**Психо-профилактическая подготовка к родам**

В статье об обезболивании родов и тексте к некоторым неделям беременности неоднократно упоминалась психо-профилактическая подготовка к родам ("школа материнства" или "родильные классы", как их именуют за рубежом). Несмотря на это, тема заслуживает отдельного разговора, поскольку вклад таких занятий в снижение родового травматизма и других жизнеопасных состояний во время родов весьма существенен. Однако, важно уяснить для себя, что простое пассивное посещение занятий и семинаров не даст должного эффекта. Главное - активное участие, живая заинтересованность, желание научиться тому, как сделать свои роды наиболее безопасными для малыша и, разумеется, себя.

В этой статье мы кратко охарактеризуем разные типы психо-профилактической подготовки к родам для того, чтобы Вы имели представление, что и зачем там изучается.

В мире практикуются различные виды подготовки будущей матери к родам. Они отличаются методами, лежащими в их основе, продолжительностью обучения и т.д. Вначале поговорим о психо-профилактической подготовке, принятой в системе российских родовспомогательных учреждений.

Процесс подготовки будущей матери в идеале начинается с первых приемов в женской консультации. При установлении хорошего психо-эмоционального контакта между беременной женщиной и наблюдающим ее врачом (к сожалению, это бывает далеко не всегда) формируется спокойное, "рабочее" отношение к беременности и трудностям, которыми она сопровождается. Интерес будущей матери к физиологическим и возможным патологическим изменениям в ее организме в этот период должен быть удовлетоворен грамотными и корректными ответами специалиста. При таком подходе к началу третьего триместра беременная женщина уже достаточно хорошо и правильно ориентируется в вопросах родовой боли и способах ее уменьшения. И, начиная с 34-35 недели, обычно требуется развить и закрепить эти представления, а также ознакомить будущую роженицу с некоторыми техническими приемами, помогающими бороться с осложнениями родового акта.

Этой цели и соответствует цикл из 4 занятий, проводимый обычно на базе женских консультаций. Обычно семинарами и практическими занятиями руководят врачи-акушеры и специалисты со средним специальным медицинским образованием - акушерки.

Краткое содержание занятий:

1-е занятие

Ознакомление с физиологией родов. Сообщаются сведения об анатомии женской репродуктивной системы, описываются изменения в ней, происходящие во время родового процесса, объясняется роль каждого ключевого органа в рождении ребенка, разбираются механизмы образования возможных болевых ощущений.

Ваша задача - внимательно ознакомиться с предоставленной информацией и разрешить с помощью специалиста все волнующие Вас вопросы относительно родов, боли и т.д. Если вопросы появятся уже после занятия, в результате размышлений над полученной информацией - запишите их и задайте своему врачу на приеме или руководителю семинара при следующем посещении.

2-е занятие

Подробный разбор первого периода родов. Объясняется механизм схваток и возможной боли при них. Обсуждается оптимальное поведение роженицы во время схваток. Отрабатываются приемы дыхания, рефлекторных и массажных приемов, психологического отвлечения во время схватки.

Ваша задача - освоить точное выполнение приемов, продолжить их отработку до автоматизма дома. Желательно ознакомить с этими приемами мужа, если у него есть желание. Кстати, если Ваш муж собирается принимать участие в родах, то такие занятия Вы должны посещать вместе.

3-е занятие

Подробное ознакомление с течением второго и третьего преиодов родов и разбор ощущений женщины во время этих периодов. Отработка рациональных положений роженицы во время периода изгнания (выталкивания плода). Отработка техники дыхания, способствующей максимальной эффективности родовой деятельности и обезболиванию.

Ваша задача - освоение данных техник. Все неясные моменты необходимо уточнить во время семинара. Обязательно потренируйтесь на занятиях и закрепите полученные навыки во время отработки этих приемов в домашних условиях.

4-е занятие

Повторение и закрепление всего пройденного на предыдущих семинарах. Знакомство беременных с правилами и порядком работы родовспомогательных учреждений, объяснение сути некоторых медицинских манипуляций, наиболее часто используемых во время родов.

Ваша задача - использовать этот семинар для закрепления Ваших практических навыков, окончательное разрешение всех возникших у Вас в ходе занятий вопросов.

Иногда программа психо-профилактической подготовки к родам включает большее количество семинаров, где разбираются дополнительно многие немаловажные моменты. Вышеприведенная программа отражает лишь минимум, с которым должна быть ознакомлена любая будущая мама. Если Вы рожаете не впервые, все равно есть смысл посетить такие занятия, поскольку повторение никогда не повредит, и, кроме того, Ваш опыт позволит задать более детальные и существенные вопросы руководителям семинаров. А это будет полезным не только для Вас, но и для тех беременных женщин, которые будут рожать первый раз в жизни.

За рубежом подготовка к родам чаще всего проходит более основательно. Количество занятий значительно больше и начинаются они гораздо раньше. Представляется целесообразным кратко охарактеризовать некоторые из зарубежных методик, поскольку наметившаяся в последнее время "вестернизация" и "европизация" отечественного родовспоможения способствует включению в нашу систему подготовки к родам их технических деталей. Наверняка, уже где-то функционируют родительские классы подобного рода, а в скором времени их станет еще больше. Надеемся, что предоставленная информация поможет Вам лучше ориентироваться на развивающемся рынке медицинских и парамедицинских услуг.

Метод Ламазе

Один из самых распространенных в мире. В данное время зарегистрировано свыше 150 тысяч классов, ведущих обучение будущих рожениц по методу Ламазе. Ежегодно в них занимаются около 2 миллионов супружеских пар, собирающихся стать родителями. Занятия проводятся специально подготовленными преподавателями из числа немедицинских работников, а также врачами, акушерками и медицинскими сестрами.

Сам метод был разработан доктором Фердинандом Ламазе в 1951 году на основе учения Павлова о рефлекторном характере высшей нервной деятельности. Поэтому, школа Ламазе является наиболее близкой по своей сути отечественной системе психо-профилактической подготовки к родам. Методика предусматривает изучение специальной популярной литературы, видеопособий, с последующим подробным разбором информации во время семинаров, и, разумеется, значительное количество часов для практикума. Классы посещают оба супруга.

Эту школу безусловно можно рекомендовать большинству женщин с физиологически протекающей беременностью, планирующих естественное родоразрешение.

Метод Бредли

Своеобразная школа, имеющая в своей основе философию "естественности" родов. Требует глубокого осознания процесса родов как природного физиологического акта и в связи с этим предусматривает овладение навыками "управления и сотрудничества" по отношению к собственному телу. Для этого используется релаксационная и медитативная техника, а также методика дыхания, отличающаяся от таковой в классах Ламазе. Занятия проводятся на протяжении всей беременности. Посещают их оба супруга, поскольку школа Бредли предусматривает активное участие мужа в родах.

Статистика свидетельствует: более 90% будущих мам, прошедших подготовку в классах, работающих по методу Бредли, не нуждаются в проведении обезболивания во время родов. Эту школу можно рекомендовать супружеским парам, склонным подходить по-философски к факту беременности и будущих родов. Длительная совместная подготовка супругов обогащает их духовный мир и взаимоотношения, и уже этим чрезвычайно ценна.

Другие методы

Существует огромное количество, как модификаций ранее описанных методов, так и самостоятельных техник, имеющих свою философию. В некоторых странах популярен так назывемый метод Гампер, направленный опять-таки на разрушение психической компоненты родовой боли. Очень быстро за рубежом официально "прижилась" зародившаяся в нашей стране и долгое время относившаяся к андеграунду Аквакультура. Медитативная техника, серьезная философская подготовка в кругу единомышленников закономерно завершалась родами "в воду", характеризовавшимися физиологичностью и безболезненностью.

Какой метод более результативен? Ответ - тот, который больше всего гармонирует с Вашим внутренним миром. Многообразие человеческих мировоззрений и характеров и послужило причиной появления разных направлений в психологической подготовке к родам. Выбирайте для себя и по себе. Однако, помните - хотя бы какую-нибудь подготовительную работу во время беременности провести попросту необходимо. Это диктуется Вашей ответственностью перед еще не родившимся малышом, поскольку именно от Вашей готовности к родам в немалой степени зависит его здоровье.