



Как же избежать страха при беременности и родах? В начале беременности я стала себя сравнивать с инкубатором, и что для всех окружающих я стала нужна только потому, что вынашиваю ребенка.

У меня вызывали ярость некоторые ограничения, так как я не могла пить кофе и употреблять много соленого.

Безусловно, в первые месяцы беременности это все естественно и нормально. Попробуйте для себя определить, чего Вы боитесь на самом деле?

Я боюсь боли, ответственности за маленького человечка, а также переживаю, смогу ли я выносить нормального, здорового малыша.

Да, это естественно, бояться ответственности.

Это подтверждает вашу ответственность, готовность, серьезность. Но, вы должны понять, что никто лучше вас не сможет выносить, родить и воспитать ребенка. А, вот бояться боли и не нужно, так как есть масса методов ее исключить. Как сознательная подготовка к родам, так и анестезия во время родов могут вам в этом помочь.

Надо будет изучить этот вопрос, и выбрать для себя способ родов. В этом случае будет полезно походить на курсы для беременных.

На этих курсах Вы узнаете все, что Вас интересует о беременности и о родах, и даже

Страхи, присущие беременным женщинам - Виды родов.

Автор: Administrator
22.01.2013 00:00 -

перестанете бояться родов после релаксационных тренингов.

В целом,

контакт с будущими и настоящими мамами будет очень полезен. Они также помогут вам понять, что Вы не одиноки в своем страхе, и через него уже многие прошли.

Если в период беременности Вас что-то беспокоит, и Вы боитесь не выносить малыша, то необходимо обратиться к доктору, которому Вы доверяете. Доктор Вам должен помочь рассеять это беспокойство. Да, безусловно будущая мама беспокоится о здоровье малыша. Но, ведь большинство детей рождаются нормальными, здоровыми малышами.

Но, даже, если у ребенка будут какие-нибудь отклонения, мы ведь не будем его меньше любить, и что все можно исправить, и все-таки жизнь продолжается.

Но, я после первых родов сразу же проверила наличие рук и ног, и успокоилась.