detkityumen.ru

Пятый месяц

Всем привет! У меня уже прошел второй скрининг, с малышом все в полном порядке, весит 370 гр. и мы ждем мальчика! Муж хочет чтобы для него был сюрпризом кто будет, и торжественно ему сообщили только в роддоме. Это его желание, правда трудно общаться с малышом при нем, приходится подбирать слова чтобы не выдать пол, а как покупки делать?! Получается все только в нейтральных цветах или не показывать.

Животик сейчас уже хорошо виден всем, чувствую вовсю шевеления осоенно когда покушаю и перед сном лежа на спине. Появился целлюлит которого у меня никогда не было, немного пугает, но понимаю что это временно. Если быть честной то, в зеркале я себе особо не нравлюсь, что портит настроение, стараюсь об этом не думать. Да и вообще иной раз такие мысли посещают, что стыдно вслух сказать. Дико скучно, многое под запретом, я не работаю, творчество особо не спасает, да и занимаюсь я им когда есть вдохновение и настроение. Пишу и вижу что стала я какой-то пассивной и депрессивной, возможно именно сегодня настроение такое, но мне это не особо нравится. Зато радует что не столь жаркое лето, отекаю и с трудом переношу жару, а беременной тем более, так же повезло что разнообразие витаминов из фрукт, ягод и овощей, не нужно пить эти химические витамины.

После последнего похода к врачу выписали кальций и магний, из-за жалобы что при наклоне вниз мне тянет ногу ближе к пятке с внутрнней стороны, а если шнурок завязывать так прям колит в саму пятку, стараюсь мягче наклоняться, дала о себе знать травма которую я получила пока готовилась к чемпионату, толи потянула, толи что-то сместила слева где бедро ближе к паху, раз пять просыпалась среди ночи от схватывающей боли которая разносится по всему боку верх и вниз, но длится недолго, несколько секунд, сообщу врачу на ближайшем приеме, там уже видно будет что делать, стул нормализовался.

Посетила сегодня роддом №2, приезжала педиатр Татьяна Буцкая с марафоном по роддомам, провели экскурсию, было интересно и познавательно, атмосфера приятная. До курсов так еще и не добралась.

Спасибо за внимание, до новых встреч.

Комментарии специалиста

Анна Косцынич, организационный психолог, перинатальный психолог.

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

Общение с малышом, о котором упоминает Юлия, очень желательно: таким образом будущая мама еще больше включается в материнство, потихоньку привыкает к тому, что малыш требует к себе ее внимания и времени. Безусловно, во время беременности малыш слышит мамин голос, но согласитесь, голос женщины,

когда она разговаривает с коллегами/друзьями/близкими очень отличается от того, каким голосом она разговаривает с малышом. Меняются интонации, голос часто становится выше, он напитан любовью и теплом. Конечно, ребеночек в животе еще не понимает, что именно мама ему рассказывает или какую песенку поет (у него для этого просто мозг недостаточно сформирован), но он прекрасно чувствует, какими эмоциями, наполнен ее голос. Малыш получает свой первый психический опыт, который примерно можно описать как установки: «Я ценен. Меня любят. Мама радуется, когда она в контакте со мной. Я вызываю ее радость, значит – я сам по себе тоже хороший». Конечно, эти установки записываются в бессознательное, а не остаются на уровне сознания. Глобальную базовую установку, которую мама может сформировать у малыша, регулярно и ласково общаясь с ним, можно озвучить как «Мне рады, меня любят, я достоин любви». Понятно, что все программы и установки продолжают формироваться в течении всей жизни, но есть мнение, что именно в раннем детском возрасте и перинатальном периоде закладывается база. И абсолютно в силах каждой матери помочь в формировании ресурсных, а не деструктивных, установок.

Кроме непосредственно разговоров, общение с малышом включает еще и контакт через прикосновения: в ответ на шевеления можно мягко прикасаться к тому месту, куда пришелся пиночек ребенка. Многие мамы говорят, что через какое-то время получается «играть» с малышом, когда он не спит: вы слегка давите на живот и именно туда получаете «ответ». Либо наоборот – малыш шевелится, а вы откликаетесь на его приглашение «поиграть». Это тоже про контакт, про взаимодействие, про умение «быть на связи» с малышом.

Когда женщина идет в беременность и роды, очень важно принятие происходящих процессов и огромное доверие к своему телу, которое умеет носить ребенка, рожать ребенка и кормить ребенка. Да, оно будет меняться, хотим мы этого или не хотим, и жить несколько «своей» жизнью. Многим бывает важно получать поддержку от близких, говорящих о том, какая она стала прекрасная, какой у нее симпатичный животик))) Лично мне кажется, что беременные безусловно красивы, и беременный животик – повод для радости и гордости. Принятие своего материнства приходит и через принятие своего тела и всех изменений.

Юлия пишет, что «не добралась до курсов». Сама общая рекомендация по поводу времени посещений занятий заключается в том, что на занятия, ориентированные на «после родов» (грудное вскармливание, уход за новорожденным и проч.) лучше ходить на последнем месяце беременности, тогда информация будет свежей и актуальной. А занятия по дородовой подготовке, помимо теоретической информации, часто включают в себя и практические навыки, на отработку которых требуется время. Поэтому эти занятия, на мой взгляд, можно проходить начиная с 30-й недели. Можно и раньше, если по поводу родов есть очень много тревоги и хочется от нее избавиться.

Lyumira

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/3964/