

## Стрессы во время беременности

### памятка

Во время беременности женщине хочется, чтобы ее малыш не испытывал никакого дискомфорта. Ей кажется, что это может сильно навредить его развитию. И очень часто она задает вопрос: как можно избежать стрессов и отрицательных эмоций во время беременности?

Психика беременной женщины сильно отличается от ее состояния до беременности. Во время беременности женщина испытывает неожиданные перепады настроения, ее начинают одолевать различные тревоги и страхи, связанные с беременностью. Она может очень сильно

расстроиться из-за пустяка или неожиданно накричать на любимого мужа. Для нее самой это тоже необъяснимо и тревожно. А самое главное, после произошедшего будущая мама начинает мучиться чувством вины перед ребенком и перед членами своей семьи. Естественно, контролировать себя в этот момент очень трудно, да и не нужно.

Главный секрет борьбы со стрессом заключается не в том, чтобы исключить его причины (это зачастую невыполнимо), а в том, чтобы выйти из ситуации достойно, не доставляя большого вреда малышу. О своем эмоциональном состоянии стоит поговорить с будущим папой в тот момент, когда атмосфера в семье благополучна и спокойна. Будущему папе нужно постараться объяснить, что вам нужны забота, опека, понимание и вы иногда хотите, чтобы вас пожалели, как маленького ребенка. После очередного «неправильного» всплеска настроения будущая мама постепенно успокаивается и начинает внутренний (можно и озвученный) диалог с малышом. Она проговаривает случившуюся ситуацию, объясняя, что все в жизни случается и ничего страшного не произошло. Если это была ссора с папой, дается обещание как можно скорее помириться: «Папа умный и добрый и все поймет».

Когда женщина идет на этот диалог, она сама постепенно успокаивается, чувствует, что успокаивается и ребенок. Наступает освобождение от неприятной ситуации, плохого настроения и чувства вины не возникает. И это тот самый результат, к которому мы стремимся: нельзя оставлять в себе чувство вины. Ведь под действием ваших чувств закладывается фундамент психики вашего ребенка. Чем увереннее вы себя чувствуете, тем увереннее будет малыш.

Не нужно стараться совершенно оградить себя от любых неприятных эмоций.

Во-первых, это невозможно или стоит невероятных усилий женщине, при которых она испытывает большое напряжение и дискомфорт. И это гораздо хуже может сказаться на течении беременности, чем всплеск эмоций.

Во-вторых, это не нужно. Предположим, ребенок во время беременности не испытывает никаких отрицательных или негативных эмоций. И вот он рождается и попадает в наш мир с его проблемами и тревогами. Как же ему будет тяжело, если ничего подобного он не испытывал, пока рос у мамы в животике! Это может плохо повлиять на только зарождающийся характер вашего сына или дочки. Умеренный стресс в животике у мамы готовит малыша к будущим трудностям. Он учится противостоять им, еще не появившись на свет.

Поэтому не ругайте себя за неожиданные поступки, за перепады настроения. Просто объясните свое поведение малышу, успокойте своих близких, переключитесь на что-то более приятное и получайте удовольствие от своей беременности!

Найдите внутри себя те качества, которые позволяют вам думать о себе с любовью и уважением как о сильном, добром, замечательном человеке. Не осуждайте себя за ваши тревоги. Многие женщины, зная о вреде отрицательных эмоций во время беременности, испытывают сильное чувство вины перед малышом за то, что их мучают тревожные мысли.

Отрицательные эмоции не вредны малышу, если вы умеете, выплеснув их, расстаться с ними. Хуже, если вы будете носить тревоги в себе, стараясь внешне выглядеть спокойно. Учитесь доверять себе, своим чувствам.

**Любите себя в любых проявлениях, прощайте за слабости, уважайте за то, что подарите жизнь маленькому человечку!**

Помните о том, что вы заключаете в себе целый мир для вашего ребенка. Чем богаче палитра ваших чувств, тем больше информации для своего развития получает малыш. Пусть в этом мире будут штормы и штили, жизнь есть жизнь. Главное помнить о том, что лучшего мира, чем являетесь вы, для вашего ребенка просто не существует. Уважайте в своем еще не родившемся малыше личность. Учитесь чувствовать и понимать друг друга еще в период беременности. Мысленно обращайтесь к малышу, рассказывайте ему о своих мыслях и впечатлениях, доверяйте ему. Страх отступит быстрее, если вы будете чувствовать, что рядом с вами близкий человек. Общение с ребенком обогащает жизнь женщины, дает ей возможность иначе взглянуть на мир, несет огромное количество новых ярких эмоциональных переживаний. Откройте свою душу этим переменам, не замыкайтесь на страхах, не обкрадывайте себя и своего малыша в этот удивительный период жизни.