

Будущая мама: психологическая подготовка к материнству



г. Межгорье

Как будущая мама может подготовиться к материнству? Как прожить эти одновременно прекрасные, но во многом непростые месяцы ожидания малыша? Здесь я расскажу, как создать атмосферу спокойствия и настроиться на рождение малыша.

Осознание наступившей беременности делит жизнь женщины на две части. Все, что было «до», и все, что наступило «после». Эмоциональная реакция на это известие так же богата, как бесконечно разнообразие человеческих судеб и характеров. Вид двойной красной полоски домашнего теста ставит молодую женщину перед неумолимостью свершившегося: «Ты теперь мама!» И требует быстрого изменения сознания: «Как жить дальше?»

Будущая мама теперь чувствует и знает недоступное, незримое для окружающих: тайну жизни, развивающейся под ее сердцем. И в то же время будущая мама в растерянности перед тем, как жить дальше, как справиться с новыми эмоциями и состоянием. Не меньше нее начинают трепетать сердца ее мужа, друзей и близких: как себя вести, как реагировать, как помочь.

Будущая мама: все очень просто!

- Первое, что нужно решить: как прожить время до родов в радости. Уникальность периода беременности - в его скоротечности и неповторимости и для будущей мамы, и для формирования личности ребенка. Психологи и физиологи свидетельствуют: развивающийся младенец переживает те же эмоции, что и мать. Донесем эту мысль до родных: от психологического состояния мамы, носящей под сердцем дитя, зависит так много в его судьбе! Позитивное настроение можно поддерживать многими способами: поменьше слушать выпуски новостей, почаще общаться с приятными людьми, избегать контактов с конфликтными родственниками, читать хорошие книги, купить элегантную одежду для беременных, зайти в храм...
- Нужно постараться прожить время до родов в любви и нежности. Дети - плод супружеской любви. Сама она расцветает в родительстве, окрашиваясь оттенками жертвенности, взаимной ответственности и поддержки. Гармоничные отношения с отцом ребенка помогают будущей маме провести беременность в терпении и спокойствии.
- Важно как можно эффективнее использовать девять месяцев вынашивания младенца для подготовки к родам и последующей жизни с ним. О способах реализации этой задачи хочется рассказать подробнее.

Будущая мама: основные этапы пути

- Самые очевидные шаги в ожидании появления крохи на свет - это подготовка приданого. Причем как для мамы, так и для ребенка. Упомянем лишь самое необходимое: пеленки и подгузники, слинг для кормления, прогулок и ношения младенца на руках, одежда для кормления грудью, детские наряды для улицы и выходов в свет, аксессуары для купания.
- Менее очевидные, но первостепенные по своей важности действия - физическая и психологическая подготовка беременной к родам. Чтобы хорошо родить, будущая мама должна заранее «научиться» это делать. Запишитесь на занятия для беременных, изучите дыхательные техники, используемые в родах, делайте гимнастику для подготовки тела к нагрузкам, знакомьтесь с подробностями родового процесса с помощью литературы и фильмов.
- Беременность вносит в жизнь многие изменения. Например, будущей маме нужно заботиться о собственном здоровье, прислушиваться к малейшим признакам дискомфорта и беспокойства, посещать врача. Для вчерашних молодых девчонок, привыкших красить волосы в красный цвет и носить неудобную обувь, может оказаться непривычным повышенное внимание к качеству белья и поиск комфортной одежды. Для вечно спешащих бизнес-леди испытанием становится потребность в частом отдыхе и диетическом питании. Мамы, уже имеющие ребенка, вынуждены изменить режим заботы о нем.
- Также за время беременности будет происходить постепенная смена социальной активности. Малыш требует круглосуточного присмотра вне зависимости от того, будет мама кормить его грудью или нет. Многие мамы после родов страдают от социальной изоляции, от потери прежнего круга общения. Чтобы избежать этого, в период вынашивания крохи постарайтесь изменить образ жизни. Помимо дружеских контактов важно запастись и другими: узнать заранее телефоны детской поликлиники и консультантов по грудному вскармливанию; познакомиться с досуговыми центрами, где общаются мамы и детки до года; присмотреться к разнообразию развивающих занятий для младенцев.

Время беременности - это уникальный период накопления интеллектуального родительского багажа. Сколько всего нужно прочесть, узнать, чтобы постигнуть теорию успешного родительства! Курсы детского массажа и ухода за младенцами, книги, занятия по подготовке к родам, лекции и вебинары на темы кормления грудью или воспитания детей - все это поможет маме заранее выбрать стиль жизни с ребенком.

Будущая мама: дорогу осилит идущий

Каждая беременность уникальна, и каждая беременная женщина тоже. Кого-то тянет вместо общения с другими беременными к уединению, а кто-то в принципе не способен уйти в декрет даже в положенный срок. Все разные, и мир прекрасен в своем многообразии. Главное - успеть полюбить кроху до родов, родить его с любовью и терпением, а потом суметь принять его таким, какой он есть. Все остальное приложится!

Подготовил педагог-психолог МАУ Центр «ЛОГОС» Спирина Г.Г.

