

detkityumen.ru

Шестой-седьмой месяцы

В целом чувствую себя прекрасно, иногда тянет живот, практически живу в туалете, за ночь могу проснуться раз 6 - это изматывает. Еще мне все время жарко, заморозила уже своего мужа, он прикалывается и говорит, что мы с сыночком друг друга греем)))

Все это время проводила в гостях у мамы на даче, собирала урожай, дышала воздухом. Недавно только вернулась, муж приятно порадовал подарками.

Каких-то особых изменений у меня не произошло, кроме прибавки веса. Сейчас у меня уже пошла 32-ая неделя и +13 кг, все это время мечтаю о спорте и уже не терпится приступить к тренировкам, расплылась я конкретно. Хожу на аквааэробику два раза в неделю.

На 27 августа назначен третий скрининг, на 3 сентября КТГ.

Малыш в животике активен, каждый раз интересно что он там делает, во всю болтаю с ним и чувствую что между нами связь, стоит мне подумать о нем, положить руку на животик чтобы убедиться все ли у него хорошо, как он тут же отвечает.

Купила масло, начала практиковать массаж промежности, потихоньку готовлюсь к родом, покупаю все необходимое. В ближайшее время посещу курсы будущим мам, читаю книги по воспитанию, рисую. Ну вот, как-то так.)

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" vk.com/navstrechumaterinstvu)

Многие перинатальные специалисты шутят, что у будущих мам в животиках настоящая печка)))

Бывает, на наших занятиях работает кондиционер, и даже мне достаточно прохладно (я не мерзлячка!), а мои беременные клиентки наслаждаются прохладой. Известно, что, если женщина в родах мерзнет, то у нее вырабатывается адреналин, который мешает вырабатываться главному родовому гормону – окситоцину.

Поэтому тепло помогает идти родам своим чередом, не тормозя процесс. На родах можно надеть теплые носочки, взять с собой термос с чаем.

Интересно, что с родами женщина теряет почти всю энергию, которую бережно копила все 9 месяцев для ребенка. Вскоре после родов обычно знобит, женщины начинают мерзнуть, и очень важно для женского здоровья в послеродовом периоде быть в тепле, восстанавливая силы. Неслучайно местом матери с младенцем на Руси была теплая печка, неслучайно родивших женщин парили баньках, глубоко прогревая.

Про контакт с малышом речь шла выше, акцентирую внимание на том, что важно не только общаться с малышом, думая о нем и прикасаясь к животику, но и разговаривать с ним вслух. Очевидно, что голос мамы для крохи знаком, но ребенку важно слышать, как мама обращается именно к нему. Согласитесь, когда мы говорим с малышом либо с кем-то еще, мы говорим разными голосами, разными словами и интонациями.

Lyumira

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/4019/