Автор: admin
28.04.2011 19:36 - Обновлено 04.11.2014 11:52

Как с пользой провести время в декретном отпуске?

Безусловно, ожидание ребенка – это счастливое время. Правда, порой оно обременено различными малоприятными ощущениями, да и походы к доктору не в радость и раздражают весьма хрупкое спокойствие беременной женщины. Работа уже не приносит удовлетворения, потому что хочется спать, есть, каждый день наполнен бесконечным чувством усталости и сладостным ожиданием декретного отпуска. Дни тянутся долго и утомительно, силы женщины на исходе...

Но вот наконец-то приходит этот день, последний рабочий день. Коллеги провожают радостными пожеланиями, запивая их принесенным шампанским и заедая тортом. Вокруг слышатся вопросы «Кто будет, еще не сказали?», «А ты покупала что-нибудь уже?», «А в каком роддоме рожать собираешься?», «А как думаете назвать?» и т.д. и т.п. С одной стороны, такое внимание приятно любой женщине, а с другой – утомляют одни и те же бесконечные фразы. Будущая мамочка выходит из офиса с радостным чувством предстоящего отдыха, громко хлопая за собой дверью, ведь впереди целых три года отдыха от работы…
Начало отдыха также сопровождается приятным сюрпризом в виде больничных, сразу за четыре месяца! Человеческому счастью нет предела, а еще 10 недель можно расслабляться, долго спать и ничего не делать.

Первую неделю происходит так, как и задумано, ведь всегда накапливается множество домашних дел, непрочитанных книжек, множество подруг, с которыми хотелось бы увидеться, вкусных блюд, которые давно не досуг было приготовить. Но уже на второй неделе наша декретница чувствует себя всеми покинутой, заброшенной, ведь муж, подруги, родители имеют привычку ходить на работу, у всех есть какие-то дела, а для того, чтобы отлежать бока, вполне достаточно было одной недельки. Плюс к тому, начинает казаться, что все болит, в одном месте колет, в другом стреляет, ноги отекают, спина не разгибается, а кроме баночек с мочой развлечений-то и нет.

Ну и чем заняться человеку в данной ситуации, кроме как ныть и считать дни до предполагаемой даты родов?

1. Подготовка к рождению малыша.

Понятно, что уж если ты веришь в приметы, то пинеточки вязать не стоит – малыш обмотается пуповиной, да и заранее тоже ничего не купишь, нельзя, как говорится. Но уж жуть как хочется что-то приглядеть, узнать цены, цвета, фасоны, технические характеристики. Постепенно можно объездить все или основные магазины города, записать цены, посмотреть на выбор, но если уж вера в приметы так сильна, покупать ничего не стоит.

А если уж ты вовсе не суеверна, то можно готовить, все, что пожелаешь.
Все посмотреть и купить, обставить детскую, застелить, постирать, погладить, заказать некоторые интересные вещи по Интернету, через Интернет-магазины, очень удобно, только доставка в некоторые регионы страны обойдется в копеечку. Хорошая вещь – форумы для будущих мам, там сидят живые люди, которые находятся в том же положении или уже через него прошли, можно купить что-то с рук или послушать рекомендации о нужности и ненужности тех или иных детских вещей. Так, за чтением, время пройдет быстрее.

И для первых, и для вторых никто не отменял книги, ведь хочется быть подкованной к рождению малыша. Книг очень много, они очень противоречивы, и только вы вольны выбрать то, что вам подходит.
Также очень важно походить на курсы для будущих мам, там можно узнать многое – как правильно дышать при родах, кормить грудью, пеленать, купать, гулять с малышом, также рассказывают о внутриутробном воспитании ребенка и о том, как преодолеть страхи перед родами, от чего лучше отказаться, а что предпочесть. Да и ко всему прочему курсы – это общение с девушками, у которых все так же, как у вас. Некоторые женщины предпочитают записаться в бассейн или походить на йогу, это приятно, полезно, хорошо для души тела, является замечательной сменой обстановки и опять же позволяет общаться людьми.

Рукоделие также очень интересно, и иногда желание связать, сшить, вышить крестиком пробуждается именно во время беременности, даже если иголку с ниткой в руках никогда не держали. Приятно сделать какую-то небольшую вещичку самой, что-то такое крохотное, мягкое и, главное, от души.

2. Отдых на природе.

Здорово, если декретный отпуск хотя бы частично попадет на лето, ведь это шанс

побыть на природе и отдохнуть от городской суеты.
Можно побывать в деревне, погулять на свежем воздухе, попить свежего молока, покушать натурального творога, возможно, увидеть старых друзей. Если погода жаркая, а речка рядом чистая, можно и искупаться, хотя я бы все-таки побоялась инфекций. Никто еще не отменял шашлыков, походов в лес за ягодами или грибами, простых человеческих радостей. После поездки в деревню и гемоглобин увеличивается, и цвет лица, разумеется, меняется.

Если нет возможности уехать в сельскую местность и попросту некуда ехать, чаще выбирайтесь в парки, леса, просто ездите на природу, за город, почаще встречайтесь с друзьями, ведь скоро придется видеть их не так часто.

Но во время беременности я бы уж точно не полетела куда-нибудь на самолете, особенно за границу, в страну с иным климатом, нежели у нас и находящуюся в другом часовом поясе. Ни к чему так рисковать здоровьем ребенка и своим собственным. Я считаю, что такие поездки надо предпринимать, если есть на то серьезная необходимость.

3. Отдых пассивный

Дома, в холодную зимнюю стужу тоже можно с пользой провести свое время – можно сочинять стихи или сказки, а потом читать их своему пузику, очень хорошо успокаивает живопись, причем для этого не надо иметь художественного образования, ведь никому не возбраняется зарисовывать то, что чувствуешь.
В это время можно сделать много мелочей, до которых во время работы не доходили руки – оформить свадебный альбом, сделать дневник беременности, может быть создать сайт, посвященный будущему малышу или себе любимой.

Вариантов действительно множество – можно сходить в кино, театр, на встречу со студенческой группой. Раньше на это не было времени, а теперь есть!

И нельзя забывать о простой истине – больше отдыхайте, высыпайтесь, хорошо кушайте, не экономьте на вкусных и питательных продуктах и положительных эмоциях, Ведь так важно подойти к рождению малыша физически крепкой, психологически подкованной,

красивой и владеющей многочисленными теоретическими знаниями женщиной!

Автор - **Екатерина Брель**
Источник