detkityumen.ru

Четвертый месяц

По состоянию организма было много всего. На 13, 14, 15 неделе, у нас была ужасная лень, сонливость и состояние вялое. Как только к концу 15 недели эти недуги нас с малышкой покинули, мы отправились по магазинам, что и обернулось для нас больничным(((Плюс, мои нервы и стрессы не прошли даром. Видимо они тоже имели накопительный эффект и из всего этого винегрета у нас и вышел Гипер тонус.

О смешном. Только сейчас я поняла, когда беременные говорили мне, что если чего-то захочешь съесть, будешь даже во сне об этом думать. Я 10 дней не расставалась с мыслями о КЛУБНИКЕ! Просила мужа отыскать сие сокровище, на что супруг давал предостережения, мол, она искусственная и не вкусная. Естественно, беременность пересилила нашего папку, и он принес нам клубники прям в больницу, от чего очень поднял настроение.

О состоянии души, так сказать. Состояние души резко изменилось. Сильные опасения за малыша почему-то меня покинули. Конечно, я волнуюсь, все ли у нее там хорошо, но не так, как это было до 12 недель. Теперь привязалась другая нечисть. Все время думаю, что супруг изменил отношение ко мне, перестала чувствовать от него должное внимание…..Ну, и, в общем, вы поняли, о чем я. Эти мысли очень неприятные, естественно, постоянно молчать я не смогла, и начала выносить муженьке мозг. Начались ссоры, хотя мой муж очень спокойный человек. Надеюсь, что мы это пересилим, как и прошлые проблемы.

О приятном. На сроке 15 недель и 3 дня я первый раз почувствовала какие-то странные ощущения в животе. Мы называем их шевеления))) Да да, моя кроха начала шевелится))) Сейчас уже это происходит чаще и сильнее. Меня это ну просто дико радует, и нашего папу это тоже заинтересовало. Ощущения не передаваемые и ни с чем несравнимые.

Впереди нас ждет приезд моей мамы, мы очень этому рады, и с нетерпением всей семьей этого ждем. А еще, в середине мая, нас ожидает второй скрининг, так что в следующем выпуске нашего дневника беременности, я расскажу вам о нашем долгожданном походе, и покажу нашу королеву уже совсем большой.

Всем желаю хорошего настроения, побольше гуляйте, улыбайтесь, и ни в коем случае не нервничайте. Никакие вещи на свете не стоят спокойствия как Вашего, так и Вашей крохи.

Комментарии специалиста

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

Ведущий программ по дородовой подготовке "Клуба будущих родителей" (**ДРЦ "Лукошко"** http://lukoshko72.ru).

Наша героиня какое-то время остается в «энергосберегающем» режиме, но не случайно второй триместр называют «золотым» временем беременности: самое ответственное время позади, мамин организм настроился на беременность, плохое самочувствие обычно отступает, при этом животик еще не настолько

большой, чтобы вызывать телесный дискомфорт и неудобства.

Знаменитые «беременные хотелки», действительно, являются неисчерпаемой темой для обсуждений. Как правило, за этими пристрастиями стоят сигналы о том, что чего-то не хватает и организм настойчиво заявляет о своих потребностях.

Многие пары во время беременности замечают изменения в супружеских отношениях. Одно из объяснений может заключаться в том, что, как правило, наши мужчины воспитываются как сильный пол, и в нашей культуре не принято открыто выражать свои негативные чувства (страх, беспокойство, волнение). В то же время очень часто беременность жены вызывает именно такие эмоции – будущие папы тоже волнуются, переживают, возможно, даже больше, чем будущая мама: их может беспокоить и состояние жены, и состояние малыша. Кроме того, папы начинают готовиться к тому, что теперь на их плечи ложится ответственность и за маму, и за малыша; как правило, после рождения ребенка доходы семьи сокращаются, а расходы растут – согласитесь, в сумме влияние этих факторов может привести к формированию психоэмоционального напряжения у будущего папы. Он вступает в новую роль. Возможно, он не совсем представляет, как теперь взаимодействовать с такой непредсказуемой женщиной, он учится этому, а прямо заявить о своих чувствах и тревогах не может – ведь «мальчики не плачут»….

Иногда мужчины говорят о том, что у них есть опасения отойти на второй план после рождения малыша, иногда они уже во время беременности начинают чувствовать себя «третьим лишним».

Многие пары говорят о снижении сексуального влечения со стороны мужчины: бывает, некоторые папы боятся навредить ребенку. Но есть еще один чисто биологический, инстинктивный аспект, с которым может быть связано уменьшение внимания со стороны мужчины: с точки зрения матушки-природы, ухаживание и как следствие занятие любовью с беременной женщиной лишены смысла – ведь она уже оплодотворена. По этой неосознаваемой причине мужчины могут отмечать снижение полового влечения.

Парам, переживающим усложнение отношений во время беременности, хочется пожелать говорить честно, искренне, с уважением и пониманием того, что партнер тоже может переживать и нуждаться в поддержке, не стесняться своих переживаний и эмоций. О нежелательности сдерживания эмоций речь шла в предыдущем комментарии. Искренне хочется пожелать семье нашей героини гармоничных, доверительных и уважительных отношений.

Первые шевеления обычно очень волнительны, и прекрасно, если будущая мама откликается на них положительно. Малыш приобретает черты независимого от мамы человечка: его шевеления неподконтрольны, мама остро чувствует, что внутри нее самостоятельная жизнь. Первые, слабые шевеления заметны только маме, но скоро и будущий папа сможет их чувствовать – как правило, на мужчин они тоже производят сильное впечатление и образ ребенка начинает формироваться более отчетливо.

Кытманова

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/2832/