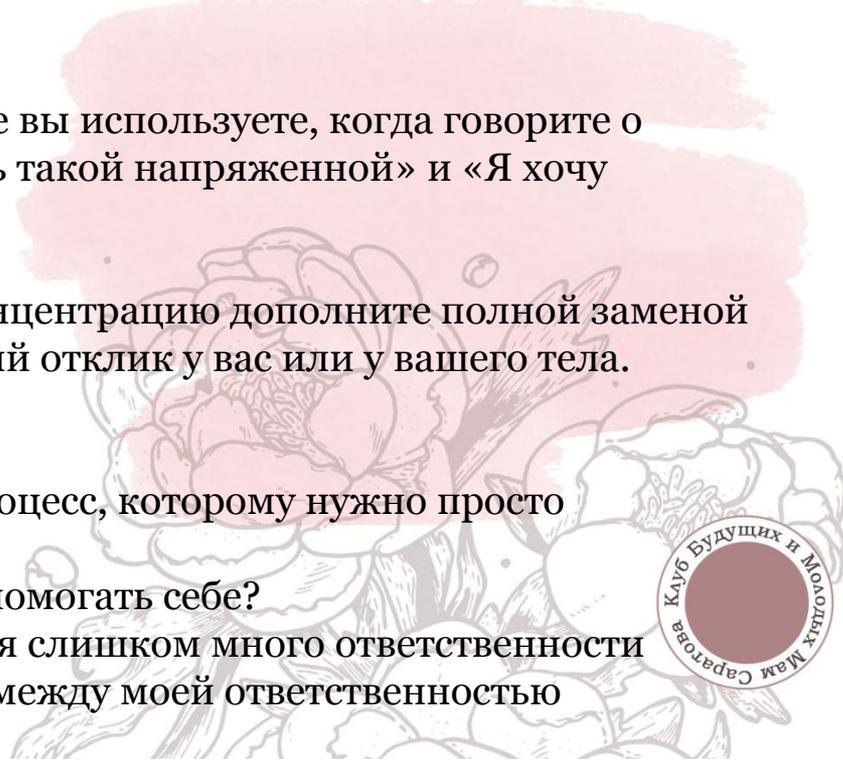
Упражнения на аудиальную и визуальную концентрацию дополните полной заменой в речи тех слов, которые вызывают негативный отклик у вас или у вашего тела.

Ответьте себе на вопросы:

Воспринимаю ли я роды как естественный процесс, которому нужно просто довериться?

Есть ли у меня уверенность в том, что я могу помогать себе?

Понимаю ли я свою роль в родах? Не беру ли я слишком много ответственности на себя? Адекватно ли я распределяю баланс между моей ответственностью за роды и ответственностью природы?



Переключаем «радиоволну»



Радиоволна «Критика» – это голос внутри, который нашептывает: «дальше только хуже», «ты не справишься», «ты не сможешь», «ты не заслуживаешь спокойных родов», «комфортные роды только для особых женщин»...

Представьте себе спортсмена, который выходит на старт и ему говорят: «Ты не сможешь победить!» Если он поддастся и не переключит эту радиоволну, то вряд ли сможет рассчитывать на победу.

Другой пример. Вы сильно страдаете от головной или зубной боли. И в этот момент вам звонят и сообщают о наследстве. Согласитесь, боль уходит на второй план.

Упражнение «Обнуление», «Жемчужина» и дальнейшие гипно-техники обязательно научат вас быть «в потоке», «на нужной волне». Главное, практиковать их!



Музыкотерапия



Создайте свой плей-лист, в котором чередовались бы активные композиции, придающие силу и энергию (как в фитнес-залах, на дискотеках, отдыхе, праздниках) со звуками природы, колыбельными, медитациями, лирикой, мантрами.

Бодрящие мелодии пригодятся на пике волн, а расслабляющие – для углубления трансового состояния и отдыха между.

Поддержка роженицы

Чтобы мать могла поддерживать Чадо, о ней должен кто-то позаботиться. Поддержка бывает психологическая, информационная, энергетическая, бытовая, физическая.

	Физическая (в т.ч. гормональная)	Информационная (если что-то непонятно)	Энергетическая (вера в тебя и твое тело)	Психологическая (сочувствие, эмпатия)	Бытовая
муж	+	-	+/-	-	+/-
мама	+/-	-	+/-	+	+
доула	+/-	+	+	+	+
акушер	-	+	-	Ж +/- М	-



ШАГИ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ

Упражнения	Дата	_____ неделя тренировок _____ недель беременности					_____ неделя тренировок _____ недель беременности				
1 уровень ДГ+РРЧ											
2 уровень ДГ											
Упражнения Кегеля											
Попеременная релаксация											
Концентрация внимания											
Упражнение "Жемчужина"											
Цветотерапия ("Обнуление")											
Аффирмации											
"Интимное" упражнение											
Родовые дыхания на БАТ											
Голосение											
Аудиорелаксация											
4 уровень ДГ (из позиции)											
Бытовая подготовка											
Подготовка промежности к родам											
Полезное питание для подготовки к родам											

