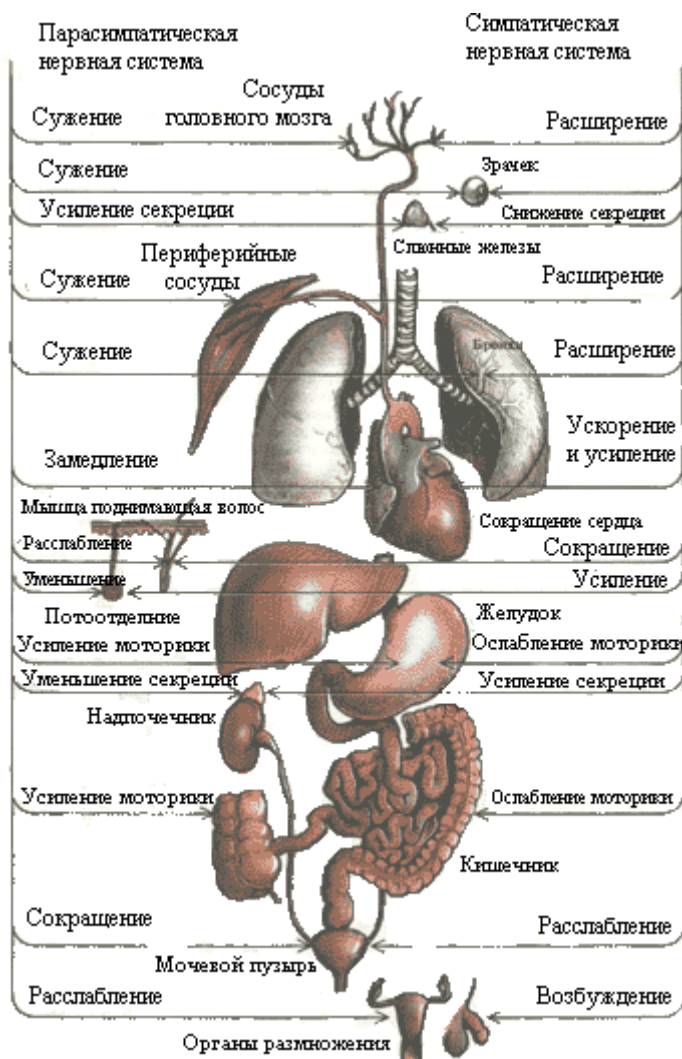


## **ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ТА АУТОТРЕНІНГ ДЛЯ АКТИВАЦІЇ ПАРАСИМПАТИЧНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ В ПЕРІОД ПОЛОГІВ, ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ**

Уявіть собі тварину, що намагається захистити себе, або втекти. Зіниці розширені, щоб пропустити більше світла, серцебиття пришвидшене. Кров відхлинула від шкіри і внутрішніх органів до м'язів і мозку. Активізується симпатична нервова система. Нейромедіатор всіх цих змін – норадреналін, який як гормон діє синергічно з адреналіном, або є його попередником. Бий, або тікай, в будь-якій незрозумілій ситуації. Жінка, що потрапляє з переїмами вперше в пологовий будинок, яку одразу засипають масою питань: «де обмінна карта, бахіли, речі і т.п.» , або застрягла зі швидкою на дорозі до пологового, потрапляє саме в цей стан. Але норадреналін і адреналін пригнічують продукування окситоцину, який потрібен для підготовки шийки матки до пологів, регулює регулярність скорочення матки, а надалі відповідає за більш швидко післяпологове відновлення матері та контакт з новонародженою дитиною. В першу годину післяпологового відновлення контакт шкіра-шкіра з дитиною провокує продукування ще більшої кількості окситоцину, якщо немає подразнювальних факторів, що збуджують симпатичну нервову систему Цей процес важливий для більш інтенсивних скорочень матки, знижує ризик післяпологової кровотечі, та стимулює лактацію.

На відміну від симпатичної, парасимпатична активність відповідає за відпочинок і відновлення, ЧСС знижується, зіниці звужуються, кровопостачання внутрішніх органів нормалізується, статеві органи розслаблені, нічого не заважає плавному розкриттю шийки матки, а в післяпологовий період швидшому відновленню і налагодженню лактації.

	<b>Симпатична</b>	<b>Парасимпатична</b>
<b>Функція</b>	Захист організму від зовнішніх факторів	Відновлення, відпочинок
<b>Активація</b>	Підвищує кров'яний тиск і вміст цукру в крові. Збільшує продукування теплової енергії	Активізує травну систему, імунну систему і функцію виділення
<b>Психологічні якості</b>	Страх, почуття провини, сум, гнів, агресивність та своєнравність	Спокій, задоволення і розслабленість
<b>Активізуючі фактори</b>	Стрес, страх, гнів, занепокоєння, надмірне мислення, підвищене фізичне навантаження	Відпочинок, сон, релаксація почуття любові.
<b>Дихання</b>	Повільний вдих, короткий видих	Сповільнений видих



Роблячи висновки з раніше зазначених факторів пропоную кожному зараз спробувати на собі один з методів активації парасимпатичної нервовою системи за допомогою дихання і аутотренінгу:

1. Заплющіть очі, губи розслаблені, обличчя розслаблене, покладіть кінчик язика на піднебіння над верхніми зубами.
2. Зробіть вдих через ніс рахуючи до 2-х, на видиху, рахуємо до 4-х, видихати можна як через ніс так і через губи.
3. Продовжуємо дихати в темпі 2(вдих) до 4(видих), і уявляємо себе в м'якому шезлонзі на березі моря.. вдих.. повільна хвиля підходить до ніг перевертаючи пісок, видих, хвиля відступає
4. Якщо темп 2 до 4 став комфортним, переходимо до темпу 4 до 6.
5. Продовжуємо дихати і деталізуємо образи, спробуйте відчуті смак солі на губах і почути шум моря.

В пологах можливе використання будь-яких образів, що викликатимуть емоції любові, захищеності, що з дитинства асоціюються з відпочинком і спокоєм. Дихальні вправи також можливо урізноманітнювати, основним незмінним фактором має лишатися видих довший за вдих.