

## **Психологическая подготовка к родам.**

Подготовка к родам включает несколько аспектов, одинаково важных как для благополучного течения беременности, так и для предстоящих родов. Важно четко понимать, что происходит на каждом этапе, как на это правильно реагировать, а также какими могут быть последствия тех или иных реакций. Поэтому и мама, и малыш должны быть готовы к родам — не только физически, но и психологически.

### **Чем вызвано волнение перед родами?**

У каждой беременной женщины есть страх перед родами, вызванный некоторыми причинами:

- Эмоциональная неустойчивость, спровоцированная гормональной перестройкой организма.
- Переоценка всех жизненных ценностей, связанная с изменением привычного уклада жизни, что тоже вызывает у женщины волнение.
- У женщин, которые ожидают первые роды, возникает страх боли и неуверенность в собственных силах.

Эти тревоги чаще всего обоснованные. Они являются причиной глубоко засевших в психике фобий, которые активизируются под влиянием беременности.

Поэтому очень важен правильный психологический настрой.

### **Психологический настрой**

Чтобы морально подготовиться к родам, в первую очередь необходимо подготовить свою психику и мышление. Правильный настрой играет серьезную роль в ответственном процессе.

Важным составляющим психологической подготовки к родам является позитивное мышление, которое должно присутствовать на протяжении всего срока беременности. Для женщин, которые впервые готовятся стать мамочками, возникновение паники, страха, нехватка нужной информации.

Помните, страх – плохой помощник. С ним надо бороться и начать это надо как можно раньше.

Основные составляющие позитивного настроя и мышления:

- эмоции (любые новые эмоции нельзя подавлять);
- поддержка (для беременной женщины очень важна поддержка ближнего окружения – любимого человека, родных и близких.);
- расслабление (старайтесь наслаждаться каждым мигот жизни).

## **Обратитесь к специалисту**

Если вы видите, что не в состоянии справиться со своими страхами и предстоящие роды вызывают у вас много эмоций, вы можете обратиться за помощью к психологу.

Советы психолога окажутся эффективными только в том случае, если им следовать.

Самое важное, — не стоит переживать. Роды – процесс, через который проходят многие женщины. Посмотрите, какие они счастливые теперь. И Вас тоже ждет впереди счастье материнства.

В случае необходимости получить психологическую помощь можно обратившись на прием к психологу женской консультации:

Пьянкова Елена Михайловна, каб. 4052:

Понедельник, среда, пятница с 10:00 до 15:00

Артюх Антон Александрович, каб. 4052:

Вторник, четверг с 8:00 до 11:00