[Подготовка к родам](http://zk5.spb.ru/services/podgotovka-k-rodam)

* [Печать](http://zk5.spb.ru/services/podgotovka-k-rodam?tmpl=component&print=1&page=)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка создает условия и дает силы для будущих родов. Она обязательно должна включать в себя как упражнения для общей активизации и укрепления всего организма, так и для развития тех мышц, которые будут непосредственно участвовать в родах, а также растяжки.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Дыхание-очень важный элемент в родах. Важно научиться чувствовать возможности своего дыхания для регулирования родов, доверять себе. Важно не просто знать, как дышать во время родов - это скорее всего забудется, а понять и прочувствовать, как дышать, что делать и на что обращать внимание. С другой стороны, дыхания во время родов должно "хватать". А это значит, что свою дыхательную систему надо разрабатывать и тренировать, освобождаясь от скрытых напряжений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Даже если есть необходимые знания, физическая и психологическая подготовка, не факт, что роды могут пойти естественным путем. Важно еще уметь погружаться, или иными словами - "входить" в родовой процесс. Важно уметь "отпускать" свое тело, тогда оно двигается свободно и раскрепощено. Важно уметь расслабляться как в спокойном, так и в активном состоянии, необходимо уметь улавливать обычно скрытые процессы в организме, а значит - управлять ими в любой обстановке. Это умение может дать только целенаправленная предварительная практика до родов с опытным специалистом.

ЗАПИСЬ В ГРУППЫ

Проводится по телефону 373-00-62 при наличии направления от врача акушера-гинеколога.