detkityumen.ru

Девятый месяц

У нас происходит внутренняя миграция. Любава ощущает скорые перемены в своей жизни, и видимо все-таки беспокоится. Если месяца полтора назад она спокойно спала в своей комнате, то тут она потребовала убрать все из детской кроватки, заявила, что это ее кровать, и именно она, а не лялька, будет в ней спать. Пришлось вернуть имущество законной владелице. Меня не сильно огорчило такое поведение, но пришлось задуматься, где и как обустраивать спальное место для Дочери Василия. И я наконец-то с третьим ребенком осуществила свою мечту и купила деревянную колыбель. Так что пока малышка будет совсем маленькой, она будет спать в колыбели, а там глядишь и Любава, не поспав от детского плача, решит, что лучше спокойно спать в отдельной комнате, и все решиться само собой.

На девятом месяце пришло желание что-нибудь сделать самой для малышки. А так как появилась колыбель, то мне очень сильно захотелось украсить ее всякими красивостями. Ну вот, собственно, получилось очень даже миленько. Мы же ждем принцессу! Так что все должно быть прекрасно!

Размер пуза все увеличивается, толчки и пинки в нем превратились в задумчивое ворочанье. Иногда мне даже кажется, что Дочь моя Василий там ворочается и ворчит. Живот перекатывается буграми. Это так забавно и прелестно, наверное, нужно поснимать видео, ведь, скорее всего, больше родить детей я не решусь, и следующий шевелящийся живот увижу уже у своих дочерей. Кстати, от этого становится грустно.

В принципе, самочувствие у меня отличное, настроение бодрое. Я продолжаю работать, причем, как по закону жанра, на последний месяц мне поназначали 12 судебных процессов, так что договариваюсь с малышкой сидеть на попе ровно и ждать до назначенного доктором срока. Хотя понимаю, что третий ребенок может появиться на свет в любой момент. Собственно говоря, даже если я завтра начну рожать, то никто ничего не будет предпринимать.

В 37 недель у меня еще даже сумка в роддом не собрана, мне все еще казалось, что роды так далеко. Однако ровно в 37 недель нас с Василием посетили тренировочные схватки. Оказывается 20 минут вполне достаточно, чтобы собрать все необходимое для родов, постирать детские вещички и решить, что еще нужно купить печенюшки и тоже взять их с собой на случай родов в вечернее время.

В пакетике в родовую: Вода 0,6л, одноразовая пеленка, носочки и тапочки для меня, спрей для освежения лица, комплект одежды для малышки (кофточка, штанишки, носочки и чепчик), документы и телефон просто возьму с собой в последний момент.

В пакетике на потом: Халат, одноразовые пеленки, косметика (крем для рук и лица, шампунь, зубная щетка и паста, дезинфицирующий гель, декоративная косметика, чтобы не объяснять мужу перед выпиской, что мне нужно и зачем), жидкое детское мыло с дозатором, одно с дочкой на двоих, полотенце для тела и поменьше. Для дочки 3 комплекта одежки, памперсы, влажные салфетки.

По опыту предыдущих родов могу сказать, что обязательно нужно приготовить в отдельные пакеты ВСЕ для выписки. Желательно пакеты подписать и показать их более вменяемым людям, чем будущий отец. Так как в прошлый раз мне не привезли верхнюю одежду, то в этот раз я упаковала все вплоть до обуви, чтобы точно знать, что зябкой осенью мне не придется бежать в машину в платье. Итак, сумка собрана, стоит в моей машине. Коляска приготовлена. Теперь остается просто дождаться, когда малышка захочет родиться.

Плановые осмотры у врача должны быть каждую неделю, но мы девушка занятые и ленивые, и ходим реже. КТГ сделали 2 раза, первый раз все было плохо, нас послали срочно сделать Доплер, который показал, что это не в нас с Василием дело, а в некачественном аппарате. Следующий монитор делали с приключениями, но результаты хорошие.

К 39ой неделе меня посещает отчаянное желание порыдать. Все в доме стараются меня ободрить, но настроение такое слезливое и печальное. Видимо, это надвигаются роды. Ночью меня посещает бессонница. Живот приходиться перекладывать вручную с места на место. Днем приходиться дожиться спать, если есть такая возможность.

Еще Любаша стала совсем маленькой, постоянно забирается на ручки и ласкается как котенок. Кстати вспоминаю предыдущую беременность, Максим, которому было 11 лет, забирался ко мне на коленки. Мне тогда было так смешно, но я садилась в кресло и разрешала ему залазить на коленочки. Он до сих пор вспоминает это с благодарностью. Сейчас он конечно уже на коленки не залазит, ибо юноша на полторы головы выше меня, и это не солидно, но присесть на подлокотник кресла и положить голову мамочке на плечо это вариант нормы. Детки ждут пополнения каждый по-своему.

В общем, хорошо, что я активно работаю, иначе от ожидания я, наверное, сошла бы с ума. Работать легко, но обязательное условие – знать все туалеты по пути следования, так как головка уже опустилась в таз и ощущения такое, что мочевой пузырь у нее в руке и она его постоянно выжимает.

Так как срок беременности подходит к своему логическому завершению, то есть насущная необходимость задуматься о плане родов. Я решила поговорить с доктором о платных родах. Но оказалось, что не все так просто. С моим анамнезом и прогнозом родов мне не очень-то рады в платной клинике и простом родильном доме. Так что, скорее всего, я пойду рожать, как и в прошлый раз, бесплатно в Перинатальный центр. Кстати, условия в ПЦ просто отличные, и меня это совершенно не пугает. И вообще, я уже убедилась, что главное для успешного завершения процесса родов нужны не сервисная палата и супер-пупер врач (хотя врач не последняя фигура), а позитивный настрой и вера в себя. Так что оставшееся время до родов буду вспоминать (и даже учиться) правильно дышать и расслабляться в родах. К сожалению, ни на какие курсы я не ходила, времени нет совершенно.

Зато пришлось организовать время для того, чтобы вылечить зубы. Почему-то у меня скололись 2 зуба, и пришлось в срочном порядке заниматься ими. Хотела один из них удалить, но доктора струсили и решили, что лучше его отремонтировать :) встречу дочку во всеоружии и с целыми зубками.

Ну вот. Совсем скоро я встречусь со своим третьим ребенком. Какой будет эта встреча я уже расскажу в своем рассказе о родах. Очень надеюсь, что все пройдет хорошо, и как обычно позитивно. Спасибо большое любимым Деткам, что у меня есть такая хорошая компания во время беременности.

Комментарии специалиста

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

Ведущий программ по дородовой подготовке "Клуба будущих родителей" (**ТРОО СРДМР "Мы вместе!"**).

Да, действительно, старшие дети часто очень ревностно относятся к тому, что их вещи (кроватка, одежда, подушка) переходят к новорожденному малышу. Часто можно слышать от мам, что старший малыш начинает из детской кроватки утаскивать подушку, одеялко, потому что в его представлении эти вещи принадлежат только ему. Когда в доме появляются старые погремушки, старший ребенок тоже их узнает и может начать активно

претендовать на них. За этим стоит некий страх, что все мое рано или поздно перейдет к «новенькому», поэтому крайне важно, чтобы у старшего были только его вещи, которые никогда и не при каких условиях не будут переданы младшему ребенку, и при этом старший должен точно знать, что «вот это – только мое!». Например, это могут быть игрушки (давать их младшему можно только с разрешения старшего и только на время), любимая посуда (только для Любавы!). Безусловно, когда вещь переходит в пользование малышу, необходимо предоставить старшему замену. И самый оптимальный вариант – выбирать вместе. Вместе выбрать новую кроватку, вместе купить в нее только личное постельное, а переход старой кроватки обыграть как подарок малышу от такой взрослой уже сестрички. При этом лучше оставить старшему ребенку право иногда в этой кроватке находиться – малыши часто привязываются к любимым вещам и им важно понимание того, что разлука не навсегда и что есть возможность иногда возвращаться.

Старшие часто начинают вести себя как малыши – плакать, имитируя плач новорожденного, простить, чтобы их пеленали, требовать ручек, грудь и пустышку. За этим стоит установка: «Мама много времени проводит с младшим, значит, если я так же себя буду вести, мама тоже будет много внимания уделять именно мне». То есть таким образом ребенок добивается внимание к себе, поэтому важно его просто давать, причем иногда только ему одному – об этом шла речь выше.

И обязательно, обязательно важно находить время только для старшего ребенка, когда у мамы свободны руки от малыша, когда мама принадлежит только старшему и новорожденный на маму не претендует. Подсознательно часто у деток формируется представление, что «Я стал не нужен, я какой-то неправильный, и вот вместо меня мама родила новую лялю». Эта установка подкрепляется, если мама не находит возможности уделять время и внимание только старшему ребенку.

Часто у будущих мам именно в последний месяц происходит пик «гнездования», когда вносятся последние штрихи в подготовку гнездышка для малыша. А если еще и сумки приготовлены (как в роддом, так и на выпуску – совершенно справедливо замечено, что на выписку лучше собрать себя самой от и до), то формируется ощущение «Мы готовы к встрече!». И тогда, как правило, резко снижается уровень беспокойства и тревожности будущей мамы и появляется нетерпение.

Есть веще одна особенность, которая проявляется у будущих мам на последнем месяце беременности. Организм женщины начинает готовиться к родам, при этом весьма значимо меняется гормональный фон. Уровень прогестерона, отвечающего за сохранение беременности, начинает снижаться, параллельно с этим возрастает выработка эстрогенов и простагландинов, подготавливающих женщину к родам. Такая мощная гормональная перестройка, как правило, не проходит незамеченной для эмоциональной сферы женщины, поэтому многие подвержены слезливости, резким перепадам настроения. Плюс добавьте к этой картинке чисто физическое утомление от беременности и возможное нетерпение – тогда становится понятным, почему женщины становятся такими эмоционально неуравновешенными. Тут важно понимать, что если хочется плакать – надо плакать, не копите в себе напряжение, оно все равно найдет выход на наружу, хотите вы этого или нет, и поплакать, пожалуй, самый конструктивный способ для его выхода.

Очень многие мамы, не планирующие больше беременеть, особо трепетно относятся к шевелениям ребенка, к грудному вскармливанию и к завершению вскармливания именно потому, что есть очень острое ощущение того, что это в последний раз. Больше такого личного опыта может не быть. Но, как справедливо отмечает наша героиня, кроме материнства у женщин есть еще одна биологическая функция – это функция праматери (т.е. старшей матери для молодых мам) и опосредованно мы имеем возможность прочувствовать эти уникальные явления через своих детей, когда они становятся родителями.

Очень важно при подготовке к родам не только владеть информацией, но и обладать практическими навыками дыхания и расслабления, а на освоение навыков нужно время. Последние месяцы беременности – самый подходящий период для того, чтобы вспомнить, как правильно дышать и расслабляться в родах, и главное – довести эти навыки до автоматизма, чтобы дыхание не вызывало дискомфортных ощущений и помогло маме и малышу в родах.

Пожелаю Юлие и дочке радостной и долгожданной встречи, пусть все пройдет мягко и гармонично!

ulix

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/2061/