Автор: admin
03.09.2011 02:52 -

Свершилось! Наконец-то, женщина избавлена от смутных догадок и томительных сомнений, теперь Она точно знает - ЭТО Беременность. Долгожданная или неожиданная, запланированная или случайная, первая или очередная. В самом начале, словно ранняя весна.

Время грандиозных перемен во всем организме, которые сопровождаются рядом изменений в физиологии и психологии женщины. Мы систематизировали имеющиеся теоретические сведения по данной проблеме и структурировали полученную информацию в соответствии с тремя фазами (триместрами) протекания беременности.

I триместр.

Это время революционных перемен не только в физиологии женщины, но и в ее психологии, характеризуется рядом изменений в организме матери, к которым она почти не готова.

В физиологическом плане в организме женщины начинается гормональная "атака". Она сопровождается рядом неприятных состояний, такими как: тошнота, повышенная потливость, обморочные состояния, рвота по утрам и др, медики это состояние называют "ранний токсикоз беременных". Все это не доставляет удовольствие женщине.

В её психологическом состоянии также происходят огромные перемены. Это, так называемый, кризис перемен. Во внутреннем, сокровенном пространстве ее "Я", появилось пространство другого человека, с существованием которого надо не просто считаться, а возможно, перестроить всю жизнь, изменить все планы.

Даже если ребенок долгожданный и желанный - грандиозность этого события захватывает все помышления женщины, заставляя ее волноваться.: "Как будет складываться моя будущая жизнь?" "Как протекает беременность?" "Буду ли я хорошей матерью?" "Как будет складываться моя карьера?" и еще масса вопросов, которые не дают покоя. У повторно родящих женщин возникают вопросы "Как подготовить старшего ребенка в семье к появлению еще одного?" "Будут ли они дружны между собой?".

Появляется повышенная раздражительность. Женщина становится эмоционально ранимой, склонной к беспокойству, более чувствительной к негативным переживаниям. Вроде бы и повод для расстройства ничтожный, а глаза на "мокром месте", и ничто не

радует. В её душе происходит так много перемен, что она может начать чувствовать себя очень одиноко в водовороте нахлынувших новых переживаний.

Все окружающие ее люди остались прежними, лишь она одна во власти "беременных чувств". Даже, если до беременности женщина отличалась невозмутимым нравом, то теперь может легко впадать в панику от абстрактных рассуждений своего врача об осложнениях протекания беременности или от рассказа эксцентричной подруги о своих родах. Сцены из некоторых фильмов или телевизионных новостей, резкое замечание начальника или попутчика в метро могут довести её до слез.

Изменение психологического состояния, возможно, может отразиться на социальном окружении женщины. Не все домашние могут сразу принять такие изменения в поведении будущей мамы. Соответственно все это может породить непонимание в семье. А ведь женщине важнее всего получить поддержку именно от любимого человека. Однако мужчине гораздо сложнее включиться в процесс беременности жены и стать "беременным" папой.

Есть вероятность, что возникнет непонимание коллег по работе и учебе, могут быть конфликты с начальством. Причем все это происходит без желания самой женщины меняться, здесь опять "работают" гормоны.

У повторнородящих женщин этот период проходит так же, за исключением того, что они уже знают изменения, которые происходят в организме во время беременности и внутренне пытаются быть к ним готовыми. Опять же у них больше проблем, которые как-то сглаживают всю эту "революционную перестройку". Они связаны со старшими детьми, которые как требовали, так и требуют массу внимания и родительской заботы.

И эти проблемы остаются на протяжении всей беременности.

Конец I триместра - для многих беременных начало "коренного перелома" в самочувствии. Ранний токсикоз ослабляет свою "хватку". И все потихоньку стабилизируется.

На границе первого и второго триместра беременности появляется ощущение грядущего материнства, и это ощущение, крепнущее день ото дня, безусловно, является одним из самых ценных ощущений, переживаемых многими женщинами.

II триместр.

Но все-таки к концу II триместра женщина вполне осваивается с ролью главной героини в потрясающем спектакле под названием "Второй триместр беременности". Может с гордостью нести высокое звание Будущей Мамы. Окружение беременной женщины потихоньку привыкает к её новой роли.

Муж и близкие родственники уже осознают это в полной мере. Обычно в это время в семье устанавливается нормальное "рабочее" отношение к грядущему прибавлению в собственном составе. Все стараются помочь, поддержать.

Однако неприятности на работе или учебе все еще могут сохраняться.

III триместр.

В физиологическом плане - масса проблем. Трудно дышать, появилась изжога, часто хочется в туалет: причина этому - выросшая матка, которая прижала все внутренние органы. Из-за всех этих причин нарушается нормальный сон. Может проявиться такая патология, как варикозное расширение вен.

Но все это скоро закончится. К концу этого триместра становится легче дышать, уменьшается изжога, т.к. ребенок опускается в область малого таза, и давление на соседние органы становиться меньше.

Психологическая сторона. Женщина уже привыкла к постоянным толчкам ребенка. Они неразрывное целое и любая беременная это понимает и принимает.

Практически у всех беременный в этот срок увеличивается тревога за будущего малыша. Опять возникает множество вопросов: "Как долго еще осталось до родов?" "Как пройдут роды?" "Будет ли здоров ребенок?" многие женщины не знают, какого пола родиться ребенок, отсюда вполне естественны вопросы "Кто родиться, и какого веса?" Практически у всех первородящих женщин больше всего волнуют предстоящие роды, их ожидание связано с целой серией страхов.

Бывает, что в ожидании приближающихся родов женщина начинает испытывать страх перед смертью. Дело даже не в страхе за собственную жизнь, а скорее в предчувствии

переживаний ребенка, который в процессе рождения проходит стадию психологического "умирания".

Физиологическая сторона. Изменения в организме продолжаются, но к ним женщина уже привыкает. Фигура совсем уже не похожа на ту, вторая была 4 месяца назад.

Появляется живот, грудь увеличивается в размере, округляются бедра. Это естественно, ведь малыш развивается и растет, ему надо много места для комфортного пребывания в матке. У некоторых женщин явления токсикоза могут продолжаться, но скоро они пройдут.

Появляются новые проблемы, такие как запоры, геморрой. Хочется почаще прилечь, отдохнуть. Но не все так плохо. Именно в этом триместре будущая мама начинает ощущать движения своего маленького ребенка, находящегося в утробе. И в психологическом плане это очень важный момент в течение беременности.

Женщина начинает привыкать к своему новому "Я". Появляется повышенная ответственность за все, что она делает в жизни. Беременная со страхом начинает перебирать все факторы риска, которым она подвергалась с начала беременности и думать, как же они скажутся на ребенке.

В ход идут воспоминания о выпитом бокале вина или принятом аспирине, когда еще не было известно о беременности, размышления о загрязненном воздухе родного города или облучении от монитора компьютера на её рабочем столе. Это нормально, но доставляет большую тревогу маме. Женщина начинает задумываться о том, что ее ждет в будущем. Первородящие еще не знают, что такое роды.

Они читают об этом в книгах, слушают своих мам и подруг. Представляют себе этот важный итог всей беременности. Практически у всех появляется страх пред родами.

Также в этот период, в последнее время довольно часто, многие будущие мамы сталкиваются с такой проблемой как - угроза беременности. В большинстве случаев это сопровождается госпитализацией в больницу. Это является дополнительной тревогой в это непростое для женщины время.