Автор: admin
11.06.2011 04:25 -

Специалисты утверждают, что есть такие страхи и тревоги, которые присущи практически всем беременным женщинам. Вот самые распространенные из них вместе с советами, как справиться с ними.

СТРАХ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА.

Когда ребенок начнет шевелиться, заведите карту его активности. Выберите время дня, когда, по вашим наблюдениям, ребенок не спит и активен, и сосчитайте число движений в течение получаса. Если в течение 12 часов вы не чувствуете шевеления, обратитесь к своему врачу. Но не пугайтесь.

Специально проведенное исследование показало, что большинство женщин, которые не ощущали движений плода в течение 12 часов, благополучно рожали здоровых детей. Если вы все же испытываете беспокойство, попросите, чтобы вам сделали ультразвуковое исследование - это безвредная процедура, которая позволяет наблюдать ребенка в утробе матери.

ВАША РАБОТА.

Вы можете обнаружить, что вам трудно концентрировать внимание на работе в какие-то периоды беременности, особенно если вы плохо себя чувствуете. Но наблюдения показали, что большинство женщин могут продолжать работать с той же производительностью. В перерывах ешьте питательную пищу и отдыхайте. Однако есть такие виды работ, выполнять которые на последних месяцах беременности может быть трудно. Это прежде всего работы, требующие все время находиться на ногах, поднимать тяжести или ходить по лестницам.

Обсудите этот вопрос с вашим врачом. Кроме того, узнайте у вашего работодателя, исключена ли возможность воздействия на вас токсических веществ, например свинца, или излучения. Все опасные вещества должны быть снабжены этикетками, у работодателей имеются материалы, содержащие подробную информацию о предельно допустимых дозах и технике безопасности. Если обнаружится, что условия вашей работы могут неблагоприятно сказаться на плоде, вам нельзя будет продолжать работать.

УТРЕННЯЯ ТОШНОТА.

Большинству женщин, страдающих от тошноты по утрам, помогает, если в течение дня они понемногу съедают что-нибудь. Некоторые, поднявшись утром, съедают несколько крекеров или миндаль, потому что на пустой желудок тошнит больше.

СТРЕСС.

Обращайтесь за помощью. В зависимости от того, что вызвало стресс, вам могут помочь родители, психолог или другая беременная женщина, которая сочувственно отнесется к вашим проблемам. Исследования показывают, что, чем большую поддержку получает женщина во время беременности, тем меньше она подвержена страхам.

РОЛЬ МАТЕРИ.

Существуют сотни книг, которые помогут освоить то, что нужно знать и уметь матери. Одна из них, которую рекомендуют многие специалисты, называется "В меру хорошая мать", ее автор - Бруно Беттлгейм. Одно лишь название даст вам понять, что вы не обязаны быть матерью, безупречной во всех отношениях.

Достаточно быть в меру хорошей матерью.

СЕКС.

У некоторых женщин во время беременности половое влечение пропадает, хотя большинство женщин находят, что оно возрастает. Если интерес к сексу у вас уменьшается из-за того, что вы боитесь повредить вашему нерожденному ребенку, то вспомните, что опыт других не дает никаких оснований для опасений, напротив, секс может способствовать ощущению благополучия, потому что вы чувствуете большую близость с мужем. Поговорите с врачом об альтернативных положениях во время секса и других способах выражения сексуальных чувств. Если ранее у вас был выкидыш или тяжело протекавшая беременность, обсудите все ваши проблемы с врачом