

detkityumen.ru

Третий месяц

Несмотря на кучу жизненных неувязок, наш папа не прекращал радовать нас всяческими подарками и хорошим настроением))) Мы благополучно съездили к нашей бабушке, чему я была крайне рада, и с 7 марта общее состояние как-то само собой улучшилось.

В плане здоровья и формирования тела происходит много интересного. Грудь увеличилась, и на ней можно увидеть вены паутинообразной формы. Живот начал чесаться, и мы побежали за кремом от растяжек. Пока животика не видно, но это потому, что наша кроха еще маленькая, и мы с нетерпением ждем роста нашего пузожителя)) Тошнота прошла, но утомляемость не спешит меня покинуть. Все надеюсь, что энергия ко мне вернется, и я с удовольствием смогу начать свои много часовые, любимые прогулки на свежем воздухе. Желание кушать, и любовь к прежним продуктам вернулась, чему я несказанно рада! НО!! Курицу до сих пор не могу переносить, как подумаю, о ней и сейчас подташнивает. Совершенно недоумеваю, с чем же это связано. Единственное, что омрачает общую картину здоровья, это то, что у меня стали просто жутко кровоточить десна ((Но, мы начали с этим усердно бороться, и думаю, что все будет хорошо. Еще один наш враг, это остеохондроз. На фоне нервного расстройства на работе, у меня начала жутко болеть поясничная область. Думаю, и с этим недугом мы справимся.

Вот мы плавно и подошли к нашему долгожданному походу на УЗИ)) Вчера было 18 марта 2015 года, и наш папа первый раз увидел нашу кроху.

Мы пришли в Перинатальный центр, на улице Даудельной. Естественно запутались в этих многочисленных зданиях, но все таки попали в пункт назначения))) Когда я пришла на узи, легла, врач сразу же все объяснила, что и как будет дальше проходить. Она начала осматривать полость матки, и включила сердцебиение....Эти звуки невероятней любой музыки... я бы слушала это вечно! Четко, быстро...просто потрясюще)) Как только я это услышала, плохие мысли отпустили мою голову, и я окончательно расслабилась. Врач начала говорить медицинские термины акушерке, в то время как та все записывала. Врач сказала, что наша кроха хорошо себя чувствует, ей совершенно комфортно и нечего не мешает. Акушерка произнесла вслух: «Точный срок беременности 11 недель и 3 дня...» А мы думали, что сейчас 12 недель и 4 дня. То, что срок на неделю меньше меня очень обрадовало, ведь я смогу испытать это чувство беременности на недельку больше)) После того, как врач закончила с формальностями, она сказала, что можно позвать нашего папу, который томился в ожидании. Папа присел, и врач повернула нам экран... Вот в этот момент, когда супруг взял меня за руку, и мы оба видели наше сокровище, мир остановился! Мы были так счастливы видеть наше чудо))) Врач нам все показывала, ручки, ножки, голову, сердечко)) А когда я произнесла в слух : «Малыш, мама с папой видят тебя...» наша кроха начала плясать))) Начала поднимать ручки ножки, крутиться, перевернулась к нам спиной, даже показала попку)) Мы были в нескончаемом восторге)))) Это просто волшебный момент...Мой муж спросил у врача, можно ли определить пол, и врач сказала, что..... У нас ДЕВОЧКА))) Это очень отчетливо видно, и, скорее всего, ошибку можно исключить. Радости не было предела. Мы закончили узи, распрощались с врачами и пошли сдавать кровь. Единственное, что меня расстроило это то, что врач сказала мне, что у меня низко расположена плацента, и под плацентой какая-то гематома(((Она сказала, что на таких сроках это часто бывает, плацента поднимется, а гематома рассосется. Надеемся, что все будет хорошо. Сегодня 19 марта, и я сходила с результатами УЗИ к своему гинекологу. Все ей рассказала и показала. Врач положила нас на больничный, сказала больше гулять, есть белок и побольше отдыха. Пока все хорошо, мы все так же счастливы)) Уже начали подкупать кое-какую детскую атрибутику, от этого еще прекрасней. Надеюсь, что у всех мамочек весна проходит

легко, и беззаботно)) Ни кого не слушайте, не расстраивайтесь, будьте позитивными, и тогда, Ваша кроха будет очень хорошо себя чувствовать. Так нам сказала врач, чему я буду стараться придерживаться. Мы слушаем прекрасную музыку, кушаем фрукты, и просто отдыхаем!

Комментарии специалиста

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

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

Когда человек откладывает неизбежный и неприятный разговор, это приводит к тому, что у него накапливается нервно-психическое напряжение, что может неблагоприятно сказаться на его настроении и самочувствии. Многим будущим мамочкам (особенно в начале беременности и в самом конце) в принципе свойственна эмоциональная нестабильность, и ситуации откладывания неприятного разговора лучше избегать. Поэтому Яна, решившись на разговор с начальником, поступила очень целесообразно с точки зрения заботы о себе и о своей малышке.

Огромное значение во время всей беременности для женщины имеют поддержка близких людей и в первую очередь – мужа. Не секрет, что благоприятный психоэмоциональный фон и ощущения защищенности и безопасности способствуют нормальному развитию беременности, и забота и любовь мужа – пожалуй, лучший инструмент для достижения хорошего настроения будущей мамы.

Пока Яна ждет появления животика, ее тело по-прежнему много ресурсов направляет на рост и развитие матки и крохи, поэтому для активной жизнедеятельности объективно энергии может не хватать. Расслабляйтесь, спите, отдыхайте, если организм этого требует. Обычно ко второму триместру процесс перераспределения энергии налаживается и женщина становится более активной.

Достаточно часто в своей работе встречаю будущих и молодых мам, которые с большой благодарностью отзываются о врачах-остеопатах: это доктора существенно облегчают болевые ощущения, связанные с расхождением костей таза и ростом матки (но до этого нашей героине еще далеко). С остеохондрозом остеопаты тоже работают. На фоне беременности действительно может быть обострение ранее имеющихся проблем (в т.ч. и остеохондроза), и важно вовремя скорректировать свое состояние. Очевидно, что во время беременности особенно важен не только душевный комфорт, но и телесный.

Первый взгляд на малыша на мониторе, первый звуки его сердечка – крайне волнительное событие для пары, ожидающей малыша. Будущие родители своими глазами видят кроху и своими ушами слышат ритм его сердечка, получая прямое подтверждение тому, что ребенок есть, и он развивается. Часто малыши до первого УЗИ воспринимаются абстрактно и обще, но после «знакомства» он начинает приобретать конкретные черты. Для многих становится открытием, что кроха шевелится и поворачивается независимо от маминого желания, сам по себе. Первая встреча с ребеночком обычно достаточно ярко эмоционально окрашена: будущая мама чувствует прилив нежности к малышу и радость от того, что у крохи все хорошо.

Замечательное напутствие дала Яне врач! Присоединяюсь к нему и от себя добавлю: когда будущей маме не получается быть только на позитиве, важно позволить себе и сердиться, и кипеть, и расстраиваться. Выплескивайте негатив, не держите его в себе: зачем вам это «сокровище»? Он будет копиться, напряжение, не имеющее выхода, нарастать и рано или поздно все равно прорвется. Благоразумнее все-таки выплескивать негатив маленькими порциями, не дожидаясь, пока оно не достигнет критической отметки.

Кытманова

