

detkityumen.ru

## Четвертый месяц

У меня такое чувство, что в животе девчурка... Если будет мальчик, я, конечно, не расстроюсь, но так уже хочется бантиков-рюшечек... Купила обалденные купоны на детские одеялки, и совершенно неповторимые сатин с кружевами - хочу на выписку сама сшить комплект. Вот еще синтепона докуплю и творить начну. Токсикоз меня почти отпустил, ем все подряд, вес пока не растет (по крайней мере судя по моим весам, посмотрим что скажут на приеме). Состояние мое улучшается, появились активность и желание что-то делать, правда, вместе с этим и желание подольше поспать тоже появилось))) Прямо и не знаю, чему предпочтение отдать. Незаметно подкрадывается Новый год, нужно еще и старшему сшить костюм (мы заказали маме Бэтмена), в общем планов громадье.

Осторожненько рассказала сыну, что у меня в животике растет лялька, что скоро лялька подрастет и животик станет большим и круглым, как арбуз, а потом я пойду в больницу, и мне оттуда достанут девочку или мальчика. Спросила как бы между прочим кого он хочет, братика или сестренку, на что получила ответ, что оказывается мы хотим одного братика и двух сестренок. Размах для творчества нам с папой имеется)))

Совершенно точно определились, что мальчика назовем Никитой, а вот насчет имени для девочки никак не могу принять решение. Выбрали 3 имени которые нравятся и мне, и мужу: Елизавета, Анастасия, Валерия. Мне все нравятся, муж больше к Анастасии склоняется. Решили спросить у сына, какое имя ему больше нравится, выбрал совершенно определенно Анастасию. Значит, если в пузике девочка, назовем, как хотят мои мужчины.

Очень хочется узнать пол лялика. Гинеколог на очередном приеме обещала дать направление на второе УЗИ, интересно его в ПЦ сделают или сейчас уже 2,3 УЗИ делают в консультации??? Вроде девочки на Детках пишут, что в ПЦ только первое УЗИ сейчас, ну посмотрим. В любом случае, если мне ничего по полу не скажут, пойду на платное, просто не терпится узнать ошиблось мое предчувствие или нет.

Теперь я могу нормально заходить на кухню и ко мне даже вернулась способность нормально готовить) Во время токсикоза я настолько извращенно чувствовала вкусы и запахи, что постоянно «перебарщивала» с приправами. Муж стоически терпел, хотя время от времени критика и проскальзывала в мой адрес.

Постоянно хочется свежей морковки, кажется даже симптомы токсикоза ослабевают, как только пару штук ее съем. В свободное время занимаюсь шитьем, сшила красивое одеялко подружке, которая недавно родила дочурку. Сейчас на очереди подарок для сестры, которая сынишку ждет (срок чуть больше моего), потом костюм бэтмана ребенку. Вес прибавила резко, хотя особенного обжорства за собой не замечаю, прибавила многовато за 4 недели - 3300, рекомендации врач мне по питанию особенных не дает, да я и знаю, что бесполезно все это, т.к. мой желудок все-равно все принимает так, будто я не пищу, а бульжники туда накидываю. Кстати, в первую беременность с весом была такая же картина, сначала потеря в районе 5 килограмм, потом прибавки резкие и скачками. Врачи меня ругали-ругали, а по итогу от веса в начале беременности общая прибавка составила всего-то 11 кг. Надеюсь, в этот раз будет так же...

Начала проходить медосмотр понемногу, в 12 ЖК стоматолог строгая, сказала лечить зубы обязательно!!! Я когда приема ждала даже слышала как она ругала будущую мамочку, которая передо мной зашла, за то, что она протянула до такого большого срока и зубы не полечила.

Боюсь сильнее, чем рожать, честное слово!!! Но в кабинете меня успокоили, сказали, что они не изверги и все будет нормально и анестезию хорошую поставят, так что собираю волю в кулак и начинаю лечить свои зубки.

Была на очередном приеме у гинеколога измеряли наконец-то объем живота в первый раз, он у меня 101 см, высота дна матки 20, давление нормализовалось, и теперь как у космонавта 100/60, отеков нет. Срок беременности на 17.12.2013 г. у меня 18-19 недель. Ляля уже шевелится, чувствую пока только я, муж не чувствует, хотя уже дождаться не может. Заметила одну закономерность, бултыхаться начинаем перед сном обычно, успокаивается как только папа руку на пузо положит. С первенцем было так же, и связи у сына с папой очень крепкая и сильная. Надеюсь, так же будет и с младшим ребенком.

*Комментарии специалиста*

### **Анна Косцынич, перинатальный психолог.**

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

*Начинается второй триместр – он заслуженно считается самым легким и комфортным периодом беременности. Изначальная гормональная перестройка почти улеглась, токсикоз отпускает, а животик еще не настолько большой, чтобы ограничивать возможности в движении и активности будущей мамочки.*

*Очень правильно, что со страшим ребенком начинают проводить беседы о появлении малыша уже на этом сроке беременности. Важно быть сориентированным, о чем можно и нужно говорить.*

*Дело в том, что появление ребенка (любого по счету) неизбежно влияет на всю семью, включая старших детей. Семья – это система, где все члены связаны друг с другом и влияют друг на друга, поэтому важно включать старших детей не только во взаимодействие с уже родившимся малышом, но и в его ожидание. В том числе это, безусловно, выбор имени, покупка приданного. Довольно часто старшие детки, будучи еще малышами, ожидая «братика или сестренку» полагают, что у них родится готовый товарищ для игр. И появление крошечного беззащитного комочка, который не в состоянии принимать участие в деятельности старшего, повергает старшего малыша в изумление: мол, мне же обещали, что у меня родится друг, и мы будем играть, а по факту имеем непонятное крикливое существо, из-за которого жизнь семьи резко меняется! Поэтому есть один крайне важный момент, помогающий подготовить старшего ребенка к появлению младшего: показывайте ему фото и видео его самого в раннем младенчестве, рассказывайте о особенностях новорожденного, что он беззащитный, что, возможно, он будет плакать, что ему может быть страшно без мамы, что он будет сосать мамину грудь – пусть для старшего это не станет неожиданностью. У вашей подруги есть младенец, если она не против, то при возможности было бы здорово нанести визит, показать старшему «реального» младенца, а там и сестра родит – снова было бы неплохо дать возможность вашему малышу посмотреть на новорожденного. Помните – у ребенка нет достоверного представления о том, каким будет новорожденный, и задача родителей – сформировать это представление заранее. Можно повесить фото младенцев на видные места.*

*Если в жизни старшего ребенка планируются существенные перемены (садик, отселение в свою кроватку или комнату), то они должны произойти до рождения крохи, а не сразу после того. Дело в том, что если с появлением ребенка старший резко меняет привычный образ жизни (днем или ночью), то может сформироваться неосознанная установка: «Родился малыш, жизнь моя от этого изменилась в худшую сторону, это все он виноват!» - это благодатная почва для появления деструктивной ревности и агрессии в отношении малыша. Обязательно спрашивайте разрешения старшего при подготовке приданного, которое планируете передать от старшего к младшему: «А можно мы отдадим малышу твою подушку/игрушку?» и если ребенок против (а он имеет полное право не хотеть отдавать свою вещь новорожденному, и дело тут*

*не в жадности, а в непонимании, почему он должен это делать), то с уважением отнестись к его мнению. Это для нас подушка, игрушка и проч. – мелочь, а дети часто действительно очень привязываются к некоторым вещам и болезненно реагируют на их утрату. Ну и, если уж совсем по справедливости: старший ребенок не принимал осознанного и взвешенного решения стать братом, и его привычки и жизнь не должны кардинально меняться. Важно, чтобы у старшего ребенка сформировалась установка «Мы с малышом ВМЕСТЕ мамы и папыны дети» и не «Малыш родился ВМЕСТО меня, видимо, я какой-то не такой».*

*Для большинства будущих мамочек важно знать пол малыша: исходя из этого, мамочки формируют стиль общения с ним, обращаются к нему с учетом пола. До тех пор, пока пол неизвестен, рекомендуется обращаться к ребенку нейтрально-универсально.*

*По поводу лечения зубов небольшой комментарий: все будущие мамы понимают, что это важно, что это нужно, что с малышом на руках по стоматологам не побегать, что недолеченные зубы – это всегда источник потенциальной инфекции, и все равно большинство боится, хотя этот страх, по большому счету, иррациональный. Желаю Жене поскорее собраться с духом и посетить стоматолога – современная анестезия, используемая для беременных, никоим образом не повредит малышу.*

*Рада отметить первые шевеления малыша. Они знаменуют новый этап в развитии беременности, мама начинает чувствовать, что, оказывается, ребенок-то в некотором роде уже сам по себе, она не может управлять шевелениями ребенка – ребенок приобретает все более и более реальные черты. Конечно, для родителей и для старшего ребенка оптимально взаимодействовать с ним, разговаривать, общаться – это способствует формированию контакта с малышом.*

EvaGenka

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/db/2158/](http://detkityumen.ru/biblio/db/2158/)