

Часто женщины в интересном положении реагируют на происходящее слишком бурно и эмоционально. Терзающая их тревога по поводу предстоящих родов способна осложнить жизнь. А если ещё и беременность протекает нелегко...

Уберечь будущих мам от лишних стрессов и волнений помогают медицинские психологи.

Их учат слушать своё тело

В отделении патологии беременности городской клинической больницы №52 в районе Щукино наблюдают женщин с 22 недель беременности и до родов.

Пациентке удалось побороть тревогу по поводу кесарева сечения

Как справиться с повышенной тревожностью и подготовиться к родам? Как правильно организовать режим для малыша в первые недели после роддома, научиться понимать новорождённого и общаться с ним? На эти и другие важные вопросы отвечает медицинский психолог Надежда Маленкова.

На занятиях с психологом будущие мамы учатся правильно дышать и двигаться, слушать своё тело, делать самомассаж, расслабляться, когда это необходимо. А главное — настраивать себя на благополучные роды. Этому способствуют как специальные дыхательные упражнения, так и

Будущим мамам поможет медитация

В отделении горбольницы №52 готовят к родам психологи



Чтобы роды прошли хорошо, надо:

■ быть в контакте с малышом

Старайтесь разнообразить (особенно после первого триместра) сенсорную среду вокруг малыша. Чередование различных новых звуков, запахов, прикосновений, маминых эмоциональных реакций — всё это способствует развитию соответствующих отделов головного мозга ребёнка. Общайтесь с малышом, прислушивайтесь к его поведению внутри вас, старайтесь понять, что означа-

ют его реакции. Успокаивайте растревожившегося малыша спокойным голосом, поглаживаниями, медленными покачиваниями.

■ делиться с мужем

Разделяйте с мужем своё состояние, делитесь с ним новыми ощущениями в вашем теле, настроениями. Помогите будущему отцу лучше понять вас и малыша, привлекайте его к общению с ребёнком.

■ правильно настроиться

Отнеситесь к родам как к естественному процессу. Доверяйте помогающим вам докторам и акушеркам. Сосредоточьтесь на помощи ребёнку, а не на своём дискомфорте и болевых ощущениях. Будьте готовы в любой ситуации действовать во благо ребёнку, например в случае преждевременных родов или при необходимости кесарева сечения.

медитативная практика.

Ещё одно немаловажное умение — доверие пациентки к врачам и акушеркам. Все участники родов — это одна команда, которой, как и будущей маме, важен успешный результат.

— Одна пациентка, которая давно хотела иметь малыша, была настроена на естественные роды. Но по медицинским показаниям ей было рекомендовано кесарево сечение, — рассказывает Надежда Маленкова. — Женщина никак не могла с этим свыкнуться, и у неё развилась повышенная тревожность, началась депрессия. Справиться с таким состоянием помогли наши беседы и занятия. Когда приходит неприятная новость, наш организм ставит естественную психологическую защиту, отрицая неизбежное. Но всегда можно постараться найти в произошедшем положительные стороны и сконцентрироваться на позитивном решении проблемы.

Роды принял муж

Была в многолетней практике медицинского психолога и такая история. Она произошла в другом роддоме, где Надежда Леонидовна вела курсы для будущих родителей по подготовке к родам. Однажды на занятия к ней пришла семейная пара, причём женщина привела мужа буквально за руку. Поначалу он всячески отлынивал от



Задать вопросы Надежде Маленковой можно на сайте больницы www.52gkb.ru/question

занятий, уткнувшись в мобильный телефон, изображая полное безразличие.

— Всем своим видом показывал — мол, всё это ваши женские штучки, — вспоминает психолог. — Через некоторое время они написали мне в соцсети, что роды начались внезапно, когда супруги вдвоём возвращались на машине с дачи. Пока до них добиралась скорая помощь, супруг благополучно принял роды и встретил прибывших врачей уже с ребёнком на руках. Малышка родилась здоровой, а новоиспечённый отец почувствовал себя настоящим героем. Так что учиться и готовиться к предстоящим родам полезно не только будущим мамам, но и их родственникам. Мало ли что может случиться в жизни...

Екатерина СЛЮСАРЬ

СПРАВОЧНАЯ
(495) 215-5-215

Столочки
сеть социальных аптек
Аптеки
Очень низкие цены на ВСЕ лекарства!

СРАВНИВАЙТЕ ЦЕНЫ
www.stolichki.ru

М Беговая,
Хорошевское ш., 1
М Октябрьское Поле:
• ул. Маршала Тухачевского, 41к1
• ул. Народного Ополчения, 40
• пр-т Маршала Жукова, 52
М Планерная,
ул. Героев Панфиловцев, 16к1 24 часа
М Полежаевская,
МЦК Хорошево, ул. Демьяна Бедного, 5
М Сходненская:
• ул. Героев Панфиловцев, 1а
• ул. Туристская, 7
• ул. Сходненская, 36/11
• ул. Героев Панфиловцев, 4

М Тушинская,
ул. Тушинская, 12
М Улица 1905 года:
• ул. Замоленова, 41
• Красногвардейский б-р, 9с1
• ул. Мантулинская, 2с1,
М Щукинская,
ул. Авиационная, 68
М Багратионовская,
ул. Б. Филевская, 19/18к2
М Пионерская,
ул. М. Филевская, 12к1
М Крылатское,
Осенний б-р, 20к1
М Кунцевская:
• ул. Кунцевская, 13
• ул. Полоцкая, 10
• ст. Сетунь, ул. Толбухина, 12к1

М Пятницкое шоссе,
Пятницкое ш., 29
М Волоколамская,
Пятницкое ш., 13
М Молодежная
• ул. Маршала Неделина, 15с1
• ул. Яцевская, 29к3
• Рублевское ш., 34к1
М Митино:
• ул. Митинская, 43 24 часа
• ул. Дубравная, 40
М Строгино,
Строгинский б-р, 7к1

ПРИГЛАШАЕМ
ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФАРМАЦЕВТОВ
+7(905)522-04-92
+7(926)216-03-70

Аквафор Софт

спрей наз. 125мл

Аспирин Кардио

таб. п.о. 100мг №28

Венарус

таб. п.о. 450мг+50мг №60

Виброцил

капли наз. 15мл

Глицин

таб. подъязык. 100мг №50

Гутталакс

капли внутр. 7,5мг/мл 30мл

Драй Драй

средство 35мл

Зинерит

пор. д/приг. р-ра 30мл

Зодак

капли внутр. 10мг/мл 20мл

Канефрон Н

др. №60

Карсил

др. 35мг №80

Кромогексал

капли гл. 2% 10мл

Литон 1000

гель 1000 ЕД/г 50г

329р.

115р.

885р.

235р.

25р.

359р.

589р.

559р.

179р.

389р.

309р.

85р.

415р.

Имодиум

таб. лиоф. 2мг №10

Мирамистин

р-р местн. (с распыл.) 150мл

Назаваль плюс

спрей 500мг

Ноопепт

таб. п.о. 10мг №50

Но-шпа

таб. 40мг №24

Персен

таб. п.о. №40

Пимафуцин

супл. ваг. 100мг №3

Релиф

супл. 2г №12

Ренни

таб. жев. б/сахара мята №12

Снуп

спрей наз. 0,1% 15мл

Солкосерил Дент

паста стомат. 5г

Супрастин

таб. 25мг №20

Троксерутин Ветпром

гель 2% 40г

279р.

309р.

359р.

299р.

169р.

299р.

233р.

339р.

137р.

99р.

299р.

105р.

29р.

Тромбо АСС

таб. п.о. 100мг №28

Финалгон

мазь 20г

Фосфалюгель

гель 20% 16г №6

Экзодерил

р-р наруж. 1% 10мл

Цетрин

таб. п.о. 10мг №20

43р.

249р.

149р.

459р.

139р.



Кирилл И. Л. —
директор Гостелерадио
СССР

Чтоб экономить, возьмите в привычку
Делать покупки в аптеках СТОЛИЧКИ!

Цены действуют с 03.04.2017 по 31.05.2017. Перечень лекарств безрецептурного отпуска. Количество товаров ограничено. Реклама.