

# Занятие 2

## Практикум

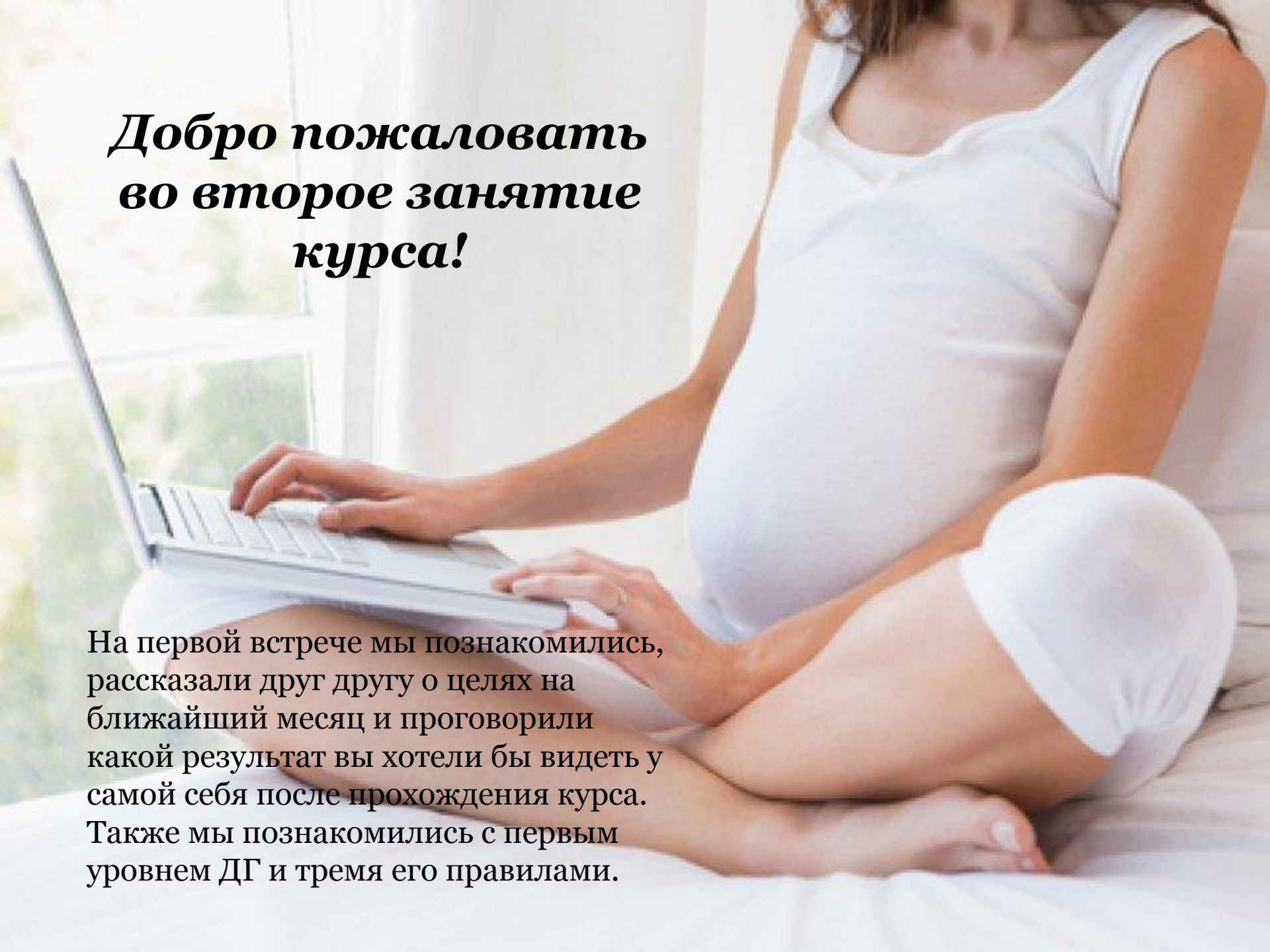


КЛУБ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМ САРАТОВА

1 и 2 уровни ДГ  
Правила ДГ  
Упражнения Кегеля  
Попеременная релаксация  
Аффирмации

д/з  
Видео про подготовку промежности к  
родам, лекция по питанию беременных (?)



A pregnant woman is sitting on a bed, wearing a white tank top and white shorts. She is using a silver laptop. The background shows a window with a view of greenery. The text is overlaid on the image.

## ***Добро пожаловать во второе занятие курса!***

На первой встрече мы познакомились, рассказали друг другу о целях на ближайший месяц и проговорили какой результат вы хотели бы видеть у самой себя после прохождения курса. Также мы познакомились с первым уровнем ДГ и тремя его правилами.

# Что вам понадобится для прохождения курса?



Смартфон с функцией  
видеокамеры



Блокнот и  
ручка

Приложения на компьютере или смартфоне



zoom



**Немного**  
**повторим**



## Подготовка к дыхательной гимнастике I уровня

1. Дыши в проветренном и увлажненном помещении либо на улице.
2. В первые две недели тренировок рекомендованы положения сидя или лежа.
3. В случае, если начинает кружиться голова, дыши в ладони, сложенные «лодочкой» и сделай небольшую паузу.
4. Как только перестанет кружиться голова, уйдет зевота, можно тренироваться стоя или даже при спокойной прогулке на ровной дороге.
5. Узнай свой пульс покоя и запомни его темп!
6. Соблюдай **три правила** дыхательной гимнастики первого уровня:
  - а) вдох через нос, выдох через рот (если есть трудности с таким вдохом, дыши как удобно, но время от времени положи рот водой)
  - б) концентрация внимания в первых пяти упражнениях – внутренняя, а далее - внешняя
  - в) нижняя челюсть расслаблена (**Рефлекс Расслабленной Челюсти**)



## Концентрация внимания

Мы будем тренировать разные виды концентрации внимания, но начнем с **визуальной и аудиальной, внешней и внутренней.**

### *Визуальная*

Во время выполнения дыхательной гимнастики первого уровня (упр. с 5 по 10) смотрите на выбранную точку/предмет/цветовое пятно и пр. Со временем периферическое зрение начнет меняться.

### *Аудиальная*

Организуйте себе три источника звука с приблизительно одинаковым уровнем громкости. Это могут быть:

- белый шум за окном;
- звук стрелок настенных часов или будильника;
- негромкая музыка (в телефоне или в рядом лежащих наушниках)

Уделите себе сначала 3-5, а потом доведите до 6-7 минут в день на это упражнение.

Расположитесь удобно. Концентрируйтесь сначала на одном звуке, потом на втором, затем на третьем. Ваша задача – слышать только один звук. И это при том, что остальные также присутствуют.



# Концентрация внимания

## Внутренняя

Выполняется с закрытыми (рекомендовано) глазами и ориентирована на:


- \* чувства (я сейчас спокойна/радостна/злюсь/восхищаюсь/встревожена и т.д.?)
- \* ощущения в теле (мне сейчас комфортно/душно/легко/покалывает и т.д.?)
- \* малыша (как ребенок шевелится, отвечает ли на сигналы и пр.?)

## Внешняя

Выполняется с открытыми (рекомендовано) глазами и ориентирована на:

- \* детальное рассматривание выбранного объекта
- \* выдох «через выбранный объект»





## Как вы будете применять навык концентрации?

- ✓ будете «оставаться в процессе» родовой деятельности, что значительно сократит роды в целом. Когда мама не хочет рожать, боится, стремится убежать (психологически, конечно), то организм реагирует выбросом гормонов стресса, что губительно сказывается на гормонах родов, затягивая их и делая схватки еще более болезненными.
- ✓ вы будете поддерживать своего малыша в родах. Ведь у него «на связи» только вы, в то время как вы сами можете обратиться за поддержкой к кому угодно.
- ✓ вы сможете глубже расслабляться между схватками, что приведет к сохранению сил к моменту потуг и сделает роды мягче.
- ✓ во время беременности вы сможете установить прочную интуитивную связь с малышом, чтобы в дальнейшем не было необходимости использовать радио-няню.

**РРЧ** или рефлекс расслабленной челюсти тренируется тремя упражнениями



- \* массаж из фейс-фитнеса
- \* упражнение «с кулачком»
- \* «вокальное» упражнение



*Упражнение из уроков вокала*

1. Руки должны быть чистыми! Складываем два пальца как на картинке и первыми фалангами помещаем в приоткрытый рот. Так нужно просидеть минуту, наблюдая, сжимается ли челюсть со временем.
2. Прибавляем еще один палец и повторяем процедуру.
3. Теперь 4 пальца. Если вы вообще можете захватить 4 пальца - это уже хороший знак. Но. Здесь мы также стараемся продержаться хотя бы секунд 30. Постепенно челюсти начнут сжимать пальцы. Не надо делать себе больно! Все постепенно.
4. Получаем удовольствие, когда руку вынимаем изо рта. Именно сейчас ваша челюсть расслаблена по максимуму.



## Дыхательная гимнастика I уровня

Выполняйте упражнения **по 1 минуте** ежедневно. В первую неделю тренировок один раз в день и дважды в день, начиная со второй недели.

### Внутренняя концентрация

1. спокойный вдох через нос и выдох через рот (знать свой темп пульса покоя наизусть!!!)
2. на 4 удара пульса вдох и на 4 удара пульса выдох
3. «треугольник»
4. «перевернутый треугольник»
5. «квадрат»

### Внешняя концентрация

6. брюшное дыхание
7. грудное дыхание
8. поверхностное дыхание или «собачкой»
9. общее очищающее дыхание
10. дыхание «на свечу»





## Дыхательная гимнастика II уровня

Гимнастика направлена на то, чтобы научиться правильно регулировать продолжительность вдоха, выдоха, паузы после выдоха.

Дыхание выполняется под устный счет, делится на 4 этапа.

Аудиозапись будет предоставлена.

На первом этапе гимнастики мы будем постепенно увеличивать продолжительность выдоха до тех пор, пока он не станет в два раза длиннее вдоха.

На втором этапе пауза после выдоха равна половине вдоха.

На третьем этапе мы будем удлинять вдох и паузу после выдоха.

На четвертом - дыхание постепенно возвращается к исходному.

Числитель — продолжительность вдоха; знаменатель — продолжительность выдоха; третий показатель — пауза после выдоха; каждый счет равен 1 секунде.

Продолжительность дыхательной гимнастики доводи до 4 мин.





II УРОВЕНЬ  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

а)  $3/3, 2; 3/4, 2; 3/5, 2; 3/6, 2;$

б)  $4/6, 2; 4/7, 2; 4/8, 2;$

в)  $5/8, 3; 6/8, 3; 7/8, 3; 8/8, 3;$

г)  $7/8, 3; 6/7, 3; 5/6, 3; 4/4, 2;$   
 $3/4, 2; 2/3, 2$



## Упражнения Кегеля

Это сокращение мышц промежности с целью их укрепления и улучшения эластичности тканей.

Зачем?

- чтобы родить без разрывов, так как улучшается питание тканей промежности;
- чтобы восстановление тканей после родов происходило быстрее и правильнее, так как тренированная мышца уже не склонна к дряблости.

«Побочным» действием этих упражнений является улучшение качества сексуальной жизни, но на тренировках в Клубе Будущих мам мы не ставим это целью.



### Как выполнять?

1 упражнение – «Лифт».

Представляем промежность (а это расстояние между передней спайкой больших половых губ и копчиком) и влагалище шахтой лифта трехэтажного дома (дом постепенно нужно «надстраивать» до 5 этажа). На «первом этаже» с небольшой силой сжимаем мышцы влагалища, на «втором» - зажимаем сильнее и т.д. В среднем на каждом «этаже» задерживаемся на 3-4 секунды, затем такой же плавный «спуск» и состояние полностью расслабленной промежности – «подвал».

2 упражнение – «Хвостик». Представляем, что можем руководить движениями копчика («хвостика»). Чередуем поджимание и его расслабление. 30-40 повторений.

3 упражнение – чередование 1 и 2. Поочередно напрягает то мышцы влагалища, то «поджимаем» копчик.

4 упражнение – «Цветок». На вдохе зажимаем мышцы всей промежности, делаем выдох, но мышцы держим. Через несколько секунд, перед расслаблением, вновь напрягаем и полностью расслабляемся. Помните, резкость здесь совсем не нужна!!!





## Упражнения Кегеля

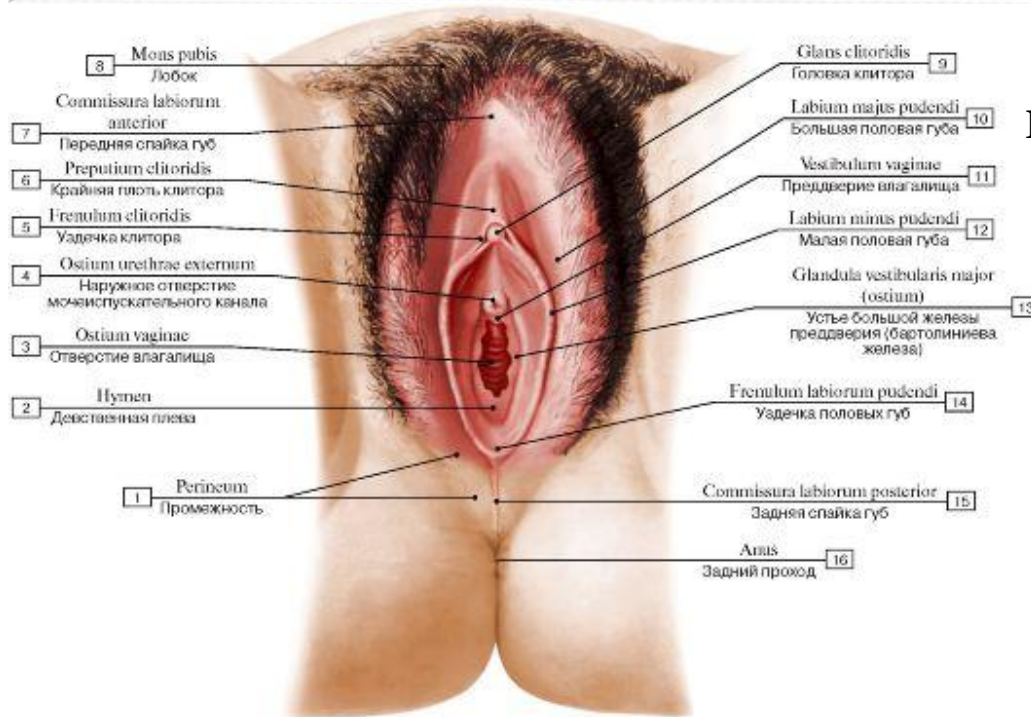
### Когда выполнять?

В любое удобное время, так как никому не будет заметен процесс, даже если вы едете в транспорте.

Очень хорошо сочетать с:

- а) дыхательной гимнастикой
- б) расслаблением нижней челюсти (особенно когда наступает стадия расслабления промежности – «подвал»)

После 32 недель беременности упражнение не советуют выполнять лежа.





## Аффирмации

Аффирмации – это короткие, но емкие по смысловому значению фразы о необходимом, это уверенное высказывание с ударением на то, что вы хотите иметь или о состоянии, в котором нуждаетесь. Это правильно сформулированная мысль, на которой надо сознательно сосредоточиться для достижения нужного результата.

### *Аффирмации физического благополучия ребенка*

Будущие родители во время беременности обычно стараются делать все возможное для благополучного роста и развития ребенка. Вместе с основными принципами здорового питания, моциона и отдыха родители могут применять и аффирмации, чтобы передать ребенку на подсознательном уровне послания о его здоровье и жизненной силе.

- Я создаю для тебя здоровое окружение.
- Я хорошо забочусь о нас.
- Мне приятно чувствовать, как ты шевелишься.
- Тебе в матке уютно и безопасно.
- Я забочусь о себе из любви к тебе.





## Аффирмации

### Аффирмации родов

Короткие фразы, стимулирующие к действию и/или поддерживающие малыша. Составьте свой настрой на мягкие роды!

- Каждая «волна» приближает меня к малышу.
- Я справляюсь.
- После каждой «волны» есть отдых.
- Расслабься!
- Дыши!
- У меня много сил.
- Роды - это естественный процесс.

### Как работать с аффирмациями?

Необходимо регулярно повторять составленные вами фразы (3-5 шт). Это можно делать вслух или внутренним голосом, а можно сделать запись на диктофон и прослушивать вместе с музыкальным сопровождением.

Лучше, если время для самонастроя вы выберете специально, когда вы сможете прилечь и погрузиться в сон или дрему. 5 минут ДО и 5-10 минут ПОСЛЕ сна считаются идеальными для данной работы.

Помните, что составлять фразу нужно от первого лица, без частиц «НЕ» и будто изменения уже совершены или находятся в процессе («Я подготовлена к мягким родам», «Роды проходят благополучно»)







# ШАГИ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ

| Упражнения                              | Дата | _____ неделя тренировок<br>_____ недель беременности |  |  |  |  | _____ неделя тренировок<br>_____ недель беременности |  |  |  |  |
|---|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 уровень ДГ+РРЧ                        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 уровень ДГ                            |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения Кегеля                       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременная релаксация                 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Концентрация внимания                   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение "Жемчужина"                  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Цветотерапия ("Обнуление")              |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аффирмации                              |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Интимное" упражнение                   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Родовые дыхания на БАТ                  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Голосение                               |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аудиорелаксация                         |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 уровень ДГ (из позиции)               |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бытовая подготовка                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка промежности к родам          |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полезное питание для подготовки к родам |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

