Автор: admin
20.07.2013 10:56 -

Как пережить беременность?

Говорят, самое трудное – первый год жизни ребёнка. Плюс 9 месяцев беременности, когда будущий человечек уже диктует свои правила. В итоге: почти 700 дней. Или 16 тысяч часов бок о бок. Этот период может вылиться в томительное ожидание, а может превратиться в нечто удивительное. Оноре де Бальзак когда-то сказал: «Всё приходит в своё время – для тех, кто умеет ждать!» И потом, рядом с тобой – добрые друзья и заботливые родные, понимающие коллеги и профессионалы-врачи. Так что, настраивайся на хорошее!

Как любят говорить врачи: «беременность – это не болезнь!» Да, ты ходишь как уточка – вразвалочку, зато тебе уступают место в автобусе. Живот мешает нагнуться? Тогда позволь Любимому сделать тебе массаж ступней. В твоём положении сейчас нужно много гулять и хорошо питаться (добавь в свой рацион живых витаминов). Спи чуть больше своей обычной нормы. Отложи шумные вечеринки и юбилеи. Во время беременности обостряются слух и обоняние. Оцени вкус новых блюд, добавь в свой гардероб другие цвета. Ты даже макияж наносить будешь по-другому. Слушай ту музыку, какую бы никогда не включила. И ешь всё, что захочется. Забери у подруг, уже воспитывающих своих чад, объёмные сарафаны и комбинезоны для себя, а также пелёнки и одеялки. Увидишь, люди будут рады избавиться от лишнего «пылесборника» и заодно помочь вам.

Загрузись информацией. Журналы для беременных, книги, курсы, Интернет. Обзвони тех, у кого уже есть дети. Когда хорошо знаешь, что тебе предстоит – согласись, уже не так страшно? А сейчас – самое невероятное: можешь забить на работу! Каким бы незаменимым специалистом тебя не считали, все поймут. По закону: ты можешь взять очередной отпуск до или после родов. И главное: пока твоему ребёнку не исполнится 3 года, никто не имеет права тебя уволить!

Беременность – всё-таки стресс для организма, пусть и положительный. Так что, переходи на новый режим постепенно. И не думай, что меняешься ты одна. Мир вокруг тоже станет другим. Рядом возникнут люди, которых ты вовсе не ожидала увидеть. И наоборот, кто-то отдалится. Кто-то будет пристально разглядывать твою округлившуюся фигуру. Прими это как факт и тут же забудь. Сейчас тебе нужны только положительные эмоции. Поэтому:

* Пересмотри свои любимые фильмы. Достань из архива забытые «Три орешка для

Золушки» и «Там, на неведомых дорожках». Найди «Волшебную страну» с Джонни Деппом и «Миссис Даутфайр» с Робином Уильямсом.
* Перерой библиотеку. Вполне вероятно, что своего часа дожидаются Дмитрий Липскеров и Сергей Довлатов, воспоминания о Фаине Раневской и афоризмы Владимира Вишневского. Или найди записи концертов Задорнова.
* Приобрети абонемент в бассейн. Во-первых, спина будет отдыхать от возросших нагрузок. Во-вторых, именно сейчас у тебя хорошее преимущество: начнут пропускать в душ без очереди и огибать стороной, чтобы не задеть на дорожке.
* Секс тоже является положительной эмоцией. Так что, без особых перегрузок, можно позволить себе парочку хороших ночей.
* До 10-й недели беременности у ребёнка формируются ручки, ножки и даже лицо. Смотри на что-нибудь красивое! И ещё можешь чем-то разнообразить этот мир! Деми Мур, будучи в интересном положении, снялась обнажённой для журнала «Playboy». И ты, возможно, напишешь книгу или освоишь флористику, а может быть, закончишь курсы массажа или разрисуешь комнату. Всё в твоих руках!

Запишись на курсы «Подготовленные роды». Пойди туда с мамой или лучшей подругой. Решите с мужем, будет он с тобой до конца или останется в коридоре глотать валидол. Поговори с парой, которые рожали вместе. Мужчина обязательно скажет, что для него самым волнительным было мгновение, когда он впервые взял своего малыша на руки. Выберите имя будущему человечку. Сделайте в детской комнате ремонт. Обойдите друзей с визитами. И купите друг другу подарки – вы смогли пережить эти 9 месяцев! И не заморачивайся по пустякам! Природа-матушка обязательно позаботится о том, чтобы ты была полна сил и энергии родить своего первенца. Так что: «МИССИЯ ВЫПОЛНИМА!»

Автор - **Юлия Михалева**
Источник