

## Занятие № 6. Настрой и установки на позитивные роды

**Осмыслите и примите роды с любовью!**

Боль существует только в сопротивлении, радость - только в принятии.  
Даже события, наполненные болью, становятся радостными,  
когда мы принимаем их с открытым сердцем;  
Даже события, наполненные радостью, превращаются в болезненные,  
если мы не принимаем их.  
Нет такой вещи, как плохой опыт...  
Есть просто сопротивление тому, что есть.

Это не медицинская процедура, которую полностью контролирует врач. Он может помогать, но трудиться должна женщина. Это не какое-то чудо и мистика, когда все само раскроется и ребенок сам выйдет. Во время родов мамы трудятся, помогая ребенку родиться. Роды – это труд, совместный труд мамы и малыша. Но когда речь идет о родах и перекладывании ответственности на медперсонал — женщины не «поют своё соло», не «поют» свои роды. Они не слышат, не чувствуют своё тело, они боятся внешних ограничений и правил приличия. Если у женщины есть цель и понимание своей роли в родах, она сможет прожить свои роды сольно даже в самом строгом роддоме. Соответственно настрой на удачные роды – это настрой на хорошую работу и приятный труд.

У всех роды разные, поэтому не должно быть все как в книге. Такая-то периодичность, такая-то длительность, такая-то сила. Все индивидуально, так как работает ваш организм и организм малыша. Другими словами, тело знает, как рожать, мы просто разучились его слушать и следовать его сигналам. Тело знает, как и что для него лучше, и ребенок знает, какие ему нужны роды, какие и сколько у него есть ресурсы для рождения. Важно все-таки понимать, что вам предстоит быть к этому готовыми – физически и эмоционально. Быть позитивно настроенными на женский природный труд. Понимать, что это не конец. Доверять Богу - женская суть раскрывается именно в предании себя в том числе – предании Богу. Когда мы делаем свою работу, которую он нам доверил и доверяем ему руководить этим потоком.

Наша задача здесь, вернуть себе свою природную силу. Снова научиться делать то, что мы разучились. Вернуть то знание, которое было утрачено. Знание о том, как рожать, как проходить этот поток, зачем и почему именно так. А еще научиться доверять мирозданию.

На успешность родов влияют установки. Дело в том, что отношение женщины к родам формируется в течение всей ее жизни. Она с детства слышит разговоры об этом волнующем событии. Это могут быть рассказы о мучениях или о празднике, долгожданной радости, испытании или таинстве. Женщины разные рассказывают о родах. Но чаще это повествования о страданиях...

Почему женщины склонны делиться негативными впечатлениями о родах? Во-первых, в обществе есть стереотип, согласно которому женщина должна рожать в муках. Другая причина, возможно, лежит в женской сущности. Дело в том, что демонстративность, как черта личности, присуща большинству представительниц слабого пола. Это проявляется в том, что женщине жизненно важно получать внимание других людей. Соответственно, повествования о значимых событиях должны быть драматичными и волнующими, вызывать сострадание и сочувствие. Тем более роды! Тут можно не скупиться в описаниях собственных страданий и переживаний!

А с какими чувствами слушает эти повествования женщина нерожавшая? Включается механизм психологического заражения, и эмоции, чувства, установки другой женщины становятся ее собственными. Вот и наделяют рожавшие женщины нерожавших негативными сценариями, настройками и чувствами. Вот несколько установок, которые позитивно влияют на течение родов:

## **РАДОСТЬ + РАБОТА + ИСПЫТАНИЕ**

**РАДОСТЬ.** Связана с положительными переживаниями, вызывающими улыбку, чувство уверенности в себе. В родах главный источник радости для женщины — это знание о скорой встрече со своим малышом, осознание того, что вот, совсем скоро, сегодня, состоится их первый день рождения, который никогда не повторится. Радость и удовольствие отличны. Удовольствие - есть сиюминутное состояние, чаще на основе удовлетворения физиологических потребностей (например голода). Радость - более длительное и душевное состояние.

**РАБОТА.** В родах, особенно в период схваток, женщине нужно много работать душевно, проявлять выдержку и терпение, а ведь терпение - важное материнское качество. Именно в родах это качество становится проявленным и оформленным. Во втором периоде родов, во время потуг, женщине необходимо будет работать не только психологически, но и физически.

В чем же заключается работа во время родов?

В начале родовой деятельности вам предстоит серьезная внутренняя работа по сохранению чувства самообладания. Нужно будет сохранять контакт с ребенком, чувствовать, понимать и принимать, и успокаивать его.

Если вы начнете волноваться, паниковать, ваш ребенок будет в таком же состоянии. Дело в том, что гормоны стресса, которые выбрасываются в кровь женщины, воздействуют и на ребенка, проникая в его организм через плацентарный барьер.

В нужный момент нужно будет тужиться для того, чтобы родить ребенка. А потом, принимать, прикладывая его к груди и выкладывая на живот, обнимая, разговаривая и лаская его. И это ваша работа. Вы можете сделать ее хорошо или плохо, но за вас ее никто не сделает! Так сделайте ее хорошо!

Трудная и очень важная работа будет состоять и в том, чтобы принимать боль и дискомфорт, соглашаться с ней. Не сопротивляться, а спокойно терпеть, понимая весь глубокий смысл этой боли. Важно будет согласиться с тем обстоятельством, что в течение нескольких часов вам будет очень непросто. И как в любой работе, здесь важно рассчитать силы.

**ИСПЫТАНИЕ.** С одной стороны, у всех женщин роды проходят один и тот же сценарий развития. Однако у каждой женщины вариант сценария, то есть родов, свой. Более того, если женщина рождает впервые, то все, что она испытывает, это новый опыт. Поэтому говорят о ситуации некоторой неопределенности в родах. Понадобятся смелость и готовность принимать решения сообразно ситуации, здесь и сейчас (например, намерение пройти этот путь до конца, до рождения ребенка). Уже во время родов такой подход является важным принципом в воспитании.

Присоединение к ребенку в родах. Мать и дитя вместе, мама помогает ребенку родиться, показывает свой пример, ребенок помогает маме родить, вдохновляет.

Одновременно женщина может испытывать эмоции со знаком "+" и "-" (например, если роды затянулись, и женщина очень устала). Важно принимать разные эмоции и идти дальше.

Роды — это тест на зрелость женщины. Есть ощущение, что здесь природа сжато, емко и сконцентрировано объясняет женщине, что такое материнство. Много параллелей можно обнаружить. Во время родов женщина сталкивается с необратимостью: ты уже не можешь остановить процесс рождения. Так же будет с материнством: оно необратимо. Матерью ты становишься на всю жизнь.

И в материнстве и в родах не все зависит от желания: хочешь — не хочешь сегодня рожать (может, планы были, или дата не подходящая, или обстоятельства не те?) процесс запускается без согласия женщины. Опять параллели. Молодые мамы в течение первого года жизни ребенка хорошо понимают, насколько они становятся зависимыми от ребенка. И младенца мало волнуют планы мамы, состояние здоровья или желания (например, поспать). Ему надо есть, играть, гулять или вообще просто хочется быть на ручках у мамы!

И в родах, и в материнстве женщине нужно запастись огромной порцией терпения и силы!