

Беременная женщина находится в особом состоянии. Её психика претерпевает значительные изменения. Будущая мама волнуется за здоровье её ребёнка, переживает о том, как пройдут роды.

На этом этапе исключительное значение имеет психологическая поддержка женщины близкими людьми. Уметь понять, посочувствовать, вселить надежду на лучшее, постараться смягчить перепады настроения - этими качествами должен обладать человек, который находится рядом с беременной женщиной.

Поддержка отцом ребёнка

До момента шевеления ребёнка беременная может ощущать сильное одиночество. Вся жизнь её изменилась, необходимо время, чтобы привыкнуть к переменам, поставить цели на будущее.

В эти первые месяцы беременности женщине обязательно нужно присутствие рядом более сильного духом человека, который будет ей опорой. Это прежде всего отец ребёнка. Ему необходимо учитывать переменчивость в настроении женщины и терпеливо, снисходительно относиться к этому.

Настроение беременной приподнимается, когда она начинает чувствовать шевеление ребёнка. Вначале это лёгкие движения, затем малыш, подрастая, начинает толкаться. Очень радуется женщине, когда её любимый вместе с ней переживает эти радостные моменты беременности.

Часто будущие папы общаются с ребёнком задолго до его рождения, поглаживают животик жены, разговаривают с малышом. Эти мгновения очень спланивают молодую семью, благоприятно сказываются на развитии ребёнка. Молодым родителям надо постараться в этот сложный период не растрачиваться по мелочам, уметь прощать друг другу обиды.

С приближением родов женщина ещё больше нуждается в присутствии рядом близкого человека. Перед ответственным событием в жизни важно сохранить атмосферу любви, взаимоуважения, взаимопонимания.

Строгий контроль над сказанными словами (беременная остро реагирует на любое неосторожно брошенное слово в её адрес), стремление наполнить жизнь маленькими радостями скрасят эти трудные недели перед родами.

Поддержка родными и близкими людьми

Наряду с отцом ребёнка самое близкое участие в жизни беременной женщины должна принимать будущая бабушка. Именно она может разделить с дочерью радость о скором появлении ребёнка, настроить её на благополучные роды. Бабушке необходимо заверить молодую маму в том, что у неё есть опытный помощник по уходу за младенцем.

Если в семье есть старшие дети, то обычно они поддерживают маму своим

отношением к её беременности. Они радуются тому, что в их жизни скоро появится маленький братик или сестричка, тем самым, приподнимая настроение беременной женщине.

Друзья и знакомые могут подбодрить беременную добрым словом, пожеланием, напутствием.

Беременность - ответственный этап в жизни женщины. Каждый человек, который общается с женщиной в "положении", так или иначе принимает участие в её жизни и влияет на её мироощущение, уверенность, настрой.

Поэтому люди, окружающие беременную, сознавая вместе с ней важность этого периода, должны приложить максимум усилий, чтобы её поддержать и помочь подготовиться к родам.

Беременные должны окружать себя исключительно положительными эмоциями. Для того, чтобы предстоящие роды прошли максимально легко во время беременности рекомендуют больше двигаться, выполнять лёгкую физическую работу, но ни в коем случае не перенапрягаться.

Беременная должна хорошо питаться, соблюдать режим дня. Нужно следить за своими зубами, ведь ребёнку для полноценного развития нужен кальций, следует регулярно посещать стоматолога.



Беременность – физиологический процесс длительностью в 40 недель. Однако для того, чтобы беременность прошла без осложнений, мамочке следует ознакомиться с рядом рекомендаций, которым нужно неукоснительно следовать на протяжении всего срока.

Дни и часы работы:

Понедельник - 9.00-18.00

Вторник – пятница - 9.00-17.00

Суббота, воскресенье – выходной

НАШИ КОНТАКТЫ

628450, Сургутский район, ХМАО – Югра,
п.г.т. Барсово, ул. Сосновый Бор, 34

телефон/факс: 740-570,740-555

e-mail: SurRCPSD@admhmao.ru

<https://vk.com/centeraprel>

<https://ok.ru/group52767685738641>

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ

для размещения информации о
государственных (муниципальных)

учреждениях

<https://bus.gov.ru/info-card/458103>

Бюджетное учреждение ХМАО – Югры
«Сургутский районный центр социальной
помощи семье и детям»



***Беременность и
её особенности.
Психологическая
поддержка будущих мам.***

ВИД - № 215/2021
протокол МК №3 от «06» 10.2021 г.

Сургутский район, 2021