

# Облегчение боли в родах

A decorative graphic consisting of several horizontal lines of varying lengths and colors (teal, light blue, white) extending across the width of the slide below the title.

# Почему появляется боль в родах?

Страх - это естественная защитная реакция, без которой немногие из нас выжили бы. Когда посредством какой-либо ассоциации или внушения появляется страх родов, то органы, принимающие участие в родах, начинают сопротивляться. Это разногласие нарушает гармонию мышечных функций, становится причиной напряжения, которое доносится нервными импульсами до головного мозга и воспринимается как боль. В подобных случаях начинает действовать естественный закон защиты особи от грозящей опасности повреждения организма.

Страх боли посредством патологического напряжения порождает истинную боль. Это известно, как "болевого синдром, вызванный напряжением от страха". Возникнув однажды, он замыкает порочный круг. При истинной боли страх оправдан, а с увеличением страха увеличивается и сопротивление. Страх является основной причиной, способствующей возникновению боли в нормальных родах. Страх влияет и на кровообращение в матке, так как постоянное напряжение маточной мускулатуры препятствует расслаблению между схватками.

- Суть естественных родов в том, что женщина испытывает дискомфорт, не превышающий тот, который она способна вынести.
- Каждая схватка - это усилие, толкающее ребенка к выходу, которое приближает рождение. Каждая последующая схватка может быть сильнее предыдущей, а значит эффективнее.
- Полное расслабление рук, ног, лица, а за ними и сознания – вот секрет спокойных, быстрых родов.

*Чтобы помочь себе расслабиться, необходимо сделать несколько глубоких вдохов-выдохов, когда матка начнет сокращаться. Глаза должны быть открыты, мышцы лица расслаблены -никаких хмурых взглядов, сдвинутых бровей, закатившихся глаз и сжатых губ.*

не нужно стараться и  
напрягаться и  
сильной тратой  
сил и энергии  
напрягать  
мышцы. Если  
напрягутся  
мышцы, то  
и матка  
будет  
напрягаться, поэтому  
противления будет  
максимально  
маленькое и выход из матки  
станет  
гораздо легче и ощущение  
боли во много раз уменьшится.