

Психопрофилактическая подготовка к родам (занятия в "Школе беременных")

Одним из важных элементов ведения беременных является психопрофилактическая подготовка к родам, включающая комплекс психопрофилактических, психотерапевтических мероприятий.

Основными задачами психопрофилактической подготовки беременных к родам являются:

1. Выработка у женщин сознательного отношения к беременности и восприятия родов как физиологического процесса;
2. Создание благоприятного эмоционального фона и уверенности в нормальном течении беременности и родов;
3. Формирование у беременных умения мобилизовать свою волю для преодоления страха перед родами.
4. Актуальные вопросы по грудному вскармливанию.

Психопрофилактическая подготовка к родам проводится в виде занятий с беременными в женской консультации с началом дородового отпуска. Занятия могут быть групповыми, проводимыми 1 раз в неделю, и индивидуальными, которые медицинский психолог проводит при каждом посещении беременной. Индивидуальные занятия в этом случае начинаются с момента постановки женщины на учет по беременности и продолжаются в течение всего периода наблюдения женщины.



Групповые занятия в "Школе беременных" обычно начинают с 30-32 недель беременности и проводят их еженедельно, всего 5 занятий.

Занятие 1. На первом занятии обычно рассматривают анатомо-физиологические изменения в организме женщины во время беременности, представляют краткие сведения о строении и функционировании половой системы, внутриутробном развитии плода. Рассматривают факторы риска беременности и разъясняют о влиянии алкоголя, курения, приема наркотических и токсических веществ на плод. Заостряют внимание на важность раннего обращения беременной в женскую консультацию, регулярность посещения врача акушера-гинеколога и необходимости выполнения обязательного медицинского обследования во время беременности. Знакомят с современными инструментальными методами слежения за состоянием здоровья матери и плода и обучают беременных некоторым тестам для оценки развития беременности и состояния плода.

Занятие 2. На втором занятии беременным разъясняют их законодательные права, дают рекомендации по режиму труда, питанию, личной гигиене и использованию природных факторов для закаливания и оздоровления организма женщины.

Обращают внимание на аутогенную тренировку, позволяющую беременным научиться осознанно управлять некоторыми функциями организма, путем волевого воздействия на них. Обучают аутотренингу для мобилизации энергии женщины и ослабления болевых ощущений, правильному дыханию в время родов и умению расслабляться. Для закрепления полученных навыков беременным рекомендуют ежедневно повторять занятия дома, продолжительностью по 7-10 минут.

Для снятия психо-эмоционального напряжения беременных обучают самомассажу определенных точек на теле человека. Кроме того, применение элементов пальцевого самомассажа в родах способствует уменьшению родовой боли, нормализации схваток и мобилизации волевых усилий.

Занятие 3. Подготовка к "родам без страха". На занятии рассказывают о сроках наступления родов и их предвестниках. Разъясняют о подготовке, которую должна провести женщина дома, перед поступлением в роддом.

Описывают периоды родов и их продолжительность, обращая особое внимание на характер течения I периода родов, во время которого происходят схватки, приводящие к постепенному раскрытию шейки матки. Излагают механизм схваток, длительность, чередование и интервал между ними.

Объясняют, что болезненность схваток каждой женщиной воспринимается индивидуально, в зависимости от порога болевой чувствительности. В некоторых случаях схватки ощущаются, как небольшие напряжения матки, в других случаях - как более сильные болевые ощущения.

При этом пациенток обучают ряду приемов для уменьшения болезненности схваток и информируют о том, как правильно распределять свои силы в родах используя периоды "быстрого отдыха" и физического напряжения в зависимости от периода родов. Особое внимание при этом обращают на

поведение женщины во время родов, акцентируют внимание на необходимости спокойного поведения и выполнения указаний акушерки, принимающей роды, что будет способствовать бережному рождению ребенка.

Рассказывают о первых часах после родов и о значении раннего прикладывания ребенка к груди. Повторяют комплекс лечебной гимнастики в послеродовом периоде и обращают внимание на возможности контрацепции в послеродовом периоде.

Занятие 4 Ребенок родился и у молодой мамочки сразу же возникает множество вопросов: доношен ли ее ребенок, может ли он получать грудное вскармливание и как правильно прикладывать ребенка к груди, какие правила личной гигиены необходимо соблюдать при общении с новорожденным? Все эти вопросы рассматриваются, а также даются советы по подготовке комплекта белья для новорожденного при выписке из родильного дома.

Занятие 5. Уход за новорожденным в семье. На этом занятии рассказывают о подготовке и гигиене "уголка" ребенка в семье, предметах ухода и правилах ухода за ребенком. Разъясняют роль грудного вскармливания в формировании здоровья ребенка. Обращают внимание на роль вредных факторов на здоровье ребенка и недопустимость вредных привычек родителей (курение, алкоголь, прием токсических и наркотических веществ) в семье. Дают советы и обучают выполнению рекомендаций и назначений врача малышу. Частично с данными рекомендациями, изложенными в виде мини-справочника.