

detkityumen.ru

## Третий и четвертый месяцы

Я рада что уже позади мое соревнование, далось оно мне нелегко ввиду моего положения, уставала на тренировках очень быстро и выжимала из себя последние силы, но задуманное надо было закончить, так как готовится начала еще не зная что беременна. Так получилось что перед чемпионатом не спала сутки, из-за волнения была бессонница и на этом фоне всю ночь бегала к белому другу по "большому", с одной стороны была рада, так как на протяжении всей беременности для меня проблемотично ходить в туалет...Не смотря ни начто я выступила, в целом собой осталась довольна, хоть и не попала в тройку.

За три дня перед выступлением посетила УЗИ, сдала кровь, в целом все хорошо, только из-за небольшого гипертонуса матки плохая видимость, повторно назначили на 4 мая, вот жду. Предложили сдать кровь чтобы узнать резус фактор у ребенка, тогда станет ясно нужно ли ставить иммуноглобулин, анализ дорого стоит, думаю. Стала пить еще витамины элевит пронаталь, аквадетрим, так же ставлю свечи утражестан для снятия тонуса и так же сегодня буду пробовать дюфалак от запора. У меня приличная прибавка в весе 3600 за 4 недели, покушать люблю ). Сейчас больше буду следить за питанием, умерю свой вечерний аппетит.

На днях простыл муж, сильно переживала чтобы не заразил, мазала и до сих пор мажу носовые проходы оксолиновой мазью, мужу маску, вроде помогает, по крайней мере здоровा.

Сейчас я много отдыхаю, отсыпаюсь, стала ходить на йогу для беременных, в планах еще бассейн, занимаюсь творчеством. Много читаю про беременность и роды. Вопросов масса, разбираюсь. Так же выбираю куда пойти на курсы по подготовке к родам и может кто подскажет, с какой недели начинать? Хочется быть максимально готовой к родом и понимать что и как делать, не впадать в панику и родить здорового малыша.

**Анна Косцынич, перинатальный психолог.**

Ведущий программ по дородовой подготовке "Клуба будущих родителей" (**ДРЦ "Лукошко"** <http://lukoshko72.ru>) и авторского курса "Навстречу материинству" (в семейном центре "**Мы вместе**" <https://vk.com/navstrehumaterinstvu>)

*Юля делится с нами своими достижениями и успехами на соревнованиях. Я рада, что наша героиня осталась довольна итогами.*

*Вообще беременность – это очень-очень-очень про тело, а не про «должна» и «надо». Часто будущие мамы сталкиваются с тем, что совершенно нет сил и энергии: вроде запланировано много, вроде надо закончить и*

то, и это, и вообще отдыхать – вроде как даже стыдно. А на самом деле при вынашивании крохи очень важно прислушиваться к сигналам своего тела: сейчас много ресурсов оттягивает на себя ребенок и процессы, связанные с беременностью (рост матки, формирование и рост плаценты, развитие железистой ткани в молочных железах). И насколько важно идти в роды с полным доверием своему телу и уверенностью в том, что оно прекрасно умеет рожать, настолько же важно учиться слушать его уже сейчас и позволить себе лениться, если хочется. Спать. Отдыхать. Сейчас тело берет верх над разумом, потому что организм занят выполнением своей прямой биологической функции: вынашиванием. И приоритет для организма очевиден: благополучие беременности, а не планы мамы.

С другой стороны, если будущая мама по-прежнему непоседлива, активна, подвижна, не подвержена приступам бессилия и врач не считает нужным рекомендовать физический покой – это просто прекрасно! Движение, танцы, активность, плаванье, прогулки и любая физическая активность (без фанатизма, разумеется) благотворно влияет на развитие беременности, самочувствие и настроение мамы.

Я бы рекомендовала будущим мамочкам быть внимательным к желанию своего тела – оно очень мудрое и точно знает, что сейчас для вас актуальнее.

Йога для беременных – замечательная практика. Во-первых, обычно там уделяется особое внимание тазу: таз должен хорошо сработать и в беременность, и в родах, мягко пропуская малыша. Во-вторых, это общение с подругами по счастью: ценность любых курсов и занятий для будущих мам не только в том, какие навыки и знания они получают, но и во взаимном обогащении и поддержке. В-третьих, каждое занятие заканчивается шавасаной, где будущие мамы приобретают очень важный навык осознанного расслабления, а это умение хорошо помогает в родах.

Когда мы говорим о курсах по дородовой подготовке, надо сказать, что нет и не может быть «самого оптимального времени». Давайте разбираться, когда же приходит время для занятий?

Многое зависит от маминого состояния. Очень часто тревога, связанная с предстоящими родами и материнством, связана с нехваткой информации. Если у будущей мамы по этому поводу много беспокойства, сомнений, не хватает уверенности и поддержки – то на занятия по подготовке к родам можно идти на любом сроке. Через информирование и навыки, полученные на занятиях, вы неизбежно почувствуете себя спокойнее и увереннее.

Но даже если вы в принципе уверены, расслаблены и у вас нет потребности в работе с тревогами и страхами, я бы рекомендовала пройти занятия по подготовке к родам уже к 32-33 неделе. Дело в том, что на курсах (по крайней мере, в Клубе будущих Родителей) дается не только информация, но и настрой. На то, чтобы настроиться на предстоящие события, нужно время – время самостоятельной работы. Кроме того, на курсах даются навыки дыхания и поведения в родах – и на их отработку тоже нужно время. Еще один немаловажный аспект – многим мамам ближе к родам в принципе неудобно долго находиться с одном и том же положении и сохранять внимание на курсах. Хотя у нас можно даже лежать на занятиях. Все равно не всем мамочкам легко даются занятия.

Семинары, ориентированные на то, что будет ПОСЛЕ родов: встреча с педиатром, организация ГВ, психология новорожденного – можно отложить на последний месяц-полтора. Если пройти занятия слишком рано, велика вероятность, что часть информации просто забудется. То же самое можно сказать о семинаре по партнерским родам: лучше идти в конце беременности, чтобы папа шел в роды с четкой и свежей картинкой.

