

## Способы расслабления

Для того, чтобы расслабиться существуют несколько советов:

### **1. Дыхательная гимнастика**

- Вдох делаем медленный и глубокий вдох носом на счет 1,2,3,4. При этом надувается живот(контролируем).
- Задерживаем дыхание столько сколько хочется.
- Выдох тоже очень медленный через рот на счет 1,2,3,4,5,6. При этом живот втягивается. Это медленное глубокое дыхание способствует отвлечению и расслаблению, поступлению кислорода.

### **2. Хожение по родзалу**

Когда мы ходим, то отвлекаемся от болезненных ощущений и расслабляемся. Постоянно меняется картинка перед глазами, можно остановиться, выглянуть в окно, посчитать деревья, животных, на что похожи облака и т.д

### **3. Полежать**

Все время ходить по родзалу не обязательно, не изнуряйте себя, можно полежать, если есть желание! Но не на спине, а на боку, пожав ноги. Когда мы лежим в удобной позе, то расслабляемся, а .то наша основная задача на этом этапе.

### **4. Присесть на корточки**

При этом спина ровная, ладони помещены на колени, руки согнуты в локтях и балансируем вверх и вниз медленно, не высоко, колени расставлены в стороны.

### **5. Опираемся на разные поверхности**

Ноги слегка расставлены, наклоняемся и облокачиваемся руками на пеленальный столик , спинку кровати, подоконник. В такой удобной позе ребенок(живот) не давит на кости таза и промежности, позвоночник расслабляется, легкое облегчение.

### **6. Поза кошечки и собачки(на четвереньках)**

Очень удобная поза. Становится легче за счет переноса веса матки вперед, давление на промежность ослабевает, происходит отток крови от малого таза, женщина становится на четвереньки, как друзья наши младшие млекопитающие.

### **7. Коленно-локтевая поза**

Женщина становится на колени и локти, при этом также происходит отток крови от малого таза, вес матки переносится вперед, давление с промежности ослабевает, наступает облегчение.

### **8. Вращение тазом**

Плавные покачивающиеся движения бедрами по кругу, вправо и влево. Легкие плавные танцевальные движения.

### **9. Повиснуть на ком-либо (муж ) и растянуть позвоночник.**

### **10. Легкие массирующие движения ладонью, кулачками в том месте, где болит, это может быть поясница или внизу живота.**