



# ЦМСЧ 141

ФМБА России

## *Подготовка к родам*



Программа «Школы подготовки к родам» состоит из теоретических и практических занятий.

Занятия в Школе подготовки к родам проходят на базе женской консультации.

Основной целью школы является психологическая подготовка будущей мамы к новым ощущениям, с которыми предстоит столкнуться в завершении беременности, родов и послеродовом периоде. Теоретические занятия содержат темы по беременности, родам и послеродовом периоде, где подробно рассматриваются вопросы не только физиологии, но и психического состояния будущих мам в этот особенно важный период в жизни женщины. На

всех занятиях основной акцент делается на психологическую подготовку женщины к позитивному восприятию процесса родов, рассеиванию страхов, связанных с предстоящим событием и формированию уверенности и спокойствия.

Тема послеродового периода также занимает особое место, ведь не растеряться при виде новорожденного ребенка получается далеко не всем. Рассматривается вся необходимая информация для первой встречи с малышом: психология новорожденного ребенка, важность грудного вскармливания и даже пеленание, подмывание, как первые приемы установления контакта с ребенком. Есть специальное занятие для будущих пап, где психолог расскажет о физическом и психическом состоянии мамочек после родов, об особенностях восприятия младенцем отца, о важных вопросах построения семейных взаимоотношений.

Практические занятия включают в себя тренинг дыхания в родах, методики расслабления, обучение техникам снижения физического и психического напряжения, с использованием техник визуализации и психологического программирования на благополучные роды, а также освоению методов профилактики послеродовой депрессии и устранению страхов, с которыми часто сталкиваются беременные. В результате посещения «Школы подготовки к родам» у будущих мам снижается страх перед родами, и появляется положительный настрой, формируются навыки правильного поведения и дыхания в родах. Наши будущие мамочки становятся более уверенными в себе, что благоприятно влияет, как на ребенка во внутриутробном периоде, так и на процесс родов и самочувствие в послеродовом периоде мамы.

## ***5 причин посещать школу будущих мам***

Несмотря на то, что роды это естественный процесс, к нему стоит готовиться заранее. Рассказываем, почему беременным женщинам стоит посещать Школу будущих мам.

### *1. Знание того, как проходят роды, уменьшает стресс;*

*Роды, особенно первые, вызывают сильный стресс. Когда женщина не знает, что ее ожидает, она может растеряться, не слушать советы акушера-гинеколога, не правильно дышать и тужиться. Поэтому будущей маме важно понимать, как начинаются схватки, когда отходят воды, когда стоит ехать в роддом. Когда женщина узнает, что начинается тот или иной этап, она спокойно следует советам врача, знает как себя вести. В Школе будущих мам занятия построены вокруг самых актуальных тем, которые пригодятся беременным — женщинам.*

### *2. Практика помогает пройти через роды спокойнее;*

*В Школе будущих мам женщин научат правильно дышать в родах, покажут, в каких позах легче прожить схватки и потуги. Ведь для спокойных родов важно не только знать, из чего они состоят, но и уметь действовать в них адекватно.*

3. Умение кормить грудью помогает наладить контакт с ребенком с первых часов;  
Грудное вскармливание иногда становится настоящей проблемой для мам. Ребенок еще не знает, как правильно прикладываться к груди, а женщина не знает, как его направить. В Школе будущих мам специалисты научат правильно прикладывать ребенка к груди, подскажут позы для вскармливания, удобные и ребенку, и матери.

4. Знания от специалистов в этой области точнее и надежнее, чем информация с форумов и сайтов;

5. Общение с такими же мамами помогает осознать себя и свои проблемы;  
Беременность протекает у каждой индивидуально и иногда женщины не готовы к ней. На семинарских занятиях в Школе будущих мам женщины общаются с такими же как они, делятся проблемами и советами.

Отметим, занятия в Школе будущих матерей в МСЧ№141 проходят регулярно в течение года, попасть на них может любой желающий, расписание проведения занятий можно узнать у своего акушер-гинеколога.

Проводят Школу акушеры-гинекологи, акушерки, психологи. В доступной форме они рассказывают об этапах развития плода, происходящих в организме изменениях, периоде родов, правильному уходу за новорожденным в первый месяц жизни, кормлению грудью, сохранению лактации и правильному пеленанию.

Занятия в школе материнства входят в число основных мероприятий по снижению младенческой смертности, которая является задачей национального проекта «Здравоохранение» и «Демография».

