



САМАЯ
ЛУЧШАЯ
МАМА

Дарья Крашенинникова Самая лучшая мама

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10887698
Самая лучшая мама: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-78748-7*

Аннотация

Эта миниатюрная книга – бесценная коллекция мудрых советов и рекомендаций, которые помогут каждой женщине стать заботливой мамой и достичь гармонии в отношениях с ребенком. Очаровательное оформление делает издание прекрасным подарком.

Содержание

В ожидании встречи	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Самая лучшая мама

© ИП Сирота Э.Л., текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

В ожидании встречи

О беременности и родах

Не слушайте никого – слушайте себя. Вот первое правило беременной. Ваше тело само подскажет вам: отдыхать или работать, двигаться или лежать, принимать или не принимать специальные препараты для беременных. Беременность – прекрасное время для того, чтобы учиться доверять себе, обращаясь за советом лишь тогда, когда вы чувствуете, что он вам необходим.

Не волнуйтесь по каждому пустяку, старайтесь меньше нервничать. Естественно, что беременные женщины очень впечатлительны, но их повышенная нервозность опасна для ребенка, поэтому нужно беречься. Во-первых, избегайте внешних раздражителей (неприятных людей или ситуаций, плохих новостей, страшных фильмов). Во-вторых, справиться с тревожностью и расслабиться помогут простые средства, такие как прогулки на свежем воздухе, чай с мятой, ароматерапия и др. И, конечно, для ваших нервов важна радостная и спокойная атмосфера в доме.

Не стремитесь сохранить прежнюю деловую активность. Если это получается само собой – отлично. Если нет – лучше

переложить часть работы на помощников или взять небольшой внеочередной отпуск. Ваш организм занят весьма серьезным делом, ради которого он мобилизует все ресурсы. Именно поэтому беременные женщины более рассеянные и быстрее устают.

Не пугайтесь проявлений токсикоза. Умеренная тошнота, немного повышенная температура и легкая слабость – совершенно нормальные явления в первые 8—12 недель беременности. Но если ваше состояние усугубляется, слабость нарастает, а приступы тошноты усиливаются – это повод посоветоваться с врачом.

Не спешите самостоятельно подбирать витамины и биодобавки. Лучше, если их, как и любые другие препараты, назначит врач.

Не принимайте лекарств, если не уверены, что их можно пить во время беременности. Внимательно изучайте аннотации к таблеткам, мазям и микстурам – даже самые «невинные» средства могут быть противопоказаны беременным.

Не пренебрегайте пешими прогулками на свежем воздухе. Современная медицина считает, что для того, чтобы ребенок получал через кровь достаточно кислорода и нормально развивался, городской жительнице желательно проходить

пешком три-четыре километра в день. Бич нашего общества – гиподинамия, и женщин в положении это, к сожалению, тоже касается.

Не думайте, что запрет на курение и алкоголь во время беременности – это всего лишь пропаганда.

Исследования доказали реальный вред, который никотин и алкоголь наносят развивающемуся плоду. Лучше воздержитесь. Кстати, беременность – великолепный повод навсегда избавиться от привычки курить. Тем более что в первые недели табачный дым зачастую вызывает весьма неприятные ощущения.

Не позволяйте «беременным» капризам взять над вами верх. Во всем нужна мера, и к «странным беременным желаниям» это тоже относится. Но в то же время не упускайте случай побаловать себя, особенно если раньше это не очень-то удавалось. Вкусная еда, интересные поездки, созерцание природных и рукотворных красот, забота и внимание близких людей – вот что необходимо в этот период.

Не отказывайте себе в удовольствии пройтись по магазинам для будущих мам. Многие модели приятно удивят вас своей красотой и изяществом в сочетании с удобством. В наше время нет никакой нужды носить бесформенные платья и комбинезоны, их с успехом заменили творения современ-

ных дизайнеров одежды, в которых вы будете неотразимы.

Не отказывайтесь от идеи сходить на специальные курсы для беременных, если у вас есть время и возможность для этого. Во-первых, там вы сможете познакомиться с другими будущими мамами, во-вторых, узнаете много полезного о своем состоянии и о том, чего ожидать на разных сроках беременности. Специальная гимнастика или йога для беременных помогут подготовить тело к родам.

Не верьте, если вам скажут, что в положении нельзя заниматься сексом! Ограничения касаются только тех женщин, у которых по тем или иным причинам повышен риск выкидыша. Если же у вас всё в полном порядке – никаких причин отказываться от близости. Многие женщины отмечают, что во время беременности становились более раскованными и сексуальными. И их мужчинам это понравилось! Но все-таки будет лучше для начала посоветоваться со своим доктором по вашему конкретному случаю.

Не стремитесь вызвать роды, даже если волшебный порог в 40 недель уже миновал и вы хотите поскорее встретиться с малышом. Нормальная беременность длится от 38 до 42 недель, а запускает процесс сам ребенок – когда он и в самом деле готов к автономному существованию. Если медицинские показания для стимуляции родов отсутствуют, не

торопитесь. Последние дни беременности могут стать чудесным временем, если вы сумеете полностью расслабиться и погрузиться в мечты о скором рождении вашего ребенка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.