

detkityumen.ru

## Девятый месяц

Мне самой не верится, что я это пишу, но моя беременность медленно, но верно подходит к своему логическому завершению, к рождению моего сыночка, Арсения!

Этот месяц пролетел, наверное, быстрее, чем все остальные! Я даже не успела понять, что все заканчивается! Мне по прежнему грустно от того, что придется расстаться с животиком, и что мой сын, с которым мы 9 месяцев были одним целым, скоро ступит на свою дорожку жизни, и пойдет по ней сам... Беременность – это, безусловно, самое прекрасное время в жизни каждой женщины! Ощущать, как толкается твой малыш, видеть, как изменяется твоё тело, мечтать о том, как будет выглядеть твой ребенок, когда он родится, каким он будет...

За этот месяц мы до конца подготовились к рождению ребенка, закончен ремонт, куплены все необходимые вещи, собраны пакеты в роддом. Дело за малым, дождаться, когда сыночек решит появиться на свет!

Последний месяц беременности прошел легко, мне по прежнему немного трудно переворачиваться ночью, и вставать с кровати, но, кажется, что стало даже легче, чем в прошлые месяцы! Правда я стала уставать при ходьбе на дальние расстояния, и далеко от дома стараюсь не уходить, потому что сын очень любит давить на мочевой пузырь :-)

На приеме у врача я была 4 раза, и за последний месяц набрала еще +2кг. Общая прибавка в весе за всю беременность составила около 9кг. ОЖ за последний месяц увеличился до 104см (+4см), ВДМ до 38 (+2см). На последнем приеме животик опустился, ВДМ 36см, малыш тоже опустился, врач сказала, что до ПДР я, скорее всего, не дохожу. Перед каждым приемом делаю КТГ, результаты всегда хорошие, 8-9 баллов. Правда сыну не нравится сама процедура, как только к животу крепят датчик, сын начинает активно пинаться, при этом пинает он именно в то место, где датчик и прикреплен! :-) Собственно, такая же реакция у него на аппарат УЗИ :-)

В этом месяце у меня появились тренировочные схватки, животик часто в тонусе. Хожу я легко, практически не устаю от долгой ходьбы, зато по ночам часто не могу долго уснуть, или просыпаюсь среди ночи и долго просто лежу. При этом утром я стала вставать рано, в 7-8 часов, сначала кажется, что выспалась, а к обеду уже хожу зеваю, хорошо, что дочка днем спит, и мне удается отдохнуть с ней вместе.

И напоследок, мне хотелось бы поблагодарить Елену Кашкарову, за возможность писать о моей беременности, делиться своими переживаниями и радостями! Огромное спасибо Анне Косцынич за комментарии моего дневника, её советы были всегда очень кстати! Ну и конечно спасибо всем, кто читал мои записи! Хочется пожелать всем-всем испытать то счастье, которое испытывала я все эти 9 месяцев! Уже скоро я увижу моего сыночка, возьму его на ручки, и скажу, «С днем рождения, сынок!»

*Комментарии специалиста*



**Анна Косцынич, перинатальный психолог.**

Ведущий программ по дородовой подготовке "Клуба будущих родителей" ([ТРОО СРДМР](#) ["Мы вместе!"](#)).

Действительно, беременность, которая в самом начале кажется просто бесконечной и до родов еще ох как далеко, на деле пролетает неожиданно быстро. Организм женщины готов стать мамой не только на уровне физиологии, но и на психологическом уровне: обостряется эмоционально-чувственная сфера, «расцветает» материнская интуиция, необходимая для того, чтобы женщина могла чувствовать своего ребенка, а не пытаться понять и проанализировать его. Как правило, со вторым и последующим ребенком женщине уже проще «включиться» в материнство. Ситуация, когда у мамы уже все-все-все готово к встрече с малышом, является очень благоприятной для спокойного ожидания того момента, когда малыш наконец-то сообщит маме, что он готов к выходу. Хочется поддержать Ксению в ее стремлении отдыхать и пожелать ей и после рождения малыша заботиться о себе и находить время для отдыха!

Есть исследования, говорящие о том, что ребенку не очень комфортно во время прохождения УЗИ, допплера, КТГ. Это связывают с тем, что ребенок испытывает как физический дискомфорт (громкие шумы, давление датчика), так и психологический в том случае, если мама нервничает перед процедурой. Рекомендуется до процедуры спокойно поговорить с ребенком, предупредить его, что «скоро мы с тобой сделаем это и это, ты будь спокойненьkim, это безопасно».

И конечно, нельзя забывать в самих родах о важности диалога с малышом! Ведь это испытание не только для мамы, но и для ребеночка тоже – предстаиваете, весь его уютный, привычный и безопасный мирок рушится. Если женщина в родах хотя бы понимает, что происходит нормальная и прекрасная вещь, и роженица не только волнуется, но и радуется – то малышу-то не радостно, ему просто страшно и даже иногда больно. Поэтому важно ребенка успокаивать между схватками, разговаривать с ним, насколько это возможно, практиковать глубокое дыхание и стараться быть максимально расслабленной – так роженица помогает не только себе в родах, но и заботиться о малыше тоже.

Хотелось бы пожелать Ксении спокойных и легких родов, здоровенького Арсения и гармонии всей величившейся семье!

Олежкина

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/db/919/](http://detkityumen.ru/biblio/db/919/)