Министерство здравоохранения РФ

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине: «Акушерство»

на тему: «Психологическая подготовка беременной и ее семьи к родам»

Выполнила: студентка III курса 185 гр.

акушерского отделения
*Завидова Л.Е.*

Проверила: *Черкасова Л.П.*

Новокуйбышевск, 2002 г.

# План

Введение

I. Планирование семьи до родов

1. Психофизиологические основы взаимопониманий молодых людей, вступающих в брак

2. Любви все возрасты покорны

3. Семейные разлады

II. Воспалительные заболевания приводят к бесплодию

1. Бесплодный брак

2. Наиболее частые причины бесплодия

3. отсутствие детей – это психическая травма для супругов

III. Как сохранить здоровье свое и ребенка

1. Беременность – явление физиологическое

2. Душевное состояние женщины во время беременности

3. Вредные привычки

4. Питание беременной

5. Физические упражнения

IV. Предродовая подготовка

1. Причины возникновения родовой боли

2. Что такое психопрофилактическая подготовка к родам
и ее цели

3. Психопрофилактическая подготовка – как
профилактика осложнений в родах

V. Как обращаться с будущим ребенком

1. Грудное молоко обеспечивает полноценное развитие ребенка

2. Физические упражнения и игры в развитии ребенка

3. Нравственное и половое воспитание ребенка

VI. Послеродовое консультирование по вопросам планирования семьи

VII. Практическая работа

Заключение

Список используемой литературы

# Введение

Инстинкт материнства заложен в нас природой, и каждая женщина сознательно или неосознанно стремиться выполнить свое главное предназначение. Но далеко не каждая беременность, к сожалению, заканчивается благополучными родами. Бывает, что ребенок оказался совсем не ко времени, а случается, что женщина не может выносить долгожданного малыша. Чтобы этого не случилось, беременность надо тщательно спланировать и подготовиться не только к рождению, но и зачатию ребенка. Особенно важным это становиться сейчас, когда растет число патологических беременностей. В этом виновны и ухудшающееся состояние окружающей среды, и постоянные стрессы, обрушивающиеся тяжелой лавиной на хрупкие плечи женщины. Все меньше становится молодых женщин, которые могут похвастаться крепким здоровьем – неуклонно растет число девочек, женщин, страдающих различными хроническими заболеваниями.

Если в организме имеется «слабое место», оно обязательно проявится во время беременности, а значит, вместе с женщиной будет страдать и ребенок. Борьба младенца в период внутриутробного развития с неблагополучными факторами приводит к тому, что он рождается слабеньким, плохо приспособленным к жизни.

Чтобы этого не произошло, первый визит в женскую консультацию должен состояться еще тогда, когда только появилась мысль о зачатии ребенка. Все женщины, а особенно имеющие хронические заболевания печени, почек, ЖКТ, легких, сердца, перед планируемой беременностью должны пройти диспансеризацию. За несколько месяцев до планируемого зачатия прекратите принимать противозачаточные пилюли, в это время пользуйтесь презервативами. Начните с мужем вести здоровый образ жизни. Не переутомляйтесь, больше отдыхайте, старайтесь сохранять спокойствие. Если вы забеременеете в хорошей физической форме, шанс благополучного рождения здорового ребенка возрастает многократно.

# I. Планирование семьи до родов

В брачном союзе мужчина и женщина – не просто сожители, а разные личности, объединенные общими стремлениями и чувствами. В отличие от большинства представителей животного мира мужчины и женщины не сходятся на короткий срок с единственной целью продолжения рода, а ведут совместную жизнь в течение длительного времени.

В условиях семейной жизни, когда муж и жена, имеющие каждый свои индивидуальные качества, живут совместно многие годы, возникает необходимость приспособления, как бы притереться друг к другу.

В молодом возрасте наблюдается большая пластичность процессов, происходящих в психике человека, более легкая изменяемость их, чем в зрелом возрасте. Естественно предположить, что ранние браки должны быть прочнее, чем заключенные в зрелом возрасте. Однако так бывает не всегда. Схематично психофизиологические основы взаимоотношений молодых людей вступающих в брак выглядят так:

ДЕВУШКА: ее ближайшим другом и советчиком по всем вопросам является мать. Именно мать дает ей советы, что купить к свадьбе, кого пригласить из гостей, где будут жить молодые. Мать подчас откровенно обсуждает с дочерью положительные и отрицательные черты характера жениха. Невеста, желает она того или нет, вынуждена во всем слушаться мать, ибо молодые материально еще зависят от родителей. Однако в душе невеста считает, что после свадьбы «все будет по-другому»: она с мужем построит жизнь так, как считает нужным. В ее представлении муж, конечно, будет не таким, как отец, который почему-то в их семье не пользуется должным уважением.

Для девушки отношения с женихом и желание любви ограничиваются обычной «музыкой нежных слов» и общими ласками, а представление об интимном сближении может даже вызвать страх ожидания. Она, конечно, знает, что после заключения брака в совместной жизни будут интимные сближения, но как часто и какое они имеют значение в отношениях между супругами – ее почти не интересует, и она к ним не очень стремиться. Ее больше занимают другие вопросы, прежде всего переход в новое качество жены, хозяйки семьи.

ЮНОША: Советы родителей почти ничего не значат. Он переполнен любовью и нежностью к невесте, вопросы материального плана его почти не интересуют. Чувство ревности у юноши может возникнуть по самому незначительному поводу. От невесты он ждет ласки, нежности, чуткости: бывает обескуражен, когда встречается с холодностью с ее стороны, и его охватывает недоумение, ибо юноша считает, что невеста должна чувствовать то же, что и он. Стремление к интимному сближению у юноши выражено настолько, что он почти все время желает обладать любимой. Конечно не у всех молодых пар все происходит именно так, но в большинстве случаев эта схема подходит, и из этого видно, что перед молодой семьей стоит немало сложных психологических и физиологических проблем.

Известно, что «любви все возрасты покорны». Бывает, что муж не только ровесник, но даже моложе жены. Однако подобные браки следует считать исключением. Дело не только в том, что мужчина созревает на год-два позже женщины, важное значение имеет психологическая и социальная устойчивость мужчины, от которого женщина ждет направляющей роли как главы семьи. Немаловажное значение имеет и сексуальная привлекательность жены. Мужчина нуждается в стимуле для сохранения полового влечения. Более молодая жена, чем он сам, более реально отвечает этой особенности полового влечения мужчины.

|  |  |
| --- | --- |
| Женщины: | Мужчины: |
| 20-21 год | 26-27 лет |
| 25 лет | 32 года |
| 28 лет | 35 лет |
| 31 год | 37 лет |
| 35 лет | 42 года |
| 38 лет | 48 лет |

Ранние браки непрочны. Почти половина из них распадается в возрасте до 29 лет.

Считается, что полное развитие личности заканчивается у лиц мужского пола примерно к 25 годам. Именно к этому возрасту обычно мужчина получает специальность и устойчивое материальное положение. Вот почему возраст 25-26 лет – это оптимальный возраст для вступления мужчин в брак. Давно замечено также, что значительная разница в возрасте супругов (муж старше на 15-20 лет) не является помехой для счастливой семейной жизни. Несомненно, определенную роль здесь играет фактор устойчивости мужа, солидное его материальное и общественное положение, умение ценить и любить молодую жену. С другой стороны, жена видит в муже твердую опору семьи, верного друга и советчика.

Создав семью, супруги вступают в сложный комплекс личностных и имущественных взаимоотношений. Среди них весьма важными являются два фактора – привлекательность партнера и степень его независимости. В понятие привлекательности входят не только внешние физические данные человека, но и его интеллигентность, духовный мир, уровень культуры, умение контактировать с окружающими, приспосабливаться к постоянно изменяющемуся миру и др.

Понятие независимости включает в себя прежде всего материальную независимость супругов. Трудно предположить, что отношения между супругами будут строиться открыто и честно, если один из них зависит материально от другого.

Любовь и страсть, взаимное влечение, ведущие к половой жизни, только в семье достигают вершины.

Для счастливой жизни людям нужны определенные духовные ценности – любовь, привязанность, вера, что рядом есть человек, готовый делить с тобой горе и радость, рука об руку с тобой пройти трудную дорогу жизни.

Чувствам и характерам двух людей на протяжении многих лет совместной жизни предстоят серьезные испытания. каждый из молодоженов приносит во вновь созданную семью модель той семьи, в которой сам воспитывался. Это неизбежно, ибо заложенные в детстве и юности понятия, оценка ситуаций, мотивы поведения усваиваются на долгие годы, иногда на всю жизнь. трудности при создании новой семьи неизбежны, особенно если эти модели сильно отличаются одна от другой.

Чтобы справиться с этими испытаниями, нужна определенная зрелость ума, характера, отношения к окружающей действительности. Для создания счастливой семьи недостаточно иметь материальную базу. нужны определенные психологические условия, характер, достаточный кругозор.

Когда отношения в семье строятся лишь на материальной основе, любви к деньгам, это неизбежно приводит к конфликтам, исчезновению любви, если она была, и отчуждению при этом гибнет любовь, уважение, даже больше – гибнет жизнь. В тех случаях, где материальная сторона начинает довлеть над духовными интересами, неизбежно непомерно развивается эгоизм, а значит, любовь угасает.

Молодым людям, создавшим семью, уготовано немало испытаний. Говорят, что даже если человек ведет себя как ангел, то и в этом случае другому может мешать шелест его крыльев.

Немало причин ведет к семейным разладам. В них могут быть повинны и муж, и жена. Однако очень многое зависит от поведения и поступков жены как хозяйки дома, «хозяйки настроения». В тех семьях, где жена истерична, невыдержанна, груба, бесхозяйственна, ожидать хороших взаимоотношений трудно. Недаром в народе говорят: «Жена смеется – весь дом сияет, жена грустна – весь дом погружен во мрак».

Давать советы, как сохранить семейное счастье, - задача не из легких. Надо знать причины разлада, характер мужа и жены, их отношение друг к другу и многое другое. И все же жизнь человека, его поступки, поведение, динамика чувства подчиняются общим законам психологии и физиологии. Зная их, можно многое сделать для укрепления семьи. Молодым супругам полезно помнить слова Л.Н.Толстого: «Следите оба, муж и жена, за тем, чтобы в ваших взаимных отношениях не появлялись такие привычки, которые могут вас в конце концов сделать чужими друг другу. А для этого необходимо, чтобы прежде всего не утратилось то уважение, какое должен чувствовать человек к человеку. Я всегда старался не раздражаться и уступать в ссоре, чем и достигал умиротворения, а потом уже в спокойном состоянии дело улаживалось само собой. Почти всегда приходилось жалеть, что ссора не была прекращена вначале».

Не следует разговаривать безапелляционным тоном, раздражительно, нужно подбирать слова, стараясь не обидеть другого. Ни к чему обращаться за советами и помощью к родственникам или друзьям. Даже если те хотят искренне помочь, они примут чью-либо сторону, а это лишь углубит конфликт. Нежелательно использовать все возможности для откровенного выяснения мнения партнера, постараться быть терпимым к ошибкам другого. Не следует смотреть на брак легкомысленно, считая, что его всегда можно расторгнуть. каждый развод – тяжелая психическая травма не только для супругов, но и для детей. Даже время не сможет стереть из памяти совместно прожитые годы. Вероятнее всего, первые признаки крушения семьи появляются тогда, когда один из супругов начинает думать только о себе, оправдывая любые свои поступки и поведение.

Каждый человек может и должен быть счастлив в семейной жизни. Для этого нужны прежде всего терпимость, уважение и желание понять человека, с которым решил соединить свою жизнь. Единомышленники в мыслях и поступках – это самые счастливые супруги. Для них нет преград, никто не может их разъединить, любые невзгоды будут встречены без страха и преодолены.

В каждом человеке заложены грубые инстинкты, возникшие и закрепившиеся в течение многих миллионов лет. Не дать им выйти наружу, обуздать их разумом и волей – это и есть победа над собой, победа в борьбе за свое счастье. И борьба эта должна вестись обоими супругами. В тех семьях, где каждый из супругов думает прежде всего о счастье другого, тоже могут быть размолвки, но они быстро отступают перед любовно и разумом.

Давно известно, что любые жизненные блага, слава, почти не дают человеку полного удовлетворения, если нет мира в семье. В любви, в семье, в детях достигает человек вершины счастья.

# II. Воспалительные заболевания приводят к бесплодию

Первенец чаще всего рождается через год-два после свадьбы. Но бывает, что, несмотря на то, что супруги не предохраняются от беременности и очень хотят иметь ребенка, зачатия не происходит. Зависит это от многих причин.

Многие тысячелетия виновницей отсутствия детей в семье считали женщину. Именно она являлась объектом упреков и обвинений. В середине века женщину в таких случаях часто отправляли в монастырь. Мнение, что в бесплодии всегда виновата женщина, было настолько распространено, что и сами женщины верили в это. Немало тяжелых минут переживали женщины, которые не беременели: их обвиняли в том, что в семье нет детей, мужчина же был в ней вне подозрений.

Еще с глубокой древности бесплодие считалось большим несчастьем семьи. Обычно в бесплодном браке и сейчас винят женщину. Так считают многие мужья и отказываются от обследования, когда врач предлагают определить, не они ли виноваты в том, что брак бесплоден.

Брак считается бесплодным, если супруги прожили вместе не менее двух лет и, несмотря на то, что они не применяют противозачаточных средств, беременность не наступает. Брак будет бездетным и тогда, когда беременность наступает, но оканчивается самопроизвольным абортом или ребенок рожается мертвым.

Причиной мужского бесплодия могут быть аномалии половых органов. Это прежде всего односторонний или двусторонний криптохизм, т.е. неопущение яичек в мошонку. Из болезней особое значение имеет эпидемический паротит (свинка у мальчиков и юношей), после которого может быть осложнение, ведущее к неполноценности спермы и снижению половых возможностей.

Наиболее частой причиной бесплодия женщины бывают частые и криминальные аборты, воспалительные заболевания половых органов, чаще всего маточных труб, сопровождающиеся образованием спаек, сужений, изгибов и перегибов.

Чтобы избежать воспаления яичников и маточных труб, необходимо соблюдать правила гигиены, не делать абортов, регулярно обследоваться у гинеколога и до полного выздоровления лечить любой воспалительный процесс.

Причиной женского бесплодия может быть неполноценная деятельность яичников, когда в них не вырабатывается яйцеклетка или не происходит ее созревание. При недостаточной функции яичников женщины имеют инфальтильный вид, у них недоразвиты матка и половые органы, менструации путаются, выделения при них скудны.

Болезнь всегда легче предупредить, чем лечить. Это полностью относится и к борьбе с бесплодием.

Велика роль психики для наступления беременности. Немало случаев, когда у здоровой женщины беременность не наступает, если она неосознанно боялась ее. После устранения всех тормозящих факторов зачатие наступало тут же.

Отсутствие детей – это психическая травма для супругов, поэтому они должны сохранить по отношению друг к другу вежливость, такт, внимание. Не стоит прибегать к взаимным упрекам и превращать совместную жизнь в цепь непрерывных ссор. Ведь в большинстве случаев нельзя винить человека в том. что он бесплоден. Может ли, например, быть виновата женщина, если еще девочкой она перенесла инфекционное заболевание, которое привело к воспалению маточных труб, или муж, перенесший случайную травму? Невозможность иметь детей – большое несчастье, и не следует дополнительно травмировать психику близкого человека. В таких случаях всегда есть выход – можно взять ребенка на воспитание. Сотни примеров показывают, что чужой ребенок, взятый на воспитание, становится таким же дорогим и близким, как свой, и приносит супругам радость и счастье материнства и отцовства.

# III. Как сохранить здоровье свое и ребенка

Как бы ни любили супруги друг друга, они не могут быть полностью счастливы, если у них нет детей. Беременность и роды необходимы женскому организму. Известно, что после родов женщина как бы расцветает, начинает жить полностью полнокровной жизнью.

Женщина может стать матерь со временем появления менструаций и до 40-50 лет, хотя известны случаи беременности, наступавшей в более старшем возрасте. Конечно, роды при этом протекают ненормально и ребенок рождается неполноценным. Врачи считают, что лучшее время для первой беременности – с 22 до 29 лет.

Для рождения здорового и крепкого ребенка имеют значение многие факторы, которые зависят от матери. Оптимальный перерыв, между беременностями - 2-3 года. Условие труда и образования также имеют определенное значение: повышенная физическая нагрузка, несоблюдение гигиенических норм, излишнее питание, когда масса тела превышает норму на 25% - все это неблагоприятно влияет на развитие плода. Отмечено, что у матерей-одиночек дети рождаются более слабыми, чем у замужних женщин, так как нервно-психическое напряжение, беспокойство о будущем сказываются на созревание плода и его развитии. Значение душевного состоянии женщины во время беременности следует подчеркнуть особо. Серьезную опасность для будущего ребенка представляют не отдельные мелкие неприятности, а длительное отрицательное эмоциональное состояние, несчастье или нежелание иметь ребенка. Поэтому муж и жена должны планировать появление ребенка, чтобы ему были рады и он был желанным. Во время беременности женщину следует оберегать от эмоциональных расстройств, стрессов. Создать вокруг нее максимально-благоприятную обстановку. Муж и другие родственники должны быть заботливы, нежны и внимательны к будущей маме.

Хотя наличие эмоциональной связи между будущей матерью и плодом – лишь предположение. опыт говорит, что у матерей, которые с нетерпением ждут ребенка, любят его еще до рождения, ребенок рождается более здоровым, и это является залогом его дальнейшего успешного развития. Будущая мать обычно еще до рождения ребенка живет с ним общими интересами, разговаривает с ним, всячески оберегает его. Она понимает, что любое нарушение ее здоровья может отразиться на младенце. Имеет место как бы сопереживание будущей мамы и плода. После рождения ребенка эта эмоциональная связь крепнет и развивается.

На формировании и развитии плода, особенно в первые месяцы беременности, отрицательно влияют употребление спиртных напитков и курение. В идеале разумные родители, как рачительные хозяева, готовятся к приходу долгожданного гостя заранее и задолго до зачатия отказываются от вредных привычек, – а это личная профилактика выкидыша. Выкидыш является одной из первых опасностей, подстерегающих будущую маму в самом начале беременности. Понятно, что отказаться от вредных привычек задача трудно выполнимая. Но программа-минимум буквально с первого дня беременности – отказаться от курения, алкоголя и всех прочих искусственных стимуляторов. Между прочим, тяга к ним часто бывает вызвана неправильным питанием, недостатком витаминов и микроэлементов.

Основным требованием к рациону питания беременной является повышенное содержание в нем минеральных солей. В него включают молоко и молочные продукты, мясные и рыбные блюда, яйца, печень, растительное масло, обязательно овощные блюда содержащие много витаминов и минеральных солей. Следует воздержаться от чрезмерного употребления продуктов с большим содержанием крахмала (картофель, хлебобулочные изделия). Перенасыщение организма беременной и плода крахмалом приводит к рождению ребенка с повышенной массой тела, рыхлого. В зимне-весенний период в продуктах содержание витаминов недостаточно, поэтому беременным рекомендуется принимать специальный комплекс витаминов. Не следует, однако, думать, что беременная должна питаться как-то по-особому и очень обильно. Это не так. Хотя энергетические затраты у беременных выше, но они ведут малоподвижный образ жизни. Обильное употребление пищи может вредно сказаться на развитии плода.

В рационе беременной ограничивают соленья, т.к. их употребление увеличивает нагрузку на почки и печень беременной и способствует образованию отеков.

Следует предостеречь беременную от приема лекарств, не прописанных врачом.

Физические упражнения укрепляют организм беременной, способствуют профилактике разрывов промежности в родах. Самым простым и эффективным методом физического воздействия на организм беременной является ходьба, которой следует уделять время ежедневно не менее 2 часов. Необходимо объяснить женщине, чтобы она поняла, что роль физических упражнений не ограничивается укреплением мышечно-связочного аппарата. Что упражнения помогают женщине научиться расслаблять мышцы, что имеет важное значение для успешного течения родов.

Нередко беременных интересует вопрос, можно ли продолжать занятия спортом? Ведь сейчас многие молодые женщины занимаются в какой-либо спортивной секции. После установления беременности занятия спортом следует прекратить до родов. Вопрос о времени возобновления занятий решит врач.

Несомненно важен с психологической и моральной точек зрения вопрос. могут ли больные супруги иметь детей? Очевидно, в каждом случае его следует решать индивидуально. Существует немало болезней, которые являются наследственными и передаются детям. Врачи заранее могут сказать, передается та или иная болезнь по наследству. Поэтому, если муж и жена сомневаются, будет ли их ребенок здоров, не передастся ли ему заболевание, которым страдают они сами или их ближайшие родственники, следует обратиться за консультацией к врачу.

# IV. Предродовая подготовка

Настало время появиться ребенку на свет, но многие женщины бояться этого момента, т.к. связывают его с обязательными страданиями и нестерпимыми болями. Поэтому с помощью методов обезболивания родов стремятся избавить роженицу от болей и отрицательных эмоций, связанных с болевыми ощущениями. Родовые боли сопровождаются комплексом сложных изменений в ЦНС. Во время родов возникают условия, способствующие раздражению нервных окончаний, волокон и сплетений, располагающихся в матке и других отделах родовых путей. Раздражение происходит в связи с сокращением мускулатуры тела матки и растяжением нижнего сегмента и шейки матки. Ощущение боли зависит главным образом от раздражения нервных окончаний раскрывающейся шейки матки. Возникновению боли способствует раздражение опускающейся головки нервных сплетений, располагающихся около шейки матки, растяжение связок матки и брюшины, сжатие кровеносных сосудов, стенки которых снабжены высокочувствительными нервными элементами. В периоде изгнания дополнительным источником болевых ощущений является раздражение нервных элементов промежности и наружных половых органов. Болевые раздражения из матки проводятся по нервным стволам в ЦНС. При этом возникают отраженные боли на поверхности тела: в нижнем отделе живота, в крестцово-поясничной области, в пахах, в верхних отделах бедер.

Сильная боль, особенно продолжительная (или возникающая повторно), оказывает отрицательное влияние на важнейшие органы и системы, маточно-плацентарное кровообращение, сократительную деятельность матки, а также на состояние плода, особенно при сильных эмоциональных реакциях, сопутствующих боли.

В организме существует противоболевая система, обеспечивающая генетически обусловленный порог болевой чувствительности и индивидуальную чувствительность к болевым раздражениям. К основным компонентам противоболевой системы относятся морфиноподобные вещества – эндорфины и энкефалины, образующиеся в гипофизе и гипоталамусе. Во время беременности содержание эндорфинов в крови увеличивается, что способствует снижению тонуса миометрия и снижению болевых ощущений во время родов. Благодаря наличию противоболевой системы роды сопровождаются болевыми ощущениями, степень которых зависит от индивидуальных особенностей роженицы.

В формировании родовой боли участвуют также и психогенный (условнорефлекторный) компонент, основой которого является страх перед болями, убежденность в их неизбежности, воспитанная сложившимися представлением о том, что родам всегда сопутствует боль. Этот психогенный компонент способствует усилению болевых ощущений, происхождение которых связано с раздражением нервной системы матки и других отделов родовых путей. Поэтому необходимо проводить психопрофилактическую подготовку (ППП) к родам.

Целями ППП к родам является устранение психогенного компонента родовой боли, перестройка представлений о ее неизбежности, снятие страха и опасений. Психопрофилактика способствует созданию нового представления как благополучно протекающем физиологическом процессе, при котором сильная боль не является обязательной.

В процессе ППП к родам внушают беременной необходимость спокойного и активного поведения во время родов, знакомят ее с основными сведениями о физиологии родов, их течении и с ощущениями в период раскрытия, изгнания, отделения и выделения последа. При этом подчеркивается необязательность сильных болевых ощущений, разъясняется сущность и методика приемов, способствующих ослаблению болей.

ППП начинают практически с самого начала беременности. Ознакомление с анамнезом, выяснение отношения беременной к будущему ребенку, разъяснение физиологической сущности родов и необязательности страданий при них, устранение беспокойства и страха оказывают благоприятное воздействие на психику женщины.

Систематические занятия по ППП начинаются с 32-35 недели беременности. Они сводятся к проведению бесед и обучению приемам, имеющим целью обеспечить правильное поведение женщины во время родов и снизить интенсивность болевых ощущений. Беседы о физиологических родах устраняют страх перед ними. Беременная успокаивается, у нее возникает сознательное отношение к родам, требующим соответственного поведения. Беременная осваивает специальные приемы подготовки, состоящие из дыхательных, двигательных и психологических компонентов. Беременная верит, что выполнение этих приемов снизит болевые ощущения и обеспечит нормальное течение родов. Она осваивает приемы, способствующие экономному расходованию сил и активному участию в процессе родов. За время подготовки она овладевает аналгезирующими приемами пальпации (поглаживание, прижатие участка кожного покрова к внутренней поврехности передневерхних остей и наружним углам пояснично-крестцового ромба), самомассажа пояснично-крестцовой области и релаксации в соответствующие моменты родов (в паузы между схватками и потугами).

У женщин прошедших ППП к родам отмечается снижение числа осложнений в родах, а также случаев асфиксии и родовых травм у новорожденных, т.к. они выполняли все правила и приемы, усвоенные ими в процессе ППП.

# V. Как обращаться с будущим ребенком

И вот, наконец, в семье произошло важное событие, самое важное после свадьбы – родился ребенок. Сразу появилось немало забот и проблем, решать которые приходится ежедневно каждому отцу и каждой матери. Сколько радостных и тревожных минут придется пережить родителям, пока их сын или дочь не станут взрослыми. Но пока ребенок совсем маленький и ему необходимо обеспечить полноценное развитие. Первый шаг к этому – это естественное вскармливание. Естественное вскармливание – это кормление ребенка только грудным молоком в течение первых месяцев жизни.

Грудное молоко – это не только полезный пищевой продукт, но и продукт, обладающий необыкновенно активными биологическими свойствами: гормоны, биологически активные вещества, иммунные комплексы, живые клетки материнского молока, активно участвующие в регуляции развития детского организма, которые полностью отсутствуют даже в самых совершенных молочных смесях, предназначенных для искусственного вскармливания. Материнское молоко всегда будет лучшим питанием для новорожденных и детей первого года жизни еще и потому, что его состав, меняясь за период кормления, точно соответствует возрастным и индивидуальным потребностям ребенка.

Первое молоко – молозиво – играет особую роль в питании новорожденного, поскольку в нем содержится большое количество белков в концентрированном виде, витаминов и других пищевых веществ. Кроме того, оно обладает активными противоинфекционными и гормоно-регулирующими свойствами.

Кормление грудью полезно также и для здоровья самой женщины. Во время длительного грудного вскармливания в большинстве случаев не наступает беременность. Грудное вскармливание предупреждает заболевания молочной железы и женских половых органов. Вскормить ребенка грудью способны практически все женщины. Настоящая неспособность к грудному вскармливанию встречается крайне редко. При хорошей психической поддержке членов семьи и соблюдении простых правил, кормить грудью способны 95% женщин.

Тесный контакт между матерью и ребенком сразу же после рождения и частое прикладывание к груди по требованию – наилучшие стимулы для выделения молока и регуляции лактации, а также профилактика многих осложнений с грудью.

Серьезное внимание должно обращено на физическое воспитание ребенка. Двигательная активность, физические упражнения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, но и ускоряют психическое развитие ребенка. Из этого следует, что родители с первых месяцев жизни ребенка должны помогать ему в налаживании деятельности всех систем, столь важных для здоровья в целом.

Физические упражнения в первые месяцы после рождения ребенка должны быть пассивными, и лишь позднее он сам начинает участвовать в движениях. Обычно проводят гимнастику, массаж, а также закаливание грудного ребенка. С первых месяцев полезно оставлять ребенка в кроватке на 5-10 минут голым при температуре окружающего воздуха 22-23 оС. Это один из способов закаливания грудного ребенка. Не следует, однако, забывать при этом, что грудной ребенок быстро переохлаждается. Обычно параллельно с гимнастическими упражнениями делают массаж. Значение его для детей грудного возраста трудно переоценить. Приемы массажа несложны и в то же время способствуют быстрому росту и развитию ребенка. При массаже следует соблюдать общее правило: он проводится от кистей к плечам и от стопы к паху. Массаж действует успокаивающе на возбужденных детей, а это важно для глубокого сна, тем более что иногда дети после игр засыпают с большим трудом. Тем не менее игры очень важны для детей, потому что игра – одно из основополагающих средств воспитания. Для маленького человека это важнейшая часть жизни, а игрушки – составляющая часть окружающего мира. Они развивают его речь, внимание, память, воображение, творчество. Каждому возрасту нужны свои игрушки. Родители должны знать, что покупать новые игрушки нужно с расчетом «чуть-чуть вперед», чтобы не пропадал развивающий эффект, чтобы малыш учился весело, овладевая в игре новым опытом.

Как одевать, купать, кормить ребенка, ухаживать за ним, знают все родители, но о том, что нравственное (в том числе и половое) воспитание должно начинаться с первых лет жизни ребенка, знают далеко не все. Половое воспитание предусматривает постепенное познание основ взаимоотношений мужчины и женщины в целом. Оно начинается уже тогда, когда ребенок наблюдает за взаимоотношениями отца и матери. Поведение их может стать решающим для всего воспитания. Было бы ошибкой считать, что воспитание происходит лишь тогда, когда отец или мать поучают ребенка и дают ему указания. Все поведение родителей воздействует на малыша.

Уважение к родителям не приходит само, оно воспитывается постепенно, в течение длительного времени. Добиться уважения детей родители могут разными способами. Например, отец или мать за провинность наказывают сына или дочь. Ребенок будет бояться наказания, слушаться беспрекословно родителей. Но это будет ложный авторитет – «авторитет подавления». Различают также «авторитет доброты» и «авторитет подкупа», когда ребенка непомерно захваливают или когда он за хорошую отметку, за послушание получает подарок. Особенно отрицательно действует на психику ребенка таких ложных авторитетов, как «авторитет чванства» – презрительное, высокомерное отношение к другим людям со стороны родителей, что становится примером для подражания ребенка, «авторитет педантизма и резонерства», когда родители опекают каждый шаг ребенка, читают ему длинные нравоучения.

Мелкая опека со стороны родителей, отсутствие инициатива в подростковом и юношеском возрасте порождают безвольного человека.

Половое воспитание в семье – это часть нравственного воспитания. Не следует считать его недоступным для родителей. Важно одно – не отрывать полового воспитания от воспитания гражданина. В семье растет ребенок. Примерно в возрасте трех лет он задает вопрос: «Откуда берутся дети?», который нередко подвергает родителей в смятение, они не знают, что ответить, им начинает казаться, что ребенок их «чересчур быстро развивается и хочет знать то, что ему еще рано знать». Попытка избежать ответа на вопрос ребенка не достигает цели – он все равно будет искать его. Однако излишняя откровенность может стать столь же вредной, как и замалчивание. Любые задаваемые детьми вопросы, даже самые щекотливые не содержат в своей основе полового интереса. Задают же дети вопросы из любопытства. Разумнее всего ответить примерно так: «Ребенок бывает сначала очень-очень маленьким. Растет он в мамином теле очень долго. Когда он вырастет и ему становится тесно, его отделяют от мамы. Так как это больно, приходится лечь в больницу». Ребенок будет удовлетворен таким ответом и проникнется любовью к сестре или братику. Другой ответ может не достигнуть цели, ибо ребенок, конечно, слышал разговоры взрослых о том, что мать собирается в больницу и что в семье скоро появится ребенок.

Правильное поведение родителей, умение не уклоняться от ответов на сложные и «трудные» вопросы, сохранять спокойствие и самообладание, имеет большое значение в воспитании детей. Нездоровый и преждевременный интерес к половым вопросам может вызвать знакомство ребенка с половой жизнью взрослых. Ребенок ни в коем случае не должен видеть интимных ласк взрослых. Он может быть свидетелем лишь дружеского и любовного отношения отца и матери друг к другу.

Все родители желают, чтобы дети их выросли нравственно чистыми и физически здоровыми. Однако не все помнят, что именно в раннем возрасте закладываются те основы, которые в будущем составят структуру человеческой личности. Молодым супругам, еще не имеющим опыта воспитания ребенка, следует обратить особое внимание на его воспитание именно в первые месяцы и годы жизни. Общение с родителями – это первое общение человека с окружающим его миром, и от него во многом зависит, каким вырастет человек.

# VI. Послеродовое консультирование по вопросам планирования семьи

Сразу после родов мужчине и женщине необходимо пройти послеродовое консультирование по вопросам планирования семьи. Почему это важно?

1. Применение противозачаточных средств позволяет избежать частых беременностей, что благотворно сказывается на здоровье как матерей, так и детей.
2. Организму женщины необходим отдых после беременности и родов. Ей нужны время и силы, чтобы позаботиться о себе и о своем новорожденном ребенке до того, как она снова забеременеет.
3. Фертильность, а вместе с ней и шанс забеременеть обычно возвращаются по прошествии примерно шести недель после родов, в зависимости от продолжительности срока кормления грудью.
4. Грудное вскармливание имеет большое значение для здоровья новорожденного. Существуют безопасные и эффективные методы планирования семьи, которые не вредят грудному вскармливанию. Молодой маме необходимо посоветоваться со своим врачом, каким методом контрацепции лучше всего воспользоваться после родов.

Доступные в настоящее время методы контрацепции безопаснее и эффективнее тех, которые предлагались раньше. Применение контрацептивных средств более безопасно, чем частые аборты или многочисленные роды. Использование противозачаточных средств – это наилучший способ защитить свое здоровье, сохранив при этом способность к зачатию.

# VII. Практическая работа

Сейчас каждая беременная женщина должна пройти курсы позитивного материнства перед родами. Здесь женщинам рассказывают как происходит оплодотворение, развитие плода и течение родов. Женщинам показывают фильмы: «Партнер в родах», «Контрацепция после родов», «Принципы грудного вскармливания». По данным статистики в СОКБ им.Калинина в 2002 году каждый месяц курсы позитивного материнства посещают 230 беременных женщин, что составляет 80% от всех стоящих на учете в женской консультации. В 2000 г. процент женщин, посещающих такие курсы, составлял 57%, в 2001 г. – 75%. Это говорит о том, что беременные женщины стали понимать важность и необходимость предродовой подготовки. Это облегчает не только течение родов, но и общение будущей матери с ее ребенком.

Тест-опрос

1. На Ваш взгляд нужно ли посещать кабинет «Планирование семьи»?
2. Считаете ли Вы, что семью и рождение ребенка надо планировать?
3. при выборе средств контрацепции вы полагаетесь на:

а) рекламу

б) совет подруги

г) консультацию у врача

4) Играет ли Ваша семья какую-либо роль (и психологическую, и материальную) в подготовке к родам?

5) Как Вы считаете, нужна ли психологическая подготовка к родам?

6) Знаете ли Вы причины, приводящие к бесплодию?

7) Посещали ли Вы курсы позитивного материнства в женской консультации?

8) Считаете ли Вы правильным совместное прибывание матери и ребенка после родов?

9) Необходимо ли грудное вскармливание?

10) Слышали ли Вы что-нибудь о послеродовой контрацепции?

По данным анкеты из 20 опрошенных мною женщин четыре не посещают курсы позитивного материнства, т.е. посещаемость составляет 80%. Все женщины считают необходимым совместное пребывание матери и ребенка, а также признают необходимость вскармливания ребенка грудью, т.е. это 100%. 75% опрошенных мною женщин (15 человек) считают, что планировать семью необходимо, но лишь пять человек (25%) посещали кабинеты «Планирование семьи» и центры «Семья».

При выборе средств контрацепции 4 женщины (20%) полагаются на консультацию у врача; 7 женщин (35%) – на совет подруги; 4 женщины (20%) предпочитают рекламу, а 5 женщин (25%) вообще не пользуются средствами контрацепции.

О существовании послеродовой контрацепции знают лишь 10 опрошенных (50%).

О причинах, приводящих к бесплодию, имеют представление 16 беременных, что составляет 80%, но точно назвала заболевание и факторы, приводящие к бесплодию, 1 женщина – 5% от всех опрошенных.

О том, что семья, несомненно, играет важную роль (как психологическую, так и материальную) в подготовке беременной к родам согласились все опрошенные женщины, что составляет 100%.

Но тем не менее 4 из 20 беременных женщин не готовились психологически к предстоящим родам в женской консультации, т.е. в кабинете «Позитивное материнство». На мой вопрос: «Почему Вы не посещаете курсы позитивного материнства» женщины ответили мне по-разному:

*Балдина Е.В., 19 лет*:

«Я живу в сельской местности и мне неудобно ездить в Самару так часто.»

*Фадеева Л.А., 28 лет:*

«Это у меня не первые роды и я уже все это видела, когда у меня *была первая беременность.»*

*Маркелова Ю.В., 17 лет:*

«А зачем? Показывают какую-то ерунду. Я в этом ничего не понимаю. Зачем же мне тогда время тратить зря?»

*Горкунова С.Е., 20 лет:*

«Муж со мной не хочет сюда ходить, а мне одной скучно, да и тяжело уже. А так бы я ходила.»

как я выяснила причины отказа различные: это и уважительные причины, и непонимание полезности этих курсов. Но все же все больше и больше женщин приходят к выводу, что к родам нужно тщательно готовиться, особенно психологически.

# Заключение

Материнство – это великое счастье! Настолько великое, что женщина ответственна за него, за будущее своих детей, поэтому будущая мать должна быть хорошо подготовлена психологически, быть хотя бы элементарно грамотной в медицине и уметь спланировать свою семью.

Ведь планируя свою семью, молодые люди становятся и психологически, и материально готовыми к появлению ребенка. Значит, не будет бессмысленных ссор, психологических травм при появлении нежелательной беременности, криминальных абортов и смертей, связанных с ними. А ведь молодые люди, ведя беспорядочную половую жизнь, а особенно девушки после абортов подвергают себя опасности получить воспалительные заболевания половых органов, которые в последствии могут привести к бесплодию. Быть бесплодным, а особенно в молодом возрасте – это тяжелая травма для человека. каждый начинает упрекать себя, обвинять других в том, что случилось, замыкаются в себе. И чтобы этого избежать, нужно использовать контрацептивы при интимной близости, тем самым заботясь о своем здоровье, а также не допускать ранних беременностей и абортов. Тогда супруги будут здоровыми, соответственно их ребенок родится и вырастет здоровым, сильными и крепкими готовым к встрече с окружающим миром.

Чтобы видеть своих детей счастливыми, женщина должна психологически быть готовой к тому, чтобы стать хорошей матерью, но сначала нужно быть готовой к предстоящим родам.

Для этого нужно пройти психопрофилактическую подготовку к родам (ППП). Цель ППП к родам – снять психогенный компонент родовой боли, устранить представление о неизбежности родовой боли, гнетущее чувство страха и способствовать созданию нового представления о родах, как о благополучно протекающем физиологическом процессе, при котором боль не обязательна. Если женщине не мешает страх, она спокойно выполняет все рекомендации акушерки, а значит, роды пройдут без осложнений, а главное, ребенок родится без асфиксии, родовых травм и т.д. А ведь желание любых родителей – это рождение здорового ребенка. Поэтому психологическая подготовка к родам очень важна, и проходить ее нужно обязательно, и не только будущей матери, но и ее семье, т.к. понимание и поддержка семьи необходимы.

# Список используемой литературы

1. Журнал «Здоровье», июнь 1998 г.
2. В.И. Бодяжина «Акушерство», Медицина, 1985 г.
3. Н.М. Ходаков, «Молодым супругам»,
4. Журнал «Здоровье», №7, 1992 г.
5. Internet. www. Грудное молоко.ru
6. В.И.Бодяжина «Акушерская помощь в женской консультации».
7. «В ожидании ребенка» (памятка для беременных) СОКБ.
8. Счастливое материнство» СОКБ им. М.И.Калинина

Содержание

План 2

Введение 3

I. Планирование семьи до родов 5

II. Воспалительные заболевания приводят к бесплодию 12

III. Как сохранить здоровье свое и ребенка 15

IV. Предродовая подготовка 20

V. Как обращаться с будущим ребенком 24

VI. Послеродовое консультирование по вопросам
планирования семьи 30

VII. Практическая работа 32

Заключение 35

Список используемой литературы 37