

## Занятие № 8. На что похожи схватки

Все самое лучшее, что происходит с нашим телом, представляет собой волны. Состояние беспричинного счастья — волны, ощущение близости к Богу — волны, схватки — волны. Да, да, схватки включены в этот список не случайно, они тоже — прекрасный дар Вселенной нам, женщинам, которые вот-вот станут матерями. Очень жаль, что у большинства женщин схватки ассоциируются с болью и ужасом. Возможно, это сравнение милые женщины, будет вам полезно.

Недаром большинство из нас так любит море, океан. Давайте представим, что схватки — это морские волны, которые можно оседлать. Вспомните, как в детстве мы бросались в вспененную ходуном ходящую воду, пытались приручить-оседлать волны. У нас не было четких инструкций, как это делается, но мы интуитивно чувствовали, что с волнами можно подружиться и только большинство женщин в родах, почему-то старается бороться с ними. Согласитесь, вам бы никогда не пришло в голову при ветреной погоде в море или в океане идти или плыть навстречу волнам, захлебываясь соленой водой, подставляя лицо под многочисленные колючие брызги. Что было бы, если бы вы вдруг вздумали сражаться со стихией? Вы бы очень быстро выдохлись, истратили свои силы, перенапрягли мышцы. В родах так же. Основная задача женщины — «оседлать» схватку, принять ее, как стихию, которая ей неподвластная, смириться с ней и подружиться. Все это вполне реально, через техники медитаций, визуализаций и т.д., которые помогут телу расслабиться. Если вам удастся полностью расслабить свое тело, отдаться его позывам, представить себе начинающуюся схватку, как освежающую соленую волну, на которой вы беззаботно и весело катались в детстве, пообщаться с ней мысленно с помощью фраз-настроений, то ваши роды будут волшебными.

### *Почему схватки такие болезненные?*

Феномен боли развивался в процессе эволюции с определенной целью. Ощущение боли присуще всем высшим формам живых существ и, очевидно, что оно не пагубно, а чрезвычайно полезно для них. Это важное изобретение природы, защищающее особь от повреждения. Чем на более высшей ступени развития находится живое существо, тем многовариантнее его защитная реакция. Биологическая цель боли - защита. Результат боли - увеличение мышечной активности, благодаря чему особь может защитить себя или избежать неминуемой опасности. Например, если мы случайно дотронемся пальцем до горячей плиты, то тут же отдернем его, не успев подумать, что произошло. Мышечная активность немедленно выполнит защитную функцию - отведет палец от повреждающего раздражителя. Однако, есть боль, от которой нам так легко не спастись. Она исходит от внутренних органов и называется - висцеральной. Матка и органы малого таза - внутренние, и отсюда следует, что мы будем говорить о висцеральной (внутренней) боли. Все нормальные и естественные явления, происходящие в нашем организме, например, пищеварение или пульсирование крови по сосудам, человек не ощущает. Хотя они и раздражают рецепторы, нервные окончания, находящиеся повсюду, но импульсы от них, поступающие в мозг, тут- же блокируются и не воспринимаются как болевые сигналы. По сравнению с другими органами брюшной полости матка бедна болевыми рецепторами. Все рецепторы специфичны, они реагируют только на один вид болевого раздражителя. В частности, матка может ответить только на чрезмерное напряжение или на разрыв тканей! От степени расслабленности мышц зависит, насколько гармонично составные части механизма родов выполняют свою работу — это продольные и циркулярные мышечные волокна, пояснично-крестцовые вегетативные раздражители совместно с раздражителями самой матки.

Во время схваток в течение первого периода родов происходит раздражение нервных

окончаний шейки матки, кровеносных сосудов и связочного аппарата. Во время второго периода родов, при изгнании плода, преимущественно раздражаются нервные окончания промежности и наружных половых органов. И те и другие импульсы попадают в центральную нервную систему, но тоже в норме блокируются и не воспринимаются как боль, оставаясь под порогом болевых ощущений. Поэтому никакой боли быть не должно! Чтобы оградить женщину от страданий, природа придумала еще несколько механизмов. Перед самыми родами нервные окончания матки частично разрушаются, намного снижая ее чувствительность. Кроме того, во время родов выбрасывается огромное количество эндорфинов и энкефалинов, которые являются гормонами счастья, то есть природными обезболивающими веществами, по своему действию напоминающими наркотические анальгетики. Но главную роль в родах играет гормон окситоцин, который стимулирует выработку гормона счастья и снижает выработку гормона стресса. Поэтому все эти эффекты актуальны лишь в том случае, если окситоцин вырабатывается в достаточном количестве. Столько защитников у будущей мамы, а она все равно испытывает боль и страдания. Почему? Все дело в том, что многолетний страх перед родовыми муками, история которого началась еще со времен написания Ветхого Завета, прочно поселился в головах многих поколений женщин. В древние времена, когда не было никакой акушерской помощи, а беременность нередко протекала с осложнениями, многие роды заканчивались плачевно, поэтому страхи имели под собой основание. Но теперь все изменилось, а страх по-прежнему довлеет над нами. Он снижает порог болевой чувствительности, заставляя женщину воспринимать болевые стимулы, которые в норме не должны проникать в наше сознание. "Боли" родов могут быть звеном замкнутой цепи эмоций и воздействий центральной нервной системы. Это так называемый психогенный компонент родовых болей.