

С первой минуты, как вы увидели две полоски на тесте—расслабьтесь и получите удовольствие от этого уникального состояния—вынашивания малыша и способности давать жизнь.

Ведь, для некоторых женщин, возможно, это уже никогда не повторится, это будет однажды. Тогда зачем омрачать эту радость тяжелыми мыслями и напрасными переживаниями.



ГБУ СО
«Дубовский центр социального
обслуживания населения»

**Я беременна!
Это прекрасно!**



Отделение психолого-педагогической помощи

Тел..3-13-37

«Беременность—что я о ней знаю? Естественный биологический процесс... Да, но если все так естественно, тогда откуда столько вопросов? Как пройдет беременность? Смогу ли я благополучно выносить этого ребенка? За эти долгие месяцы столько всего может случиться...»

Первая беременность, как и все новое, неизвестное, непонятное—вызывает настороженное отношение. Значит, ищите полезную для себя информацию и общения с такими людьми, которые расскажут вам о том, что беременность и роды могут стать самым прекрасным, удивительным моментом в вашей жизни. Ищите такую атмосферу, в которой вам и вашему малышу было бы спокойно и радостно ожидать предстоящих родов. Многие состоявшиеся мамы вспоминают, что время вынашивания малыша они мысленно поделили на этапы и, проходя один за другим, испытывали облегчение.

«Сколько тревожных мыслей, сколько сомнений, а как мои эмоции сказываются на малыше?»

Переживать за то, что ребенок может как-то пострадать от ваших эмоций не стоит. Естественно, вам не удастся прожить девять месяцев в «тепличных условиях», а этого и не надо.



То, что малыш почувствует через вас палитру эмоций: и радость, и гнев, и удовольствие, и тревогу, даст ему новые впечатления, а это мощнейший импульс к развитию. Что такое ваши эмоции для малыша —это гормональный коктейль. Уже доказано, что гормоны от положительных эмоций легко проходят к ребеночку, а от негативных впечатлений плацентарным барьером пропускаются с трудом.

Природа — мать

еще мудрее нас, она, на всякий случай, достаточно хорошо защитила малыша.



«О, что будет с моей фигурой, я стараюсь даже не думать.»

Действительно, беременность и кормление грудью в свете влияния на организм женщины, многими воспринимаются как стихийное бедствие. Но многое зависит от вас! От вас зависит, сильно ли вы поправитесь за беременность: грудь существенно не пострадает, если носить хорошо подобранное белье; чтобы варикоз не расписал ваши ноги причудливым узором,, надевайте компрессионные колготы, следите за нагрузкой на ноги и опять таки за весом. А вот пагубное влияние беременности на зубы и волосы сильно преувеличено. За зубами надо всегда следить—и до, и во время, и после беременности и только

тогда искрящейся улыбка обеспечена вам до старости. В противном случае при беременности или без нее зубы очень скоро дадут о себе знать.

«Боюсь ли я родов? Я боюсь боли, и иногда этот страх заставляет меня думать о самом печальном...»

Никогда не «примеряйте» на себя чужие истории и переживания. Не поддавайтесь влиянию людей с негативным опытом, не разрешайте им запугивать вас рассказами о том, как тяжело проходили их роды. Каждые роды совершенно уникальное, неповторимое событие. И запомните, главное в родах—не бояться!

Благополучный исход родов очень сильно

зависит от вашего положительного настроения,

уверенности в собственных силах, готовности

к появлению ребенка.

«И закружится моя жизнь вокруг маленького человечка... Прощай свобода!»

Да, первое время, первый год, скорее всего ваша свобода будет несколько ограничена, но вместе с этой возложенной ответственностью вы получите безграничную и безусловную любовь родного человечка; первую, до слез трогательную, беззубую улыбку, первое едва уловимое «агу», первый неуверенный шагоч... И ради этого стоит жить!

