



Убрать страх перед родами можно простыми способами.

1-й способ

Страх вызывает неизвестность. Поэтому необходимо узнать о том, как роды начинаются, как проходят, какие возникают ощущения, и это поможет вам увереннее себя чувствовать. Сегодня выпускается много специальной литературы. Например, «Готовимся к родам» Уильяма и Марты Сирс или «Роды без страха» Грентли Дик-Рида. Полную информацию о родах можно получить на курсах по подготовке к родам. На них будущих мам и пап знакомят с психологическими и физиологическими особенностями беременности, рассказывают о биомеханике и об этапах родовой деятельности. Также для того, чтобы получить наглядное представление о протекании родов можно посмотреть видеозаписи реальных родов.

2-й способ

Зачастую страх перед родами возникает из-за страха перед болью. Будущие мамы очень боятся боли при родах, поэтому просят доктора заранее сделать им обезболивание. Это связано с тем, что они забывают, что это неизменная составляющая родов, которая является главным союзником во время родов. Поскольку по интенсивности боли можно определить, на какой стадии находится родовая деятельность. Приближение появления малыша на свет происходит тогда, когда схватки становятся сильнее, а

промежутки между ними короче.

В период беременности очень важно настроить себя на то, что во время родов не нужно бороться с болью, а ее нужно принять, преодолеть схватки, чтобы сберечь силы для потуг. Будущих мам научат методам релаксации, правильному дыханию, работе с голосом на курсах по подготовке к родам. Для гармонизации родовой деятельности и для облегчения родов очень эффективен организованный звук. И наоборот, истощные крики, так же, как и молчание со стиснутыми зубами, забирают у роженицы много сил и мешают раскрытию матки.

3-й способ

Поскольку мысли материальны, то и настрой на роды должен быть позитивным. Старайтесь общаться с родившими подругами, но только не нужно слушать страшные истории о «невыносимой боли» и о родах. Лучше всего представлять себе в подробностях, какой здоровый и красивый малыш у вас родится, и как вы будете его целовать, прижимать к себе и кормить грудью. С помощью арт-терапии и разных методов творческого самовыражения можно обрести позитивный настрой и получить положительные эмоции.

В большинстве школ для беременных работают мастерские по рукоделию, студии рисования, лепки, проводятся занятия по пению и т.д. Сегодня пользуются популярностью мастер-классы по различным хобби: от вязания и вышивания и до скрапбукинга и декупажа. Также гармонию можно найти и в молитве, медитации. Но, если у вас не получается самостоятельно убрать страх перед родами, то необходимо обратиться к психологу.