

# Физиопсихопрофилактическая подготовка беременных к родам

Роды - значительная физическая и психическая нагрузка для организма женщины. Поэтому должна проводиться как физическая, так и психопрофилактическая подготовка беременных женщин к родам.

Физическая подготовка к родам начинается уже в ранние сроки и продолжается в течение всей беременности. Физическая подготовка включает утреннюю гимнастику и специальные упражнения при проведении физиопсихопрофилактической подготовки к родам, двигательный режим. Утренней гимнастикой могут заниматься все здоровые женщины, однако во время беременности необходимо исключить прыжки, бег, поднятие тяжестей. Занятия должны быть посильными, не вызывать перенапряжения, переутомления и направлены на укрепление мышц брюшного пресса и промежности.

Противопоказания для занятий беременной женщины физическими упражнениями: заболевания сердечно-сосудистой системы с явлениями декомпенсации кровообращения, хронический аппендицит, заболевания печени и почек, токсикозы беременных, маточные кровотечения, предлежание плаценты, многоводие, гнойные процессы любой локализации. Компенсированные пороки сердца, гипертоническая болезнь I и II стадии, варикозные расширения вен нижних конечностей (без изъязвления) — не противопоказания для занятий физкультурой. Однако при этом должны быть использованы специальные (щадящие) комплексы упражнений.

Лучший вариант проведения эффективных занятий по физической культуре - это обучение беременной женщины комплексу упражнений методистом или специально подготовленной акушеркой в женской консультации. Для проверки правильности выполнения упражнений необходимо 1 раз в 2-3 недели обратиться к методисту в женской консультации.

Весьма полезны воздушные ванны и гидропроцедуры (души, влажные обтирания), являющиеся элементами физической культуры.

Для укрепления мышечной системы необходимо соблюдение двигательного режима.

Систематические занятия физкультурой во время беременности способствуют более благоприятному течению родов, уменьшению разрывов промежности и значительному снижению осложнений в послеродовом периоде. Физиопсихопрофилактическая подготовка беременных женщин к родам представляет собой психопрофилактическую подготовку в сочетании со специальной физической подготовкой.

Психопрофилактическая подготовка к родам проводится начиная с первого посещения беременной женщины женской консультации, однако специальные занятия осуществляются с 30-ти недельного срока через каждые 10 дней всего 5 занятий. Занятия проводит подготовленная акушерка в специально оборудованном кабинете. Для каждого занятия должен быть разработан план, занятия проходят обязательно с перерывами (ни в коем случае не ежедневно) с таким расчетом, чтобы последнее, заключающееся в повторении и закреплении полученных знаний и навыков, было проведено ближе к сроку родов.

Болевые ощущения у женщин в родах могут иметь место, так как обусловлены материальным субстратом (раскрытие шейки матки, сжатие и растяжение при сокращении матки кровеносных сосудов, имеющих собственную систему нервных рецепторов, давление предлежащей части на нижний сегмент матки, богатый нервными окончаниями, сжатие и перемещение мышечных пластов при сокращении матки). Устранить указанные причины невозможно. Но есть факторы, которые во много раз могут усиливать родовые боли - это страх, отрицательные эмоции, тормозное состояние коры головного мозга. Вот на их

устранение и направлена психопрофилактическая подготовка. Главное, чего нужно добиться, - это снять чувство страха в родах, который снижает порог болевой чувствительности, и уже начальные, не очень сильные схватки могут восприниматься корой головного мозга как болевые ощущения. Тормозное состояние коры, ослабление процессов возбуждения и торможения способствуют иррадиации болевых ощущений на обширную область, и как следствие они ощущаются как сильные боли. Задача специалистов - вывести кору головного мозга из тормозного состояния. Родовые боли значительно уменьшаются у беременных женщин, прошедших психопрофилактическую подготовку, а если они все же имеются, то применяются дополнительные методы обезболивания (медикаментозные и др.).

Кроме обезболивания родов, на занятиях беременных женщин обучают правильному поведению во время родов (выполнение всех указаний медицинского персонала, умение тужиться, понимание необходимости осмотра родовых путей врачом после родов и др.).

Ультрафиолетовое облучение проводится для группы или индивидуально (в зависимости от наличия соответствующей аппаратуры). Выполнение данной процедуры весьма существенно в условиях нашей республики, где солнечного света для беременных недостаточно. Ультрафиолетовое облучение улучшает функциональное состояние нервной системы, повышает иммунологическую активность. Последнее способствует защите организма беременной женщины от инфекции, профилактике рахита у плода.

Санитарно-гигиеническое обучение, входящее в комплекс физиопсихопрофилактической подготовки беременных женщин к родам, включает вопросы режима жизни, труда и отдыха, рационального питания, личной гигиены и использования природных факторов, благотворно действующих на организм.

Физиопсихопрофилактическая подготовка к родам, кроме обезболивающего эффекта, способствует нормальному течению родов и предупреждению различных осложнений родов.