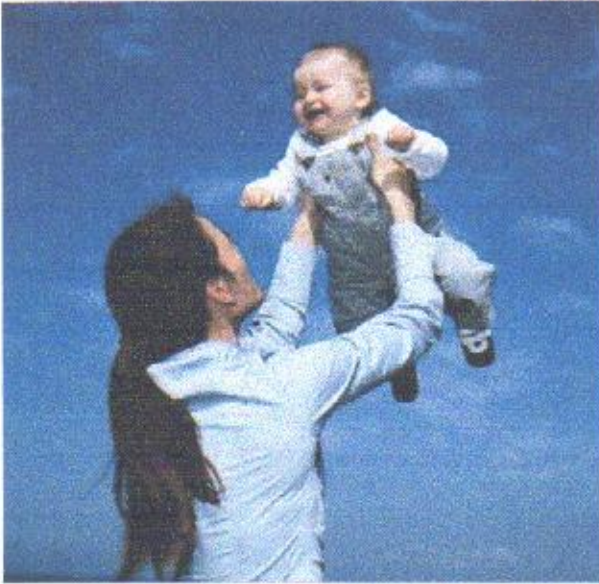


Готовность к материнству

(памятка для будущих мам)



Готовность к материнству складывается из многих факторов: индивидуального для каждой женщины опыта взаимоотношений с собственной матерью, представлений о воспитании, особенностей взаимоотношений супругов, их ориентации на рождение детей, а также из желания женщины реализоваться как мать.

Женщина, готовая стать матерью, не только физиологически, но и эмоционально, воспринимает своего ребенка, как желанного, даже если беременность была незапланированной. Готовность стать мамой подразумевает стремление быть любящей, понимающей, доброй, нежной, ласковой, заботливой.

Для женщины же, не готовой к материнству, беременность проходит в более тягостных эмоциональных переживаниях: страх перед физиологическими трудностями периода беременности, страх родовой боли, страх в связи с неопытностью в уходе за новорожденным. Принятие своей новой роли и последующее воспитание ребенка часто приобретает характер жертвенности, мученичества.

Преодолеть неуверенность в себе, как в маме, помогут простые советы:

- ласково и весело разговаривайте со своим будущим малышом, общайтесь с ним прикосновениями;
- мечтайте о том, какой замечательной Вы будете мамой, как хорошо будет рядом с Вами вашему ребенку;
- пойте вашему будущему ребенку колыбельные;
- выбирайте или готовьте вещи, которые понадобятся вашему малышу, представляя, как вы будете заботиться о нем;
- повышайте свою информированность об особенностях протекания периода беременности, о потребностях младенцев и особенностях их развития;
- делитесь своими чувствами с близкими, не накапливайте в себе отрицательные эмоции, проговаривайте то, что вас беспокоит.

Дорогие будущие мамы!

Доброта, нежность и забота, исходящие от вас, —

это то, в чем уже нуждается ваш ребенок, еще не появившись на свет.

**Не бойтесь сделать что-то не так, ваша любовь и материнский инстинкт —
верные проводники в вашем желании стать хорошей матерью.**