

Зачем беременной учиться?

Беременность является одним из самых эмоционально насыщенных периодов в жизни каждой женщины. Это период расцвета женской личности, время особого одухотворенного состояния, событие, которое отражается во всех процессах жизнедеятельности организма женщины. И это вызывает целый ряд переживаний женщины, связанных с теми изменениями ее жизни, которые вносит появление ребенка.

Это время ожидания счастья, а также тревоги и страхов, потому что беременность для будущей мамы - это всегда радость и всегда стресс.

Беременность - самый сложный период в душевной жизни женщины. Психологическое состояние женщины во время беременности может быть различным. На него влияет множество факторов (гормональные и физиологические изменения, семейные взаимоотношения), но главным образом оно определяется отношением самой женщины к своей беременности. Но и при вполне благоприятном течении беременности и адекватной оценке своего состояния уже в начале беременности у будущей мамы появляются опасения, необъяснимая тревога о будущем. Почти все мамочки задаются вопросами: "Каким будет мой ребенок?". "Насколько будет он здоров?". "Смогу ли я стать ему хорошей мамой?" и т.д. Могут появиться сомнения в своей сексуальной привлекательности. К концу беременности ярко проявляются страхи, связанные с предстоящими родами. Женщина боится боли, потери крови и др., смерти, различных осложнений, о которых она слышала от знакомых или, увы, медицинского персонала.

Необходимо заранее избавиться от боязни, приобрести уверенность в своих силах и благополучном исходе родов.

С целью профилактики таких состояний задолго до родов женщине следует познакомиться с соответствующей литературой, а также посещать специальные занятия по подготовке к родам, где она сможет получить все необходимые знания о психологии и физиологии этого периода.

Беременная получит знания о том, что происходит в ее организме в каждом периоде родов, при каждой схватке, каждой потуге. И у нее исчезнет страх перед неизвестным. Ей станет понятным и то, почему во время родов нужно вести себя так, а не иначе. Женщина научится правильно дышать во время схваток и при потугах, экономно расходовать свои силы. Она освоит приемы аутотренинга, самомассажа и обезболивания схваток. Когда будущая мать приобретет все необходимые знания и навыки, она сможет контролировать, а, значит, и облегчить роды. И они из стихийного процесса превратятся в управляемый.

Наиболее благоприятная форма обучения - систематические занятия в малых группах под руководством врача акушера гинеколога и психолога. Важнейшее значение имеет эмоциональная поддержка женщин, озабоченных сходными проблемами. К сожалению, родственники и коллеги по работе часто дают пугающую информацию, основанную на собственном негативном опыте.

По статистическим данным, около 35% женщин, прошедших психопрофилактическую подготовку, могут рожать безболезненно. У остальных 65% болевые ощущения значительно снижены, и они способны контролировать свое поведение во время схваток.