

## Занятие № 9. Как работать с болью

Самая известная техника работы с болью — переключение внимания. Согласно этому приему важно сконцентрировать свое внимание не на дискомфортных переживаниях, а на более приятном и ресурсном занятии создающем позитивное самочувствие, активность, настроение. Для этого необходимо найти не менее двух десятков занятий, которые вы могли бы организовать дома, по дороге к родному и роддоме, где возможности реализоваться будут ограничены. Невозможно предугадать какие из предложенных занятий "лягут на вашу душу", важно просто иметь представление о том, чем можно заняться.

**1. Примите душ.** Прекрасное занятие для латентной фазы. Вы можете мыться стоя или сидя на табуретке, покрытой простыней. Используйте пенки, гели, скрабы, лосьоны и маски. Получите удовольствие от этой великолепной процедуры. Затем посушитесь феном. На это у вас уйдет несколько минут. А для нас каждая минута, проведенная в комфортном состоянии, важна.

**2. Массаж и самомассаж.** Во время родов вы можете попросить мужа или близких людей о массаже.

**3. Движение.** Опыт показывает, что положение лежа во время схваток, как правило, не облегчает страданий. Если нет медицинских противопоказаний, ходите по коридору, палате. Тем самым вы помогаете ребенку продвигаться по родовым путям, используйте мячи- фитболы.

**4. Удобное положение.** Ищите то положение тела, которое вам наиболее комфортно, в котором схватка менее ощутима. И каким бы нелепым это положение не казалось вам, примите его, невзирая на условности. Прислушивайтесь к своему телу, доверяйте ему.

**5. Разговаривайте.** Вам будет полезен человек, который может "занять вашу голову". Ищите активного и интересного собеседника — и время пройдет незаметно.

**6. Отгадывание кроссвордов.**

**7. Прослушивание музыки.** Запишите на флешку релаксационные композиции — это могут быть: классика, мантры, колыбельные песни. В родовом отделении имеется музыкальная колонка, которой при желании можно воспользоваться.

**8. Помощь другой будущей маме.** Если так случилось, что в родовом зале вы находитесь не одна, найдите возможность помочь вашей соседке: принесите стакан воды, сделайте ей массаж и т.д. У психологов есть хорошая рекомендация: "Если вам плохо — найдите человека, которому еще хуже, и начните ему помогать".

**9. Читайте молитвы.**

**10. Пойте.** Пение успокаивает и расслабляет.

**11. Разговаривайте с малышом.** Ему сейчас очень трудно. Ведь все, к чему он привык, начинает резко меняться. И матка-домик обжимает его со всех сторон и направляет к выходу. Впереди — неизвестность... Так поддержите его! И попросите его о помощи. Вы можете сказать ему: "Выходи, родной, не бойся. Я сумею расслабиться и выпустить тебя. Ты родишься легко и свободно". Поглаживайте живот, общайтесь с ребенком и словесно и телесно. Ему это так необходимо!

**12. Мечтайте.** Представляйте своего малыша через несколько лет. Каким он будет, когда подрастет. Каким вы хотите его видеть? Мечты сбываются!

**13. Расслабление.** Расслабляйтесь между схватками, находите любую возможность для отдыха.

**14. Представляйте образы.** Картины о путешествии в горы, морской прибой или полет в небесах над полем одуванчиков. Представьте свое будущее, вспомните приятные картины из прошлого. Во время родов полезно представлять распускающиеся цветы или раскрывающиеся двери и окна. Эти образы дают сигнал матке на раскрытие зева.

**15. Работайте со своим дыханием.** Осознайте техники дыхания — и вы родите легко.

**16. Используйте технику визуализации боли.** Для ее применения важно выполнить два условия: прибегнуть к своему воображению и поверить в то, что данная техника вам поможет. Итак, представьте свою боль. На что она похожа? Какого она цвета? Какой ее размер, консистенция, плотность? Как трансформируется боль, когда уменьшается? В этой технике важно довериться своему воображению и представлять. Чем более оригинальный образ будет вами представлен, тем лучше.

Это могут быть визуализации шара, который меняется в цвете, размере или плотности, сдувается или распадается; образы животного или растения. Любой живой или неживой предмет может стать вашим образом. Работайте с ним. Во время напряжения матки представьте его наиболее ярко, полно, осязаемо. Когда боль будет спадать — представьте, как он изменяется в цвете, размере или плотности. Сделайте несколько хороших выдохов, во время которых представьте, как ваш образ боли трансформируется, меняется. Уходит.

**17. Примите боль.** Дело в том, что, если мы будем думать о боли как о чем-то плохом, опасном и страшном, она и будет оказывать на нас негативное воздействие. Попробуйте развернуться в своем отношении к боли на 180 градусов. Полюбите ее. Поблагодарите ее за то, что она у вас есть. Подумайте, что ощущения, данные вам во время схваток — это ваши ощущения. Они говорят о том, что работает ваша матка, ваш организм. Титаническая работа матки служит рождению вашего малыша. Природа вашей боли состоит не в том, чтобы сигнализировать повреждению организма, напротив, эта боль — сигнал к тому, что жизнь меняется. И ваш ребенок скоро появится на свет. Поэтому порадитесь боли. Поблагодарите её за рождение материнства. Подружитесь с ней. Побудьте с ней какое-то время, не протестуя и не возмущаясь против нее. Она — ваша. Она — для вас. С ней не надо справляться с ней надо какое-то время просто пожить.

Постарайтесь ответить на вопрос: "Какую долю ответственности за роды я готова взять на себя?" Если "процент ответственности" составляет от шестидесяти до ста процентов, то это показатель того, что вы хорошо подготовились к родам. Выбирая или не выбирая доктора, работая или не работая с телом, дыханием, страхами вы отвечаете за течение и результат своих родов. И эту работу за вас никто не сделает!