

## Эмоции будущей мамы

### памятка

Беременность — это часть жизни, в которой есть место огорчениям и радости, грустным и счастливым переживаниям. Поэтому женщине нужно быть готовой не только к радостным эмоциям, но и к нагрузкам, которые накладывает беременность на ее организм, а также к гормональной перестройке, все это обязательно приходится переживать во время вынашивания будущего малыша. Тогда, принимая эти трудности, как данность, вы сможете с чувством счастья встретить и все приятные сюрпризы, которые дает только беременность: первые шевеления вашего малыша и его «ответы» на звук вашего голоса.

#### 1-2 месяц

К беременной приходит понимание своего нынешнего положения. Отныне ее жизнь кардинально изменится: в семье появится маленький человек, требующий внимания, заботы и ответственности, на себя и карьеру останется меньше времени. Эти размышления возникают на фоне постоянного колебания гормонов, вызванного беременностью, как следствие — внезапные всплески ярости, раздражительности или наоборот радости и эйфории. Не забывайте, что беременность — это время перемен. И как при любой перемене, которая случается в жизни, в течение этого и следующих месяцев вас периодически будут беспокоить противоречивые чувства. Поэтому ваша задача сводится к тому, чтобы уменьшить свою гамму переживаний, сократив отрицательные эмоции и увеличив положительные.

#### 3-4 месяц

На 3-4 месяце эмоциональное состояние беременной женщины отличается особым спокойствием. Это связано с тем, что она, наконец, принимает свое положение и растворяется в эйфории от понимания того, что скоро сможет подержать на руках своего малыша. Возможны резкие перепады настроения, а также иррациональность в поведении, в этом нет ничего странного, ведь гормональный фон все еще пребывает в нестабильном состоянии. Обычно к 16-й неделе энергетический баланс в организме восстанавливается полностью — спокойствие и умиротворение, радость, хорошее настроение снова становятся вашим постоянным состоянием.

#### 5-6 месяц

Этот период беременности традиционно считается самым спокойным и стабильным: все неприятные симптомы начала беременности отступают, живот еще не такой большой, чтобы создавать бытовые неудобства, и вы еще не начали томиться в ожидании часа X. К вам снова возвращается энергия, настроение улучшается, и возвращается нормальный сон. Вас переполняет чувство радостного ожидания и уверенности в благополучном исходе беременности.

Время, когда вы впервые почувствовали движения малыша, наверное, самое подходящее, чтобы начать общение с ним по-настоящему. В этот период беременная женщина все больше погружается в себя, что становится заметным и для окружающих. И хотя некоторые, особо нетерпеливые будущие мамы начинают уставать, все же большинство признается в том, что им нравится состояние беременности именно на 5-6 месяцах. Часто будущие мамы даже не хотят расставаться с этим ощущением и до родов вспоминают этот период как самый безмятежный и счастливый.

### 7-8 месяц

Эмоциональное самочувствие во время беременности меняется. Если в первый триместр беременности вас волновало здоровье будущего ребенка, вы осознавали свое новое состояние и эмоциональные перепады были связаны именно с этими волнениями, то в последнем триместре появляются другие поводы для переживаний. В связи с приближающимися родами вы можете испытывать беспокойство и тревоги. Через считанные месяцы ваш социальный статус поменяется окончательно, и вы станете уже не будущей, а самой настоящей мамой. Кроме того, беременную тревожат мысли о том, как она перенесет роды, и как после будет приходить в форму. Все это, конечно, сказывается на ее эмоциональном состоянии. Чем ближе к финалу, тем больше вы представляете, как пройдут роды. Практически все женщины задумываются о том, смогут ли они выдержать родовую боль. Этот страх, во многом «разрекламированный» средствами массовой информации, кино и художественной литературой, заранее охватывает женщину. Насколько это соответствует истине, вы поймете, исходя из собственного опыта. Известно одно: любая боль усиливается из-за страха. Женщины, которые испытывают это чувство, рожают гораздо сложнее тех, кто заранее настраивается на процесс и хорошо знает, что будет происходить. В природе ничего не бывает просто так. Боль, которая возникает при родах, тоже имеет свое значение. Болезненные спазмы появляются во время раскрытия шейки матки, и каждый спазм приближает рождение ребенка.

### 9-10 месяц

В настроении могут снова наблюдаться перепады. Лучше поделитесь с близкими своими тревогами. Иногда незадолго до родов эмоциями беременной женщины заражаются и окружающие. Вашего мужа может внезапно охватить чувство беспомощности и неопределенности, а такие переживания очень утомляют не только женщин, но и мужчин. Помните, что положение мужчин усугубляется тем, что они не могут принять активного участия в процессе родов и повлиять на ход событий.

Самое распространенное чувство, которое испытывают женщины в этот период, — усталость. Вы устали от постоянных перемен, которые происходят в организме, от чувства тяжести, болей в спине, бессонницы и перепадов настроения. В конце концов вы устали просто от ожидания, которое ближе к концу беременности становится все тягостнее. Когда до родов остается несколько недель, чувства и эмоции женщины иногда становятся хаотичными и разрозненными. С одной стороны, женщина с нетерпением ожидает наступления срока родов, с другой стороны, приближающийся момент родов вызывает сомнения, беспокойство, неуверенность, все ли сделано и подготовлено правильно. Если вас одолевают эти эмоции, самым мудрым решением будет максимально расслабиться и заняться только делами, которые отвлекут вас от тревожных мыслей и приведут в спокойное состояние. Постарайтесь ни о чем не думать, просто займитесь самым важным — подготовкой к родам. Обсудите с мужем и родственниками, все ли в вашем доме готово для встречи малыша.

**Помните, что мудрость женщины во время ожидания малыша состоит в том, чтобы с готовностью принять сейчас жизнь такой, какая она есть, не впадая в панику и крайности.**