

Памятка для здоровой беременности и родов

В идеале, конечно, рожать дома в комфортных родных условиях. Как известно, дома и стены помогают. Пока это не запрещено, но даже если было бы, то в некоторых случаях можно списать на то, что роды начались внезапно. Проблема здесь в том, что акушеров, помогающих домашним роженицам, в нашей стране принято запугивать уголовной ответственностью, поэтому нужно постараться, чтобы найти такую акушерку и договориться с ней. Если же такой возможности нет, и предстоят роды в роддоме, то:

1. Получи **информацию** заранее. Найди **курсы для беременных**. Тренируй заранее **вагинальные мышцы, правильное дыхание** для родов, а также **удобные для роженицы позы**. Подготовься **психологически**, максимально **проработай страхи**, если они есть, заранее.
2. Чтобы в роддоме это разрешили делать, что тебе нужно и чтобы было более комфортно и безопасно, **найди роддом**, где можно **договориться о присутствии мужа**.

В идеале лучше **иметь контракт с адекватным роддомом** и **знать**, что вообще нужно делать и что там будет происходить. Для этого и нужны **адекватные курсы**.

3. Если на время родов ты сможешь **отключить голову, использовать дыхание** (специальные приёмы) и **голос (пропевание схваток)**, то процесс проходит с **минимумом неприятных ощущений**, целиком компенсированным самим моментом и радостью от него. **Выброс эндорфинов** и прочие **естественные факторы** даже близко не могут быть сравнимы с медикаментозными.
4. Только в некоторых наших роддомах, в основном в тех, с которыми сотрудничают разные родильные центры и курсы, знают, что физиологическое положение для рожавшей - **вертикальное, полусидячее** или иное, но не лежащее на спине! Последнее самое неудобное и для мамы и для малыша, и удобно только для врача.

Изучи этот вопрос и **найди роддом**, где можно рожать **в правильном положении**.

5. **Массаж влагалища**, делаемый на последних неделях беременности, может **значимо сократить необходимость разрезов** и вероятность разрывов.

Вопреки мнению врачей, **естественные разрывы** тканей обычно **срастаются быстрее** и лучше (не расходятся при повторных родах) в отличие от врачебных надрезов. Проблем с разрывами более чем **реально избежать совсем**, и от веса и размера ребёнка это не зависит. Это зависит от **подготовки тела мамы, питания, зарядок, массажа мышц влагалища**.

6. В процессе родов также желательно контролировать, **чтобы ребенка не тянули за голову** и чтобы рождение было **естественным** (конечно, неплохо, если маму перед этим инструктировали на курсах на тему нормального дыхания и правильной работы мышц). После родов, если врачи начинают заводить разговор про мышечный тонус ребенка или ещё что-то, то это лучше **решать вне поликлиники и роддома** у хорошего детского **остеопата** - как раз убрать последствия возможных травм при родах у ребенка.

7. Изучи вопрос **прививок**: www.zdravotelo.org/privivki

8. Изучи вопрос **питания**: www.zdravotelo.org/pitanie

Разберись с тем, как делать **ОВП-отрицательную** и **слабощелочную** воду: www.zdravotelo.org/voda

Выбери оптимальные для тебя способы и **начни их применять**.

Найди в своём городе **места или людей**, где или у которых можно **покупать более натуральные и качественные продукты**.

Обрати особое внимание на раздел **“Кладовая природы”** на странице о рационе: www.zdravotelo.org/racion

Постарайся **уменьшить** или **вовсе отказаться от рафинированных продуктов** из супермаркетов.

Начни постепенно вводить в свой рацион побольше максимально **натуральных свежих овощей, фруктов, ягод и зелени**.

Ознакомься с этими рецептами, выбери понравившиеся, начни их пробовать и продолжай это делать и дальше: www.zdravotelo.org/racion

Если ты продолжаешь употреблять **мясо**, постарайся покупать **фермерские** продукты и при желании всё же **уменьшать** количество мясо-молочной продукции в рационе. Либо сначала **заменить её более лёгкой рыбой и морепродуктами**.

Постепенно постарайся правильно сочетать продукты: www.zdravotelo.org/sovместimost

Внимание! Стоит провести детоксикацию и антипаразитарную чистку, а также восполнить запасы минеральных веществ, **исключить вредные продукты из питания и ввести ОВП-отрицательную воду и полезные продукты ДО беременности**.

Что ещё полезно знать:

Если по приезду в роддом **родовая деятельность затихла**, постарайся договориться с **врачами** всеми возможными способами, **чтобы её не стимулировали искусственно**.

В роддомах принято уносить детей от матерей (это **ОЧЕНЬ плохо и неестественно для ребёнка** - неужели это неочевидно), а также давать им **прикорм с сахарным сиропом, ломающим иммунные механизмы и микрофлору**. **Не давай уносить ребёнка от себя**.

Если есть возможность, **договорись с врачами о том, чтобы не обрезали сразу пуповину**. При домашних родах ты в этом плане сама себе хозяйка. **Плаценту лучше забрать с собой, а пуповину заморозить на стволовые клетки**.

Не нужно обрабатывать область пупка перекисью водорода!

Для ребенка **КРАЙНЕ ВАЖНО**, чтобы в эти дни и часы он всегда **находился рядом с родителями**. Если родители рядом, ему не могут сделать чего-то лишнего. **Ему хорошо именно рядом с мамой, а не в отдельной кроватке!**

Общаться с персоналом нужно без истерик, адекватно, **спокойно, но уверенно** гнуть свою линию. Однако, это возможно только **при должной подкованности и владении необходимой расширенной информацией**.