

О существующих методах подготовки к родам нам рассказала заведующая женской консультацией № 2 Ольга Буйлина. - Сейчас можно говорить о двух тенденциях в родах: они одновременно и «помолодели» и «постарели». Женщины решаются рожать и после 40 лет.

Понятно, что по молодости все кажется просто, и молодые девушки часто недооценивают роль подготовки к родам. Потом же в роддоме ведут себя напряженно, ждут повышенного внимания к себе и не понимают, что от них требуется во время схваток и потуг. Другая категория рожениц – так называемые «старородящие» (к ним относятся женщины после 30 лет). Они в силу имеющегося у них опыта также считают, что все знают, и поэтому ходить на подготовку к родам необязательно.

Однако сотрудники родильного дома давно уже заметили: женщина, прошедшая подготовку, эмоционально более устойчива, ее не преследуют различные страхи и опасения. Она идет на роды в расслабленном, уверенном состоянии, зная соответствующие позы, виды дыхания и приемы обезболивания. Поэтому дети у таких женщин рождаются более здоровыми, случаи осложнений в родах у них гораздо реже.

Большое значение имеет и физическая подготовка женщин к родам. В Перинатальном центре их обучают специальной гимнастике на группы мышц, участвующих в родах, учат приемам релаксации. Такими упражнениями занимается замечательный специалист Перинатального центра Тамара Мухаметова. Но Перинатальный центр не может обучить всех желающих. Поэтому женщины ищут что-то альтернативное: кто-то ходит на занятия йогой для беременных, кто-то на фитнес или пилатес. И здесь очень важно, чтобы занимался с беременными женщинами специалист, прошедший специальную подготовку.

Елена БЕЛЕНЬКАЯ.

А еще нам хотелось бы рассказать Вам о том, что сегодня [Реклама и Связи с Общественностью. ProPR.me](#)

является важной темой, поэтому, если Вам нужна реклама, ориентированная на общество, стоит обратиться к специалистам компании ProPR.me. Эта компания интересно представит Ваш продукт, подойдя к делу креативно и оригинально. С помощью этих профессионалов Вам обеспечен отличный результат!