

Опитайте

Няколко идеи за родилки, предложени от Росица Божкова

● Много важна е позата при раждането. Жените раждат в легнало положение от два века, но преди това тази поза не е използвана, защото е крайно неестествена и неудобна. При нея гравитацията не работи в полза на родилката, а срещу нея. Ако бременната е вертикално изправена или е застанала на четири крака, раждането би станало доста по-бързо, като така се намалява и възможността от разкъсвания. Клечащата поза пък би съкратила с около 1/3 от пътя на бебето навън, а освен това жената би придобила и по-голяма сила на изтласкването. Затова препоръчвам когато става разкритието, не да се лежи по гръб, а жената да се движи, да прикляка, да заема различни удобни за нея пози, да издава дълбоки гърлени звуци, които да отпускат мускулите на лицето, устните и гърлото.

● Последната препоръка е важна поради факта, че мускулите на устните и тези на вагината са свързани. Това е добре да се знае и от партньора - ако той е с вас в родилната зала и ви целува дълбоко, докато раждате, ще ви помогне да се отпуснете, а на бебето - по-лесно да излезе.

● Много ефективни са позитивните утвърждения от типа: "Раждам лесно и бързо." Особено когато са придружени от съответни визуализации - например си представете, че се разтваряте като цвете. Визуализациите имат голям ефект, но за да "проработят", трябва известно време да са практикувани.