

Занятие № 1. Когда ехать в родильный дом?

Преждевременная поездка в больницу, приводит к утомлению роженицы, торможению процесса, и нередко к более болезненным родам.

Нередко по неопытности при первых же латентных схватках женщина решает, что она рождает, и едет в больницу. Тогда она будет истощена и утомлена долгим ожиданием, пока ее примут, осмотрят, выполнят все процедуры, вагинальный осмотр, и все это вместо того, чтобы спокойно расслабляться дома.

Сообщение всей округе, что вы рожаете. Советами замучают!

Это может привести к тому, что вам будут звонить родственники и друзья, проверяя, родили вы уже или нет, буквально каждые пару часов. Вам будут говорить: «Почему ты еще не в больнице!!!», высказывать беспокойство, а может быть даже позволят себе давать указания, нарушая ваш покой.

Казалось бы, если у вас чуткие и деликатные родственники, вам это не так страшно — они не будут вас доставать. Но вы-то будете знать о том, что они знают и волнуются! И уже Вы будете беспокоиться о них — как они там, за вас беспокоясь, в порядке ли? А ваша энергия нужна вам и вашим родам.

Попытка активно «разгонять» процесс.

Приводит к преждевременному переутомлению роженицы.

Сюда входят и многочасовые прогулки вверх-вниз по лестницам, и стимуляция сосков, и клизма, и всё в таком духе. Это может напоминать процесс, когда вы смотрите на цветок и ждете, когда же он раскроется. Или хуже того, пытаетесь раскрыть его руками. Изредка есть необходимость в этих средствах, но они должны применяться с умом, так, чтобы не нарушить гормональный баланс и не утомить вас.

Бесконечное отслеживание частоты и продолжительности схваток.

Это не даст вам расслабиться.

Конечно, вам нужно понимать, что происходит с вашими схватками, не перешли ли вы еще в активную фазу. Но не надо считать ваши схватки постоянно — это занятие утомляет и привлекает к себе слишком много внимания. Стоит возвращаться для подсчета схваток тогда, когда у вас возникает субъективное ощущение, что они стали чаще и сильнее, или же раз в несколько часов. И уж точно не стоит специально просыпаться (если уж удалось задремать) ради подсчета схваток.

Напомним, что стоит делать во время латентной фазы:

Живите себе спокойно. Пока вы в латентной фазе, вы можете между схватками заниматься чем-то еще — спать, отдыхать, готовить, смотреть кино в конце концов. Вам нужно расслабляться и отдыхать.

Привыкайте к схваткам, настраивайтесь на роды.

Обращайте иногда внимание на ваши схватки — раз в несколько часов посмотрите, с какой частотой они идут, сколько длится каждая из них.

Наберитесь терпения — много-много-много!

Спите! Не получается спать? Тогда делайте вид, что спите — между схватками.

В общем, делайте вид, что вы еще не рожаете. Пока что ваш организм все еще готовится — хотя уже очень заметно — к активным родам. А после такой хорошей, кропотливой подготовки все пройдет наилучшим образом.

