



Готова ли ты к родам? Скорее пройди диагностику!

Здравствуй, Прекрасная Женщина! Уверена, ты попала сюда не случайно, вероятно, ты хочешь убедиться в своей готовности к родам и чувствовать себя уверенно! Я подготовила для тебя диагностику, после которой ты сможешь себя проанализировать. Она состоит из 10 утверждений, ответив на которые, ты сможешь понять в каких моментах тебе нужно еще углубиться и поизучать, а в каких ты готова на все 100%. И вот, что тебе нужно сделать. Взять лист бумаги и после каждого вопроса ставить "+"(ДА) и "-" (НЕТ). Например: 1.+; 2.-; и т.д. Скорее всего диагностика займет не более 5-7 минут! Удачи!

1. Я ориентируюсь в предвестниках родов и знаю, когда и куда обратиться за помощью.

Знаете все предвестники к началу родовой деятельности, и знаете в какой момент и когда стоит обращаться за помощью.

2. Я знаю, как начинаются роды, норму и возможные отклонения.

3. Я знаю, какие условия способствуют естественным родам.

Вы знаете при каких условиях возможны естественные роды.

4. Я смогу отличить истинные схватки от тренировочных.

5. Мне известен алгоритм моих действий при разных схемах протекания родов.

Схемы могут быть разные, к примеру, алгоритм действий, если врачи предложили экстренное КС, алгоритм действий при стремительных родах, алгоритм действий при слабой родовой деятельности.

- 6. Я знаю, как долго можно ждать схваток после отхождения вод.
- 7. Я знаю в чём отличие естественных родов от классического родовспоможения.
Классическое родовспоможение - это то, как принимают роды в родильных домах по всей стране.
- 8. Я знаю эффективные позы и техники дыхания на всех этапах родов.
- 9. Я умею расслабляться в нужный момент и хорошо владею своим телом.
Владеть своим телом, имеется виду (хорошая растяжка, вы много ходите, занимаетесь физической активностью и т.д.)
- 10. Я знаю, что нужно сделать для профилактики послеродовой депрессии.

Теперь подсчитай все + и - ! Меньше 5 плюсов - вы к родам не готовы! 5-7 плюсов - средний уровень. (есть, что изучить и над чем поработать) 8-10 плюсов - отличный результат, можно идти рожать хоть завтра! Если у тебя пока ещё много минусов, НЕ РАССТРАИВАЙСЯ И НЕ ПАНИКУЙ! Ты можешь почитать книги на тему о которой хочешь узнать, посмотреть видео в интернете, либо прийти ко мне на консультацию, уверена, я смогу тебе помочь прожить роды наилучшим для тебя образом! Теперь Вы знаете на что обратить внимание. Ведь знание, даёт ясное понимание в каком направлении двигаться и возможность подготовиться! Понравилась ли Вам диагностика? А может у Вас появились вопросы? Буду рада обратной связи в комментариях! До встречи на консультациях, и желаю мягких всем родов!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?