

Как признаются опытные мамочки, душевное состояние многих из них в первые недели после родов, было далеко от идеального. Даже если женщина понимает умом, что рождение ребенка – настоящее счастье, часто в голову помимо воли лезут мрачные мысли. А между тем, прямая обязанность каждого человека – быть счастливым. Значит, от реальных и мнимых проблем надо избавляться. Пути решения этих проблем представляет семейный портал www.topatun.ru.

Проблема: Вам кажется, что вы уже никогда не будете принадлежать себе, у вас совсем не будет свободного времени, а вся дальнейшая жизнь пройдет в хлопотах и беспокойстве о ребенке. Масла в огонь подливают пожилые родственницы своей без преувеличения садистской присказкой про «маленькие бедки».

Решение:

Ваша жизнь действительно изменилась, но главным человеком в своей судьбе по-прежнему являетесь вы. Если вас тяготят и пугают обязанности по уходу за ребенком, это происходит лишь потому, что вы не очень уверены в себе. Нечто подобное вы уже много раз успешно преодолевали: освоились в детском саду, научились распределять свои силы в университете, стали хорошей женой. Каждый новый этап в жизни пугает нас потому, что мы боимся оказаться неумелыми, некомпетентными, попросту не справиться. Но в эти моменты у нас есть надежный помощник – живой интерес. Вам было любопытно, что будет в школе. Вам интересно, каким вырастет ваш малыш. А значит, процесс его воспитания – это не тягостная повинность, а увлекательное творчество, в котором вы сможете проявить все свои таланты.

Проблема: Вы думаете, что окружающие недостаточно восторженно отнеслись к появлению на свет вашего ребенка. Услышав новость о появлении внука, свекровь поздравила вас и принялась пересказывать новости о соседке? А может, едва встретив вас из роддома, незамужние подруги разбежались по свиданиям?

Решение: Просто представьте, что произошло бы, если бы все кругом начали настойчиво интересоваться, что происходит с вашим крохой. Как он берет грудь? Нет ли проблем со стулом? Привык ли малыш спать по ночам? Да вы бы сорвались уже на второго такого доброхота и посоветовали бы заниматься своими делами! Поверьте, окружающие знают, как ревностно молодая мать оберегает «частную» жизнь своего новорожденного чада и поэтому оставляют «интимные» подробности жизни ребенка исключительно в компетенции мамы. А поскольку первые недели жизни малыша практически целиком состоят из таких физиологических вопросов, то ваши родственники и друзья стараются не докучать вас расспросами.

Проблема: После родов вы перестали воспринимать себя как сексуально привлекательную женщину. Недосып приводит к тому, что слово «постель» ассоциируется исключительно со сном. Наиболее пикантные части тела либо заживают после родов, либо вырабатывают молоко. Приставания мужа кажутся вам кошунством.

Решение: Важно осознать простую вещь. Родив ребенка, вы сделали важный шаг к развитию своей женской сущности. Отныне вы стали более привлекательной для мужчин на подсознательном уровне. Ведь, глядя на женщину-мать, мужчина видит, что она не бесплодна, а значит, может дать жизнь и его потомству. Более того, специалисты говорят, что подлинное удовольствие от секса раскрывается для женщины только после родов – это связано с тем, что мускулатура матки теперь натренирована гораздо лучше, чем в юности.

Проблема: Все вроде бы хорошо, ребенок здоров и хорошо развивается, ваше самочувствие вернулось в норму, муж взял отпуск и помогает вам с малышом, но... Все это вас не радует. Умом вы понимаете, что все прекрасно, но никак не можете избавиться от подавленного и мрачного настроения.

Решение: Попросите помощи у близких людей и поспите хотя бы 5-6 часов подряд. Если не полегчает и после этого – обратитесь за помощью к психологу. В конце концов, наши эмоции – главное, что у нас есть, ведь именно от них зависит наше качество жизни.

Все о беременности, родах, развитии малыша и многое другое вы можете узнать на семейном портале www.topatun.ru