

# Психологический комфорт и благополучие во время беременности

## ПАМЯТКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Ожидание малыша может омрачиться повышенной эмоциональностью и чувствительностью беременной женщины, ее страхами и тревогами. Для повышенной тревоги существует несколько источников: это и то, что происходит вокруг нее, во внешней среде (анализы, обследования), и мысли о будущей ответственности за ребенка, и изменения ее гормонального фона, заставляющие ее реагировать на любые раздражители эмоциональнее, сильнее, болезненнее и зачастую неожиданным образом.

Поэтому будущей маме для накопления ресурсов спокойствия и уверенности, которые пригодятся ей при столкновении со стрессами и уменьшат силу эмоциональной реакции на проблемную ситуацию, особенно важно соблюдать правила сохранения психологического благополучия.

### Способы создания приятного настроения

**Пешие прогулки, выезд на природу** - включают в себе сочетание нескольких благотворных факторов: работа мышц (выработка эндорфинов - гормонов счастья); свежий воздух; наблюдение за птицами, деревьями, цветами — все это вместе дает хороший успокаивающий эффект.

**Музыка**, утром — пробуждающая, быстрая, динамичная; вечером — умиротворяющая, расслабляющая.

**Книги и яркие красочные журналы**, создающие хорошее настроение.

**Позитивные установки** – положительные утверждения: мир хорош, жизнь прекрасна, день обещает быть замечательным, все получится - психологический настрой на хорошее самочувствие, благополучные роды.

**Общение с близкими и друзьями** - наполнит позитивными эмоциями и спокойствием.

## **Методы снижения психо-эмоционального напряжения при стрессовых ситуациях**

- медленное глубокое дыхание с удлинённым выдохом;
- на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко разжать повторить несколько раз;
- в неприятной ситуации необходимо постараться сохранять улыбку и оптимизм, если заставить себя расправить плечи и более легко посмотреть на проблему, мало-помалу тоска и отчаяние отступят;
- вкусная еда, приятный подарок самой себе, цветы – все это способно сгладить плохое настроение;
- важно делиться своими переживаниями с близкими людьми, давать выход эмоциям в доверительной и спокойной беседе, в которой можно получить понимание и поддержку;
- квалифицированное медицинское обследование снижает тревогу о состоянии здоровья матери и ребенка;
- боязнь родов помогают преодолеть курсы подготовки к родам, где повышают информированность женщин о физиологических аспектах родоразрешения; - знание особенностей физиологии новорожденных и правил ухода за ними (специальная литература, занятия) также избавляют маму от многочисленных переживаний.

**Ваша неуверенность в своих силах, отсутствие опыта, вовсе не означает, что вы действительно не справитесь. Помните, что природа уже дала вам все, что необходимо для успешного материнства!**