Автор: admin
23.09.2011 12:59 - Обновлено 30.10.2014 04:17

Как сохранить позитивный настрой на девять месяцев ожидания?

Внутренний мир женщины, ожидающей ребенка, как известно, не такой, как у всех. Он особенный и необычный: со своими странностями, прихотями, фантазиями, страхами, выдумками… Ее настроение может меняться мгновенно и неожиданно. Если с утра хочется смеяться и целовать всех вокруг от неповторимого ощущения счастья, то уже к вечеру может накатить внезапная и необъяснимая грусть, а из глаз вот-вот беспричинно брызнут слезы.

С наступлением беременности будущая мамочка меняется буквально каждую секунду. Она начинает больше прислушиваться к себе и своим ощущениям. Теперь она не одна, у нее в животике растет крохотное чудо, которое совсем скоро сможет заявить о себе этому миру. А пока мамочка вдвойне переживает не только за себя, но и за это волшебное пузико. В то время пока она с каждым днем все больше осознает свое интересное положение, требующее особой заботы, внимания и бережного отношения окружающих, другим зачастую просто некогда думать о чужих радостях и проблемах.

Беременная, хочет она того или нет, становится очень чувствительной и даже ранимой. Каждое необдуманное слово собеседника может серьезно обидеть или испортить ей настроение. Кто-то не так посмотрел, другой странно выразился, а еще то отпихнули, то не пропустили в очереди, то не уступили место, то просто не хотят замечать… Иногда так и кажется, что мир состоит только из одних черствых и бездушных людей, которые способны думать лишь о себе. Так как же впечатлительной мамочке оградить своего беззащитного малыша от отрицательных эмоций и недобрых взглядов среди этого бесконечного потока негатива?

Во-первых, старайтесь сами пребывать всегда в отличном настроении, независимо от хмурой погоды за окном, угрюмого взгляда коллеги или сурового ответа врача. Пусть на первый взгляд это и нелегко, зато, если этому научиться, работает эффективно. Вы только подумайте, зачем вашему малышу испытывать стресс просто потому, что кто-то сегодня встал не с той ноги. Даже если вам кажется, что не заметить это никак нельзя, абстрагируйтесь, попытайтесь как можно скорее выкинуть все неприятные слова из головы. Забудьте все, что было сказано. Улыбнитесь и скажите доброе слово своему самому приветливому человечку на свете.

Во-вторых, не забывайте, что эта беременность, будь она самая желанная, долгожданная или просто самая счастливая из всех на свете, ВАША и только ВАША! Окружающие не обязаны, хотя в идеале, конечно, должны, сопереживать, понимать или идти вам на встречу. Хотелось бы, что в транспорте всегда уступали место, в магазине пропускали без очереди, в поликлинике проявляли заботу, а на улице всегда улыбались... В жизни получается все наоборот. Пусть вас это не смущает, не злит, не выводит из себя. Пусть люди остаются такими, какими они сами хотят быть: черствыми, невнимательными, беспечными, равнодушными. Главное – это ваше хорошее самочувствие, покой и оптимистичный настрой. Если вы пребывает в радости сами – улыбается и ваш малыш. Если мама никак не может справиться с накатившим отчаянием или обидой – ребенку ничего не остается, как только грустить и хмуриться в животе.

В-третьих, наблюдайте за своей реакцией. Бывает, что человек и не думал кого-то обидеть, а беременной может показаться, что все совсем наоборот. Будущие мамочки зачастую просто склонны многое накручивать. Отсюда – отрицательные мысли, излишняя раздражительность и плохое настроение. Старайтесь не думать о том, что изначально вам неприятно. Пусть ваши мысли будут светлыми, радостными и добрыми. Не обращайте внимания на высказывания тех, кто и до беременности не вызывал у вас симпатии. Как только чувствуете, что в вашей голове закрутились нежелательные картинки и обидные фразы – переключите свое внимание на что-то более важное и нужное.

Будьте готовы к тому, что люди любят давать «добрые» советы, пусть в них вы и не нуждаетесь. Рассказы-страшилки о тяжелой беременности и невыносимых муках боли во время родов – излюбленная тема многих умудренных опытом. Как правило, это те, кто просто желают выплеснуть свои накопившиеся горести, причина которых известна только им самим. Пусть их проблемы и истории останутся их жизненным опытом. У вас все должно быть замечательно, по-другому и быть не может. Это правда, такое возможно. Избежать отеков, рекордного количества лишних килограммов, позднего токсикоза, недостатка молока и других популярных неприятностей вполне реально. Почему ваша беременность обязательно должна быть как у всех? Как говорится, беременность – это не болезнь, это состояние души. А если собственная душа поет, то и вам не к чему рисовать в своей голове невообразимые картины.

Решайте проблемы по мере их поступления. Не следует ждать того, что может легко обойти вас стороной. Если вы обратились к кому-то за советом или задали волнующий вас вопрос, а в ответ получили неприятные наставления, ненужные сравнения и неудачные примеры из жизни, поблагодарите за излишнюю заботу, объясните, что вы совсем не это имели в виду, да и вообще вам просто было интересно услышать чью-то точку зрения. Легкое покалывание в животе далеко не всегда свидетельствует об

угрозе прерывания беременности, токсикоз чреват выкидышем, а созревание плаценты ведет к преждевременным родам. Все индивидуально, не забывайте об этом. Найдите себе хороших специалистов, пусть опытная акушерка и профессионал-гинеколог станут лучшими советчиками на все месяцы ожидания. Когда здоровье мамочки и малыша под контролем грамотных медиков, волноваться не о чем.

Старайтесь, чтобы вас окружали приятные вам люди, искренние, заботливые и настоящие… Не следует заставлять себя общаться с теми, кто вызывает у вас неприязнь. Лучше побыть наедине со своими светлыми мечтами, пообщаться с быстро растущим животиком, рассказать ему о том, как вы ждете, любите и боготворите своего пузожителя. Пусть малыш почувствует, что под сердцем у мамы ему на самом деле комфортно и безопасно, а когда он подрастет и покинет свое временное гнездышко, то сможет ежедневно любоваться и восхищаться своей самой доброй, улыбчивой, терпеливой, спокойной и счастливой мамочкой, ведь она-то знает, как сделать счастливым свое новорожденное сокровище.

Любите жизнь, умейте замечать хорошее, учитесь быть счастливыми и дарите свой позитивный настрой окружающему миру. Пусть от ваших улыбок станет больше внимательных и добрых людей!

Автор - **Виктория Бобылева**

Источник