

9 признаков, что вы готовы стать мамой.

Скоро у вас родится малыш, но вот только готовность к этому событию определяется не тем, сколько дней на календаре осталось до даты родов, а вашими внутренними ощущениями. Проверьте, насколько вы готовы к своему новому статусу.

1. На некоторых женщин оказывают сильное давление родственники. Они неустанно напоминают о том, что в вашем возрасте «все» думают о втором ребёнке, а в старые годы уже рожали третьего. Весь этот напор со стороны, конечно же, влияет на принятие решения о том, что «пора». Однако если вы с мужем не раз обсуждали, как назовете будущих детей, кого хотите, мальчика или девочку, планировали это событие, и в разговоре не звучали фразы: «Все мои подруги уже родили», то, вероятно, ваш выбор был осознанным и вызван внутренней готовностью к родительству.

2. Ремонтируя квартиру, вы с мужем ещё несколько лет назад подумали, где будет стоять кроватка, какая комната станет детской, при покупке жилья учли, есть ли в доме лифт, чтобы поднимать коляску. Психологи утверждают, что готовность к родительству начинается с создания пространства для появления на свет малыша – задолго до момента зачатия.

3. Если у кого-то из ваших родных или друзей появлялись в семье дети, ваше общение не прекращалось из-за разных интересов, а напротив, вы всегда были рады по возможности подержать на руках карапуза, поиграть с ним, а особое удовольствие вам доставляло выбирать для ребёнка подарки: одежды и игрушки.

4. Ожидая ребёнка, вы понимаете, что его рождение сильно поменяет вашу жизнь. Став мамой грудничка, вы не сможете сорваться по звонку, запрыгнуть в поезд и уехать в неизвестном направлении. Вы вряд ли сможете посидеть неторопливо с подружками в кафе или спонтанно сходить на выставку. Это не вызывает у вас острое чувство досады, ведь вы вполне готовы к смене образа жизни.

5. Вы не пускаете ситуацию на самотёк: посещаете курсы подготовки к родам, изучаете техники дыхания, читаете специальную литературу, посвящённую материнству. Если вы дошли уже до книг по воспитанию подростков, остановитесь... лучше отдохните и послушайте вместе с малышом Моцарта!

6. Вы взрослый человек и ни с кем не соревнуетесь. Ребёнок важен для вас не как деталь, необходимая для получения более приемлемого статуса, способ «отдохнуть в декрете» или «догнать подруг-мамочек», а сам по себе является огромной ценностью.

7. Вы намерены кормить ребёнка грудным молоком. От подруг вы слышали, что становление лактации не всегда происходит гладко, и кто-то через месяцев сдаётся и переходит на смеси. Вы хотите дать своему крохе самое лучшее, поэтому уже сейчас читаете статьи на эту тему, чтобы в нужный момент быть во всеоружии.

8. Во время беременности вы серьёзно относитесь к своему питанию и образу жизни, понимая, что у вас с малышом на двоих одна еда и одно дыхание. Вы не позволяете себе быть в стрессе, стараясь контролировать эмоции и понимая, что будущий ребёнок чувствует ваше настроение и тревогу.

9. Вы готовитесь к родам и чётко знаете, что врачам и акушерам в родзале при нормальном течении родов отводится вспомогательная роль. Никто за вас не «продышит» каждую схватку. Никто не сделает усилие на финальном этапе потуг. И никого, кроме вас, эта кроха не назовёт мамой. Вы готовы? Мы уверены, вы скажете: «Да».

Гимнастика в «интересном положении»: подборка упражнений для ленивых!

1. Тренируем дыхание.

Часто будущие мамы даже не подозревают, насколько важно, чтобы будущий малыш получал через плаценту достаточное количество кислорода. В случае гипоксии (нехватки кислорода), могут серьёзно пострадать его сердечно-сосудистая и нервная системы.

Для насыщения организма мамы и будущего малыша кислородом рекомендуется дыхательная гимнастика. Начните прямо сейчас (можно не вставая с дивана):

Грудное дыхание. Сделать глубокий грудной вдох. Медленно выдохнуть. Повторить 10 раз.

Диафрагмальное дыхание. Сделать быстрый вдох через нос (диафрагма должна опуститься вниз и выпятить живот). Медленный выдох через нос или рот.

Четырёхфазное дыхание. Сделать вдох через нос: 4-6 секунд. Задержать дыхание на 2-3 секунды. Сделать выдох: 4-5 секунд. Задержать дыхание на 2-3 секунды. Повторять упражнение в течение 2-3 минут.

Дышим по-собачьи. Нужно встать на четвереньки и высунуть язык. Дальше начинаем дышать, как собака: через рот, и как можно чаще.

2. Качаем мышцы перед родами

Вам предстоит тяжёлая, но благодарная работа – роды, поэтому вы должны быть сильной и гибкой. Гимнастика позволяет укрепить мышцы, участвующие в родовой деятельности: мышцы брюшной полости, таза и живота. Особенно рекомендована беременным аквааэробика. Приседания, вращения и прыжки – обязательная программа любого курса, при этом выполнять эти упражнения в воде легко, приятно и безопасно, но не менее эффективно, чем «на суше».

Хорошо, если ещё во время беременности вы обзаведётесь фитболом – специальным спортивным мячом. На нём можно выполнять простые и в то же время эффективные упражнения, например:

«**Активное сидение**». Сидя на мяче, постоянно меняйте положение тела, как бы массируя ягодицы.

«**Покачивание**». Сядьте на мяч, широко раздвинув ноги. Не отрывая ног от пола, покачивайтесь вперед-назад, влево-вправо. Это упражнение полезно выполнять в комплексе с дыхательными практиками.

«**Часы**». Сидя с широко поставленными и согнутыми в коленях ногами, руки положить на талию и делать наклоны сначала влево, затем вправо.

Фитбол помогает женщинам снять усталость, укрепить мышцы и улучшить общее самочувствие.

Это интересно! Упражнения на спортивном мяче выполняют даже в роддоме во время схваток – это уменьшает боль и ускоряет процесс раскрытия шейки матки.

Совет! Помимо традиционной гимнастики для беременных, не забывайте и про упражнения Кегеля, с помощью которых развиваются мышцы промежности. Исходное положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу. Постарайтесь максимально втянуть в себя мышцы промежности, удерживая их в таком положении 10 секунд, потом медленно расслабьте. Выполнять упражнение нужно до 20 раз в день (в несколько подходов). Это позволит избежать разрывов промежности во время родов.

3. Избавляемся от отёков.

К отёкам приводит множество причин, одна из которых – сидячий образ жизни. Если вы весь день сидели за компьютером, вечером устройте для своего организма 10 минут релаксации. Лягте на пол, ноги поднимите вверх под углом 90 градусов. Можно опираться ими о стену. Помните, что все движения беременной женщины должны быть плавными. Такое простое упражнение обеспечит отток крови от ног, что является не только профилактикой отёков, но и варикозного расширения вен.

Совет! При отёках не помешает массаж стоп. Это очень приятная процедура. Можете позвать на роль массажиста мужа или же воспользоваться специальным массажёром.