



Психологический комфорт и благополучие во время беременности

ПАМЯТКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Ожидание малыша может омрачиться повышенной эмоциональностью и чувствительностью беременной женщины, ее страхами и тревогами. Для повышенной тревоги существует несколько источников: это и то, что происходит вокруг нее, во внешней среде (анализы, обследования), и мысли о будущей ответственности за ребенка, и изменения ее гормонального фона, заставляющие ее реагировать на любые раздражители эмоциональнее, сильнее, болезненнее и зачастую неожиданным образом.

Поэтому будущей маме для накопления ресурсов спокойствия и уверенности, которые пригодятся ей при столкновении со стрессами и уменьшат силу эмоциональной реакции на проблемную ситуацию, особенно важно соблюдать правила сохранения психологического благополучия.

Способы создания приятного настроения



Пешие прогулки, выезд на природу - заключают в себе сочетание нескольких благотворных факторов: работа мышц (выработка эндорфинов - гормонов счастья); свежий воздух; наблюдение за птицами, деревьями, цветами — все это вместе дает хороший успокаивающий эффект.

Музыка, утром — пробуждающая, быстрая, динамичная; вечером — умиротворяющая, расслабляющая.

Книги и яркие красочные журналы, создающие хорошее настроение.

Позитивные установки — положительные утверждения: мир хорош, жизнь прекрасна, день обещает быть замечательным, все получится - психологический настрой на хорошее самочувствие, благополучные роды.

Общение с близкими и друзьями - наполнит позитивными эмоциями и спокойствием.