

Ясно. Спокойно.
Уверенно. Честно.

#MAMALA

Дорога до роддома: ваш комфорт и спокойствие

Чтобы дорога не сбивала ощущение покоя и безопасности, замедляя роды, женщинам помогает:

Тактильный комфорт:

- Прокладка, на случай отошедших вод + впитывающая пеленка на сидение (даже если воды не начали подтекать, они могут начать это делать в любой момент)
- Удобная и легко снимающаяся одежда
- На заднем сиденье может быть возможность принять более удобную позу, если это вам подходит.
- Легко одевающаяся и снимающаяся обувь
- Соляная или обычная грелка для снятия боли, плед
- вода/легкий перекус

Визуальный комфорт:

- Чтобы не отвлекаться на меняющийся пейзаж за окном/мелькающие огни - повязать шарф на глаза/ закрыть лицо шарфом
- многим помогает в это время закрыть глаза и представлять какие-то расслабляющие визуальные образы

Звуки:

- Релаксационные треки в наушниках, музыка. В наушниках может быть лучше, чем просто в машине, чтобы не отвлекать водителя и заглушать лишние шумы, + возможность самостоятельно включить-выключить-переключить на следующий, не отвлекаясь на объяснения

Если вас везет близкий человек\муж, его спокойствию поможет:

- Следить за уровнем бензина в машине с 36 недели)
- Продумать маршрут и опробовать его
- Знать где припарковаться у роддома. Чаще всего можно подъехать прямо к приемному отделению, на территорию роддома/больницы/родильного центра, а дальше по обстоятельствам.
- Знать список вещей, которые ему нужно взять с собой (сумки и т.п)
- Иметь общее представление когда ехать и чем занять себя до этого
- Положить в машину заранее: бутылку воды, пакет на случай тошноты (роженицы!:], влажные и простые салфетки, плед, так чтобы в случае необходимости быстро дать.

Если вы едете иначе, план как доедете с конкретными деталями - как вызывать такси, точный адрес, как вызвать скорую и т.п., чтобы не нужно было думать и вспоминать в процессе.