

detkityumen.ru

Второй месяц

Жду теперь новой встречи, чтобы взять направление на долгожданный скрининг. Решила бусинку свою не беспокоить заранее) Самочувствие у меня отличное, не считая неприятного послевкусия после еды, прочла в брошюрке от ЖК, что это изжога. И там совет не наклоняться и тяжести не поднимать. Но пока без этого никак. Терплю, вообще. Предпочтений в еде так и нет, но с удовольствием поела бы суши и арбуза, тк их давно не ела.

Мышцы живота стали расслаблены и как будто месяц пятый, хотя матка еще малюсенькая. Дочка как назло норовит попасть на живот, прыгая рядом, когда я лежу. Бывает и капризничает и приходится на руки брать. Организм к счастью никак на это не реагирует. Съездили на горячий источник - это было первое дочкино купание на открытом воздухе, так хотелось, чтобы папа увидел радостную реакцию, но папа не захотел, да и учить надо было много к практике ему.

Врач разрешила по 15 мин пребывать в горячей минеральной воде, я так и делала, но все равно большую часть времени проводили в речке. Учебу я закончила хорошо, только на меня какая -то апатия к шитью напала, что осталось несколько вещей доработать в мелочах, а руки и не тянутся. Еще у меня сильно свекровь приболела, ходить не может, потеря ориентации... Не знаю как помочь, врачи руками разводят. Сейчас большая часть работы на мне, организовываю свекра и мужа потихоньку, но все равно. Еще в огороде как назло травы многоросло, полю потихоньку. Надеюсь, все прояснится с болезнью и наступит улучшение у свекрови. А пока до встречи в третьем месяце!

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

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

У будущих мам формируется очаг возбуждения в головном мозге, который называется «доминанта беременности». Он отвечает за сохранение беременности и подготовку женского организма к материнству. Помимо телесных изменений, меняется и эмоциональная сфера. В частности, многие говорят о том, что становятся более чувствительными и ранимыми. Именно поэтому женщины больше, чем кто-либо еще, нуждаются в поддерживающем окружении. Конечно, в первую очередь речь идет о семье, но, кроме родных и близких, будущие мамы достаточно часто взаимодействуют с врачами. От того, насколько беременная доверяет своему доктору, насколько ей комфортно общаться с ним, во многом зависит ее эмоциональное состояние. Поэтому очень желательно, чтобы с доктором было комфортно взаимодействовать.

При наличии старшего (но маленького!) ребенка неизбежны и «хочу на ручки!», и активные игры, и, по большому счету, здоровый женский беременный организм на это рассчитан. Ребенку бывает достаточно трудно понять, что у мамы в животике настоящий человек, который почему-то не любит, чтобы на нем прыгали, это же так весело! Бывает полезным показать свои старые «беременные» фотографии, найти

картинки будущих мам с детками, рассказать сказку о том, что «Жил-был малыш в животике. И было ему уютно и тепло. И он ждал встречи с мамой, папой и сестренкой. И очень пугался, когда его домик начинал трястись....», делая акцент на то, что малыш беспомощный. Можно уже сейчас разговаривать с малышом, т.е. потихоньку формировать у старшей девочки представление о том, что у мамы НА САМОМ ДЕЛЕ в животике человек и где-то после Нового Года вы наконец встретитесь.

Очень важно доверять своему самочувствию и состоянию. Если сил и энергии хватает, то нет никакой необходимости себя ограничивать в активности (разумеется, в разумных пределах). Но, если вы чувствуете, что накопилась усталость, что хочется буквально залечь в спячку или просто перевести дух – важно найти возможность и сделать это, позаботиться о себе и малыше. Все-таки организм будущей мамы работает не так, как в другое время: часть ресурсов уходит на развитие малыша и беременности, и важно своевременно пополнять запасы сил.

Впереди первое подробное УЗИ, первая встреча с малышом, пусть пока на мониторе. Всегда волнительно, всегда долгожданно. Желаю, чтобы с УЗИ Вы вышли окрыленная и счастливая!

Сердцеедка

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/3382/