



Оксана Сергеева
Все, что нужно знать будущей маме.
Готовимся к рождению малыша

Текст предоставлен издательством «Эксмо»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174667

Все, что нужно знать будущей маме. Готовимся к рождению малыша: Эксмо; Москва; 2008

ISBN 978-5-699-30471-4

Аннотация

Эта книга написана специально для вас, будущие мамочки. Здесь вы найдете ответы на большинство вопросов, которые могут возникнуть у беременной. Вы узнаете, как пережить токсикоз и настроиться на позитивную волну, как избавиться от страхов и переживаний, как избежать конфликтов с мужем и помочь ему подготовиться к новой роли, как регулировать нагрузку на работе, чтобы сохранить силы и здоровье, как подготовиться к родам и научиться общаться с малышом.

Книга состоит из советов и реальных историй тех, кто уже пережил этот непростой период в жизни. И любая мама, обратившись за помощью к этой книге, найдет в ней бесценную информацию о себе и своем малыше.

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Оксана Сергеева

Все, что нужно знать будущей маме. Готовимся к рождению малыша

Сегодня ассортимент литературы о беременности и родах столь широк, что неопытная мамочка при выборе настольной книги на ближайшие 9 месяцев обычно ориентируется либо на совет своей подружки, уже имеющей опыт вынашивания младенца, либо на яркие и интересные иллюстрации, цветные, глянцевые фото и кричащие заголовки типа: «Беременность – это легко», «Все о родах без боли». Но авторами этих книг, к сожалению читательниц, оказываются зачастую люди, не рожавшие сами и даже не имеющие опыта общения с беременными женщинами.

Будущие мамочки теряются в догадках, какой книге отдать предпочтение. Это непростой выбор. Ведь они должны выбрать именно ту книгу, которая поможет им не просто пережить достаточно непростой период в жизни, но и сделать для своего малыша все, чтобы ему было удобно и комфортно.

В нашей книге вы найдете реальные советы «бывалых» – тех, кто рожал, и тех, кто готовится к родам. Это книга создана для того, чтобы вы облегчили себе период ожидания родов, наполнили его смыслом, смогли, если это необходимо, повысить свой жизненный тонус без вреда для малыша. Безусловно, мы не хотим объять необъятное – написать книгу обо всех тонкостях и премудростях, которые должна знать будущая мама, включая диету для беременных и особенности развития плода на каждом из месяцев. Темой нашей беседы будет именно психологическое здоровье мамочки и ее малыша.

Мы поговорим о том, как достичь гармонии с окружающим миром, как осознать себя в новом качестве, как подготовить свой дом к появлению нового человека, как работать продуктивнее во время беременности, как организовать свой досуг во время декретного отпуска до рождения сына или дочки. И, конечно, как подготовиться к самим родам, с каким настроением идти в роды, брать ли с собой сопровождение или надеяться на себя. Все это и многое другое – в нашей книге. Мы приглашаем вас в мир ожидания чуда.

Глава 1

С чего все началось?

У меня в животике растет человек, или Я узнала, что беременна

Если вы держите в руках эту книгу, то, скорее всего, вы уже пережили один из самых сокровенных моментов в жизни женщины – когда она узнает о своей беременности. Вспомните эмоции, которые вы испытали тогда. Бурная радость? Восторг? Или шок? Страх? Каждая женщина по-своему реагирует на это известие.

«Когда я узнала, что беременна, я почувствовала, что мир вокруг меня переменялся. Во мне растет и развивается новая жизнь. Это было непередаваемо. Конечно, мы планировали с мужем мою беременность очень тщательно, я проштудировала всю литературу о родах и беременности. Но когда я сделала тест, то все мои знания о беременности показались мне банальными и бесполезными. Я почувствовала себя беспомощной, и первым был вопрос: „А смогу ли я?“ Мои ощущения в тот момент – сильная радость вперемешку с сомнением и страхом».

Инна, 27 лет.

«Я узнала, что беременна уже на третьем месяце. До этого момента я не придавала значения изменениям, творившимся со мной. Я, конечно, знала, к чему могут привести отношения с мужчиной, что, чаще всего, именно по этой причине получают дети, но мне и в голову не приходило, что это может случиться со мной. Узнав о своем „диагнозе“, я была сильно шокирована. Мои ощущения – это растерянность, незащищенность и страх».

Марина, 20 лет.

«Кажется, я всю жизнь ждала момента, когда смогу сказать: „Я беременна“. Мне уже далеко за 30, поэтому эту новость я восприняла с величайшим восторгом. Я должна была убедиться в правильности моих предположений на сто процентов. Я сделала несколько тестов, затем посетила гинеколога, прошла ультразвуковое исследование и сдала все необходимые анализы. Результат меня несказанно обрадовал, хотя и немного напугал. Ведь беременность – это новое для меня состояние, неизвестное мне. Мои ощущения можно описать так: восторг и сильное волнение».

Ольга, 38 лет.

Когда женщина узнает о том, что она беременна, она испытывает целый комплекс чувств – от счастья и восторга до страха и неуверенности в себе. В современном мире женщина работает наравне с мужчиной, именно это состояние считается нормальным, а состояние беременности аномальным. Несколько веков назад все было иначе. Женщина рождалась для того, чтобы стать женой и матерью. Природное предназначение женщины связано именно с рождением потомства. Женщина так умно придумана, что ей практически не надо «учиться» материнству, как делают многие продвинутые мамочки, желая не отставать от жизни. Поймите, что ваш организм не только отлично справится с функцией временного пристанища, максимально комфортного и безопасного, для вашего малыша, но и подскажет вам, как нужно вести себя при первой встрече со своим малышом.

Ваша задача на ближайшие 9 месяцев очень проста – получать только позитивные эмоции. Это прекрасная возможность подумать о себе. Конечно, вы должны тщательнее подходить к выбору развлечений, чтобы не навредить своему малышке, ведь пока он с вами одно целое, он полностью зависит от ваших эмоций, от того, чем вы живете, насколько сильно вы переживаете. Учтите это и вперед – за новыми положительными эмоциями.

Кажется, ты скоро станешь папой, или Как рассказать супругу о прибавлении

Как рассказать мужчине о незапланированной беременности – непростой вопрос. Для многих он очень актуален, ведь нежелательная беременность часто является поводом для ссоры между двумя влюбленными. Чего же мужчины так боятся?

«Я решилась сказать своему возлюбленному о том, что я беременна, лишь на третьем месяце, так как очень боялась потерять своего жениха, ведь мы не планировали мою беременность. Вопрос об аборте для меня был однозначно закрыт. Я знала, что буду рожать, но не знала, как к этому отнесется мой возлюбленный. До этого момента он очень резко отзывался о „добропорядочных“ семьянинах, даже подшучивал над забавными папашами, покупавшими подгузники и детское питание. Он считал, что ребенок очень сильно загрузит нас и у нас не останется времени на развлечения. Для него маленький ребенок ассоциировался с постоянным плачем и возней с пеленками. Я решила пойти на хитрость. Я попробовала изменить его восприятие. Я сделала так, чтобы он захотел стать отцом. Что я только не предпринимала: я разбрасывала по дому журналы с изображением милых младенцев на руках у счастливых папаш, я приглашала в гости беременных подруг и их друзей, я даже оставляла своего избранника присматривать за малолетним племянником. Такая „подготовка“ заняла около двух месяцев, но в результате всех моих стараний мой возлюбленный изменил свое отношение к детям, он перестал их бояться. Когда он узнал мою новость – он был очень счастлив».

Мария, 27 лет.

История Марии – яркое доказательство того, что нежелание мужчины иметь детей часто вызвано именно страхом. Этот страх может иметь разные причины. В истории Марии ее возлюбленный боялся детей, так как мало знал о них. Иногда мужчина боится ответственности, которая ляжет на его плечи с появлением малыша. Кто-то переживает, что не потянет «семейную» лямку из-за финансовых проблем. Эти мужские страхи часто основаны на инфантильности, незрелости и нежелании сделать над собой усилие, чтобы этот страх преодолеть. В нашей истории Мария помогла своему мужу повзрослеть и побороть свой страх, хотя она вовсе не обязана была это делать. Мы уверены, что мужчина сам бы повзрослел по прошествии некоторого времени, так сказать, созрел для того, чтобы стать папой. Вам решать, какой способ вам ближе: сначала готовить будущего папу к известию или свалить на него все без предварительной подготовки.

Кто-то переживает, как открыться своему ненаглядному, а кто-то планирует грандиозный праздник по случаю своей беременности. Подумайте, так ли это необходимо? «Как же не устроить праздник, – восклицают сторонники пышных и бурных торжеств. – Ведь это же такое важное для нашей семьи событие!» Да, это верно, но вы забываете одно НО: самое главное в вашем положении – это *спокойствие*. На наш взгляд, будет излишним устраивать шумные вечеринки, приглашать кучу друзей и обзванивать всех знакомых, чтобы поделиться

этой новостью. Во-первых, вам теперь волнения ни к чему, а во-вторых, беременность – это интимный процесс. Издревле женщина как можно дольше скрывала свое «интересное» положение, так как наши предки считали, что в беременности есть что-то мистическое, ирреальное. Женщины носили очень объемные юбки и сарафаны, чтобы скрыть изменения в фигуре. В наше время скрыть такие изменения невозможно, да и не нужно, работающая женщина просто обязана раскрыть свою тайну хотя бы начальству, чтобы ее не сильно загружали. Ну а что касается праздника по поводу вашей беременности, то вы всегда сможете организовать маленькое застолье в кругу семьи – это пойдет на пользу вам и вашему малышу.

Всем матерям-одиночкам посвящается

Новость о беременности не слишком вас обрадовала? Вы ждали, что ваш возлюбленный будет вас на руках носить, узнав о том, что вы родите ему ребенка. А вышло совсем по-другому... Что делать?

«У меня всегда были проблемы с личной жизнью. Я искала идеального мужчину, надеялась, что встречу принца на белом коне. А вышло так, что я нашла своего погубителя. Он был обаятелен, галантен. Так красиво ухаживал. Сказал, что влюбился в меня с первого взгляда. И что же? После первой ночи он сбежал со всем ценным, что у меня было в квартире. Каков подлец? Оказалось, что я не первая его жертва. Но это был не самый сильный удар судьбы. Ужаснулась я позже, когда узнала, что беременна от него. Искать его я не стала. Незачем. Таким, как он, дети не нужны. Но ребенка решила родить, может, это мой единственный шанс. Ведь найти свою половинку я уже и не мечтаю».

Катерина, 24 года.

Беременность случайная – не значит нежеланная. Нежеланной беременности в принципе не существует. Любящее материнское сердце принимает своего ребенка вопреки обстоятельствам, а в истории Катерины все обстоятельства против рождения ребенка. Как бы там ни было, что бы ни случилось, а ребенок – это не проблема, это маленький человек.

В рассказе Кати есть много позитива, того, что следует учесть всем, кто собирается рожать без мужа. Во-первых, она тверда в своем намерении родить ребенка. Чувствуется, что она уже любит его, она видит в нем не темную сторону своей жизни, а светлую надежду на то, что она уже никогда не будет одинока. Катя совершенно напрасно потеряла веру в то, что она никогда не обретет счастье в любви. Ребенок ни в коем случае не сможет этому помешать, а возможно, даже поможет.

Если вы попали в такую ситуацию и твердо решили рожать, тогда примите несколько наших советов. Прежде всего – не впадайте в депрессию, не думайте, что ваша жизнь на этом кончилась. Вы молоды – все только начинается. Известно, что женщину очень красят маленькие дети. После того как вы родите, вы себя не узнаете. Вы будете другой – уже не той юной и несформировавшейся девушкой, а молодой и, самое главное, свободной женщиной. Вы станете более ответственной, более домовитой. А ваше незамужнее положение просто обяжет вас следить за собой. Даю гарантию, что вы будете гораздо привлекательнее, нежели до рождения малыша. А пока нужно немного подождать, сделать все, чтобы вашему малышке было комфортно у вас в животике. Хотя это и не так легко.

Вредные привычки? У меня их нет!

Что делать, если беременность застала вас врасплох? Вы готовитесь стать мамой, не успев избавиться от вредных привычек? Нужно ли от них избавляться и как это сделать, не навредив себе и малышу?

«Я курила почти 5 лет. Эта вредная привычка была для меня обязательной составляющей моей жизни, как вода, еда и сон. Без сигарет я становилась раздражительной и сварливой. Именно по этой причине я долгое время не могла решиться завести ребенка, несмотря на уговоры мужа. Я боялась, что не смогу прожить без сигарет. Но судьба распорядилась за меня. Я забеременела. Узнав о том, что я стану мамой, я поняла, что не могу рисковать здоровьем своего малыша. Я вынула пачку сигарет из сумки и швырнула ее в форточку. Это был ритуал прощания с вредной привычкой. Я поняла, что теперь я могу навредить моему малышу. Прощание с сигаретами было единовременным и безвозвратным. Я заключила договор сама с собой: запретила себе курить во время беременности и кормления, а потом, если захочу, могу вновь начать. Но вышло так, что кормление продолжалось до 1,5 лет. Благодаря моему малышу я не курила больше 2 лет. И после того как я прекратила кормить – я уже не вернулась к этой привычке».

Ольга, 26 лет.

Планируя свою беременность, для начала нужно избавиться от всех вредных привычек – советуют врачи. Если вы не сделали этого заранее, сделайте это, как только узнаете о том, что беременны. Ведь теперь вы несете ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье вашего малыша.

А вот другой пример из жизни беременной женщины.

«До рождения моей дочери я очень любила пиво. На работе я пила безалкогольное пиво, чтобы утолить жажду, после работы – слабоалкогольное. Мой холодильник был забит им до отказа. Новость о беременности меня ошарашила: я не знала, как отказаться от своей привычки. Мой организм сам подсказал мне ответ – я отказалась от пива. Но после двух недель воздержания подумала, что один стаканчик не повредит малышу, а мне будет приятно. Я так и не допила тот злополучный стакан: вместо положительных эмоций я получила сильнейшую тошноту. После рождения дочки я перестала любить этот напиток и перешла на чай с молоком».

Валя, 21 год.

И так тоже бывает. Как говорят медики, женский организм сам заботится о здоровье малыша и иногда просто отторгает все ненужное и опасное. Хотя такой механизм защиты у каждой женщины развит по-своему. И если у вас он не сработал и вы по-прежнему с удовольствием можете выкурить пачку сигарет, тогда помните, что жизнь вашего ребеночка в ваших руках. Хотя вы его еще не видите и не слышите, даже не чувствуете, но он живет внутри вас, его органы уже сформировались, и он вместе с вами получает не просто вредные, а опасные для его организма вещества. Эта мысль рано или поздно заставит вас отказаться от привычных удовольствий. Лучше сделайте это сразу, чтобы потом не жалеть о последствиях.

Стоит ли менять образ жизни?

Беременность – это период, когда приходится многим жертвовать во благо появления новой жизни. Многие мамочки, узнав о своей беременности, задумываются о том, стоит ли менять свой образ жизни?

«Я была спортсменкой, занималась баскетболом, у меня был реальный шанс попасть в сборную России и поехать на чемпионат. И вдруг на меня свалилось огромное женское счастье – я забеременела. Вместо того чтобы радоваться, я впала в отчаяние. Карьера полетела в тартарары. Конечно, на чемпионат я не попала, но продолжала тренироваться вплоть до появления животика, пока мой тренер не догадался. Тогда он отправил меня в больницу – мол, ты что, с ума сошла? Я действительно чуть не сошла с ума, когда узнала, что беременность протекает с патологией – тазовое предлежание. В результате роды начались до срока и мне сделали кесарево. После родов о карьере вообще пришлось забыть. Но самое главное, что с сыном все нормально».

Лиля, 23 года.

Это весьма типичный случай. Зачастую женщина пытается как можно дольше отсрочить тот период, когда ей придется «выйти из игры», забыть о своих планах, успокоиться, немного притормозить. Безусловно, это не просто – распрощаться с карьерой, закрыть глаза на перспективу. Кто-то до последнего сидит на работе у компьютера, не желая уходить в декрет, кто-то продолжает вести чересчур активный образ жизни, невзирая на запреты врачей.

Мы не будем рассказывать о медицинских рекомендациях, которые должна соблюдать беременная, мы попытаемся вам объяснить, что чувствует ваш малыш.

Представьте: внутри вас маленький человек, он еще не умеет анализировать, он живет ощущениями. Его настроение, его состояние зависит от того, что вы делаете, что чувствуете. Его «домик» теплый и уютный, он находится в небольшом количестве жидкости, которая, безусловно, смягчает ваши резкие движения. Если вы идете, он слегка покачивается, если вы торопитесь и при этом волнуетесь – он качается сильнее, при этом тоже переживает – чувствует, что что-то не так, ему дискомфортно. А если вы играете в мяч – в футбол, волейбол или что-то другое – как чувствует себя малыш? Догадываетесь? Вы постоянно сидите за компьютером? Только представьте, что ваш еще не родившийся ребенок работает вместе с вами, он устал, уже переживает, а вы не можете успокоиться, не можете оставить вашу работу. Вам нужно во что бы то ни стало доделать отчет. Ваше начальство ценит и любит вас за ваши достижения и успехи. А вы вдруг начнете уходить с работы вовремя? Да как на вас посмотрят коллеги?

Вот наш совет: вам необходимо срочно сменить приоритеты, поставить все на свои места. Сейчас не время для карьеры и показательных выступлений на работе. Где-то внутри вас бьется маленькое сердечко, которое переживает за вас сильнее, чем вы за него: «Мамочка, ты устала, пойдешь отдохни, поспи, почитай какую-нибудь книжку, поговори со мной, я так люблю, когда ты со мной разговариваешь, когда мы с тобой вдвоем, когда ничто не отвлекает тебя». Если бы малыш мог говорить – вот что он сказал бы вам.

Мы не будем отвечать на вопрос, которым озаглавили главу – нужно ли вам менять образ жизни. Нужно или нет – решать вам. Просто, когда вы будете отвечать на этот вопрос, учтите то, что мы вам только что рассказали.

Беременность – это не болезнь

Некоторые женщины пытаются оградить себя от возможных патологий во время беременности, они посещают гинеколога чаще, чем требуется, боятся малейшего дуновения ветра, не ходят в общественные места, опасаясь подхватить какую-нибудь инфекцию. Такое поведение можно назвать излишней осторожностью.

«Мой муж окружил меня заботой с первых дней беременности. Он стал очень аккуратен со мной, заботлив, даже до приторности. Покупал мне сладости, полностью освободил меня от домашних хлопот и нанял домработницу. Сначала я не могла не нарадоваться на то, что он так ко мне переменялся. Но вскоре стала замечать, что он стал меня опекать чересчур сильно. На мои предложения сходить в кино или в ресторан, чтобы развеяться, он огрызался и говорил, что я должны сидеть дома, читать, слушать музыку, есть то, что мне нравится, но не подвергать жизнь малыша опасности. Я попыталась ему объяснить, что нет ничего опасного в том, что мы ходим в кино. Он стал возражать: „А громкий звук? Малыш может испугаться и родится нервным. А сцены насилия? Малыш может насмотреться и стать жестоким“. За все 9 месяцев я не могла даже сходить в бассейн, так как муж считал, что я могу подхватить там инфекцию и заразить малыша».

Анна, 25 лет.

В этой ситуации муж и жена правы и не правы одновременно. Муж Анны решил, что беременность сродни болезни и что беременная Анна не может себе позволить те радости, которые могла позволить ранее. Он лишил ее удовольствия, загнав в жесткие рамки. Он не оказал услугу своему наследнику: ведь лишив маму удовольствий, он лишил малыша положительных эмоций. Для мужа Анны мы можем сказать одно: беременность – это не болезнь, беременная женщина, если у нее все в порядке по медицинским показателям, способна не только ходить в кино и ресторан, но и выполнять легкую физическую работу, от которой вы, уважаемый муж, так заботливо, но вполне напрасно освободили свою жену. Отсутствие физической деятельности – плохой способ оградить жену и малютку от опасности.

Но нельзя не согласиться с бесспорностью некоторых запретов, которые муж установил для Анны. К примеру, он сказал, что в кино слишком громкий звук и много сцен насилия, которые могут негативно повлиять на малыша. Это справедливо. Сцены насилия, конечно, вряд ли сделают его жестоким, ведь он не воспринимает информацию напрямую, а только через эмоции своей мамы. Сцены насилия, кровавые драки и неприглядные сцены могут повлиять на эмоциональное состояние будущей мамочки – она может испытать неприятные ощущения, страх. А эти эмоции в свою очередь передадутся малышу. Вот в этом муж Анны оказался прав. Поэтому, если вы решились сходить в кино, вам необходимо быть уверенной в том, что фильм будет легким и радостным и доставит вам массу приятных впечатлений.

Ресторан может быть не очень хорошей идеей в том случае, если вы выбираете экзотическую кухню, слишком острую или без термической обработки, например японские суши. Поэтому место для ужина нужно подбирать с тем условием, чтобы пища была максимально полезной для вас и малыша. А в остальном – нет острой необходимости ограничивать себя в передвижении и напрасно лишать себя удовольствий. Просто, подбирая развлечение, подумайте о том, как оно отразится на вашем ребенке.

Глава 2

Как поднять себе настроение без вреда для малыша?

Не переживайте по пустякам

Беременность предполагает волнение по разным причинам. Будущие мамы переживают из-за того, что что-нибудь случится с ребенком, волнуются за то, как пройдут роды и как изменится их жизнь с появлением малыша. Но иногда их волнение переходит все границы и становится опасным для ребенка.

«Как только мои близкие и друзья узнали о том, что я в положении, все в один голос сказали: „Постарайся не нервничать. Тебе это вредно“. Но я вдруг стала жутко раздражительной. Хотя раньше была – *само спокойствие*. Теперь меня раздражает практически все, что меня окружает, – моя работа, мои друзья и даже мой собственный муж. Его забота кажется мне особенно невыносимой. Я стала нервничать сильнее, если у меня что-то не получается, если я вынуждена ждать чего-то или кого-то, если я опаздываю. Это невыносимо. Неужели так будет всю беременность? Подскажите, что это со мной? Как можно сохранить спокойствие в моем положении?»

Марина, 25 лет.

Ситуация достаточно распространенная среди беременных женщин. Причина такой нервозности и раздражительности – ваше новое состояние. Как бы вы ни готовились к предстоящей беременности, какую бы литературу ни изучали, но к такому нельзя быть готовой на все сто процентов. Ваш организм переживает стресс, он еще не понял, что с ним происходит, почему теперь все по-другому. Вы уже не та, что были несколько месяцев назад, в вашем организме происходят колоссальные изменения, но вокруг все осталось на своих местах, без изменений. Все идет своим чередом, точно не принимая во внимание то, что с вами происходит. Вы по-прежнему работаете, от вас что-то требует начальник, возможно, даже кричит на вас, еще не зная о вашем положении (если это так, то вам следует немедленно рассказать о своей беременности). Вы по-прежнему попадаете в пробки или ждете поезд в метро, как делали раньше, и никто вокруг вас не догадывается, что вы другая. Это психологическая причина вашей нервозности, ну и, конечно, гормональные и физиологические изменения тревожат и раздражают вас.

В литературе о беременности неоднократно описывались случаи, когда беременные не могли выносить даже присутствия мужа, у некоторых даже начиналась тошнота, если муж подходил к ним. Это явление также можно объяснить вашими физиологическими изменениями, но есть причины более глубокие – психологические. Даже если ваш муж трепетно относится к вам, заботится о вас, переживает вместе с вами, угождает во всем, вы все равно на него в обиде, и даже не него, а на матушку-природу в целом, на мировую несправедливость. Ваш супруг принял единовременное участие в зарождении вашего малыша, а вам приходится отдуваться по полной программе – вынашивать ребенка, переживать все трудности, с этим связанные, рожать в муках, выкармливать малыша. И после всего этого мужчина будет называться таким же полноправным родителем, как и вы. Понятно, что ваши упреки и обиды необоснованны, что так устроено природой, что ваш муж, может, и хотел бы поменяться с вами местами, но не сделает этого по чисто биологическим причинам. Так что

приходится смириться с вашим природным предназначением и не переживать. «Как же не переживать?» – спросите вы. Вот вам несколько полезных и весьма эффективных советов.

1. Всегда расслабляйтесь. Если чувствуете, что начинаете «закипать», успокойтесь, остановитесь, прекратите думать о предмете вашего раздражения. Закройте глаза, если это возможно, мысленно перенеситесь туда, где бы вы чувствовали себя комфортно, например на берег теплого моря. Постарайтесь думать о вашем малыше, представьте, что он уже родился и вы с ним вместе отдыхаете на берегу моря.

2. Если вам сложно унести от проблем и абстрагироваться – включите любимую музыку. Всегда и везде возьмите за правило слушать ту музыку, которая вам нравится.

3. Если вы находитесь дома, тогда расслабиться еще проще. Сильнейшим расслабляющим действием обладает вода. Примите теплый душ, вымойте голову. Через несколько минут от вашего раздражения не останется и следа.

4. Если у вас появились проблемы во взаимоотношениях с мужем, тогда постарайтесь поговорить с ним по душам, пофантазируйте с ним о вашем малыше, о том, каким он будет, попробуйте помечтать о том, как вы обставите детскую, где будет стоять кроватка малыша и т. д. Как правило, такие разговоры являются очень успокаивающими. Вы оба получите удовольствие.

На работе чаще отдыхайте

Кто-то скрывает свой секрет столько, сколько это возможно, пока не станет виден животик, кто-то предпочитает поделиться новостью с сослуживцами еще не будучи уверенным на сто процентов. Что касается публичного заявления о беременности – это личное дело каждого, но мы настоятельно рекомендуем рассказать о своем положении начальнику еще на раннем сроке.

«У меня еще небольшой срок, никто на работе не знает о моем положении. Проблемы начались буквально с первых недель беременности. У меня не было сильного токсикоза, как у многих, но я стала уставать быстрее, чем раньше. Я начала опаздывать на работу, сначала на 5 минут, потом на 10, а теперь могу задержаться на час. Не знаю, что со мной. Я перестала справляться со своими обязанностями. Мои коллеги и начальство косо на меня смотрят. Мне кажется, что мой босс подумывает о том, чтобы найти мне замену. Но ведь они не имеют права меня увольнять?»

Ирина, 28 лет.

Мы не будем касаться юридической стороны вопроса, но вам запросто могут объявить выговор, если не будут знать о вашем положении. Поэтому первое правило для беременных: сообщите как можно раньше о своем положении начальству. Так вы избежите злословия со стороны окружающих и будете чувствовать себя намного комфортнее.

Не секрет, что организм беременной женщины работает в совершенно ином ритме. Вы устаете быстрее, вам требуется более длительный сон, вы все делаете гораздо медленнее. Именно поэтому важно предупредить о своем положении, чтобы избавиться от сверхважных и сверхсрочных заданий. Если ваш начальник по-прежнему будет загружать вас делами, объясните ему, что вы уже не можете работать так, как раньше.

Безусловно, беременность – это не повод халатно относиться к выполнению своих обязанностей, приходить на работу после обеда, уходить, когда вздумается, но вы можете, если это вам необходимо, попросить вашего начальника, к примеру, разрешить вам приходить на час позже обычного и не задерживаться после работы.

Как можно отдыхать на работе? Допустим, вы – офисный работник и работаете за компьютером весь день. Для вас не секрет, что это вредно для малыша, но вы не можете отказаться от использования ПК, поэтому вы должны делать перерывы в работе по длительности в два раза больше, чем время, проведенное за компьютером. Старайтесь находить альтернативные варианты работы на компьютере: пишите вручную, пусть даже это займет у вас больше времени, чем обычно. В идеале после каждого часа работы на компьютере вы должны делать получасовой перерыв. Лучше, если вы совсем выключите компьютер на это время и просто отдохнете, если же вы не можете себе этого позволить, тогда вам следует сменить тип деятельности. Очень важно – не сидеть на одном месте в течение рабочего дня. Даже если этого не требует производственная необходимость, вы можете выходить в коридор, заглядывать в другой отдел, подниматься, только не бегом, по лестнице, для того, чтобы ваше тело было в тонусе. Если не хотите бездельничать, то можете взять на себя часть работы вашего секретаря, к примеру, разносите документы по отделам вашего офиса. Делайте перерыв на чай столько раз в день, сколько это вам необходимо.

Если вы работаете на производстве или в сфере обслуживания – там, где нельзя отлучиться, оставив рабочее место без присмотра, – тогда не стесняйтесь просить разрешения передохнуть, просите ваших коллег вас заменить. Самое главное – не бойтесь говорить о том, то вы устали и вам необходим отдых.

Слушайте ту музыку, которая вам нравится

Еще до появления на свет ваш малыш воспринимает окружающий мир, но делает он это опосредованно, через ваши эмоции. То, что нравится вам, понравится вашему малышу, а то, что не нравится – вызовет у него отрицательную реакцию.

«Я слышала, что классическая музыка очень хорошо влияет на развитие малыша в утробе. Теперь я насильно „пичкаю“ себя концертами Баха и Шуберта. На самом деле, я терпеть не могу такую музыку, но я стараюсь ради малыша. Взяла с себя слово, что буду хотя бы раз в месяц ходить в консерваторию, чтобы послушать очередной симфонический концерт. Скажите, так ли это необходимо, нужно ли мне насилловать себя, чтобы мой малыш родился с абсолютным слухом и стал одаренным ребенком?»

Наташа, 31 год.

Исследования подтверждают, что классическая музыка позитивно влияет на развитие малыша. Но все относительно. Относительно – потому, что только вы знаете, что хорошо для вашего малыша. Ваш малыш воспринимает окружающий мир в первую очередь через ваши эмоции. Если классическая музыка вам неприятна, то, несмотря на ее позитивное влияние, и у малыша она будет вызывать только негативные эмоции. Он будет чувствовать себя неуютно, если окружающие звуки не будут приносить вам удовольствия. Поэтому если вы хотите позаботиться о своем малыше, то слушайте ту музыку, которая вам нравится.

Конечно, здесь есть и свои НО. Вам противопоказано ходить на дискотеки, где музыка играет так громко, что способна разорвать барабанные перепонки. Даже если это доставляет удовольствие вам, вашему малышу такие звуки вряд ли понравятся.

Зато вам совершенно не запрещается ходить на хорошие концерты, которые могут доставить вам удовольствие. К примеру, если вы любите джаз, – инструментальная музыка будет приятна вам и малютке. Если же у вас нет такой возможности, тогда слушайте музыку дома или на работе, используя CD-плеер. Она должна быть негромкой и приятной на слух. Если окружающие в вашем присутствии включают что-то, что вам не по вкусу, тогда попро-

сите их сделать потише или выключить совсем. Не бойтесь выражать свои желания, говорить о том, что вам нравится или не нравится – ведь сейчас вы говорите не только за себя, но и за своего малыша.

Будьте осторожны, но в меру

Будущая мама должна быть осторожной, ведь сейчас от нее зависит жизнь ее малыша. Но осторожность должна быть разумной, иначе она может перерасти в паранойю.

«У меня очень богатое воображение, и каждый раз, занимаясь каким-либо делом, я представляю, что чувствует мой малыш. Узнав о своей беременности, я тут же отказалась от каблуков, ведь, ходя на них, я пружиню и подскакиваю, а значит, мой малыш каждый раз подлетает со мной. Я не ношу ничего тяжелее дамской сумочки. Магазины – прерогатива мужа. Когда я поднимаю тяжести, „домик“ моего малыша (матка) сокращается, и, возможно, ему страшно в этот момент. Когда я ложусь или сажусь, я начинаю думать о том, удобно ли малышу. В последнее время я стала такой впечатлительной, что боюсь даже немного наклониться или нагнуться. Сажусь с такой осторожностью, точно боюсь расплескать стакан, доверху наполненный водой».

Альбина, 29 лет.

Беременность, как было сказано выше, – не болезнь. Беременная женщина, если отсутствуют медицинские противопоказания, может позволить себе достаточно большой комплекс движений и поз. На первых месяцах она не должна разве что прыгать с шестом и бегать кросс, а так она – абсолютно полноценный человек, возможно, с несколько повышенной утомляемостью. Все остальное зависит от вас, от вашей физической формы, от того, занимались ли вы спортом раньше или нет. Но самый главный показатель – это ваше удобство и утомляемость. Если удобно вам – удобно и вашему малышу. Если ему станет неудобно, то он обязательно даст об этом знать или вы сами это поймете. Если вы, занимаясь уборкой или стиркой, почувствовали, что устали, – вам следует отдохнуть. Вам не стоит перенапрягаться, но отказываться от домашних дел полностью вам вовсе не обязательно. Купить в магазине хлеб, творог и сливочное масло и все это принести домой – задача вполне по силам беременной даже на последних месяцах беременности. Не стоит избавлять себя от возможного легкого физического напряжения, если вам потребуется отдых, вам подскажет ваш организм.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.