Автор: admin
07.04.2011 20:17 - Обновлено 04.11.2014 12:01

Кто толкает мой живот? Не расстраивайтесь зря!

Как приятно почувствовать первое движение ребенка у себя в животе! Буря радостных эмоций уносит высоко-высоко. Сердце бешено колотится. Это он! Он! Он! Для меня этот этап самый важный и приятный во время беременности. Думаю, у вас тоже.

А когда животик подрастает, становится совсем большой-большой, так приятно, лежа с любимым человеком рядом, смотреть, как поднимаются и опускаются отдельные участки твоего живота или словно волны бегут по нему. «Ой, что это я нащупал? Коленочку? Пяточку?» «Да нет же, это плечико!» «Почему ты так думаешь?» «Ну… не знаю. Пощупай вот здесь. Это, по-моему, как раз пяточка!.. Значит там плечико!»…

Как приятно вспомнить все эти наши дискуссии. Но в этой статье мне бы хотелось разобрать пугающие нас стороны этого момента. Увы и ах, но они тоже имеют место быть.

Помню, позвонила своей подруге. А голос у нее грустный, подавленный. «Татьяна, ты чего?» «Понимаешь, ОН начал толкаться!» «Поздравляю! Это же так здорово!» «Да, но иногда ребенок толкается в течение всего дня, а иногда ведет себя тихо-тихо. Даже не шелохнется! Вот сегодня совсем не толкался. А вдруг с ним что-то не так?»

Так вот, вас не должно это пугать! Ребенок не должен все время толкаться и пинаться. Он тоже, как и мы, испытывает потребность в отдыхе. Активность ребенка целиком и полностью зависит от наших действий. Когда вам весь день приходилось куда-то ходить, ездить, делать дела, ребенок успокаивается ритмом вашего тела. Движения ребенка в такой момент ограниченны. Да и за своими заботами вы часто их просто не замечаете! Но стоит только прилечь, расслабиться, как он сразу же напомнит о себе. Именно по этой причине чаще всего наши детки пинают нас больше ночами, во время нашего отдыха.

Также активность ребенка может возрастать после того, как вы поедите, как реакция на рост уровня глюкозы в крови. А еще, если вы понервничаете.

Хочется также посоветовать: не нужно заниматься сравнением наблюдений за движениями ребенка других беременных женщин. Ведь каждый ребенок имеет свою модель активности. Одни больше и чаще двигаются, другие больше и чаще спят. Даже после рождения у каждого малыша свой ритм. Это все совершенно нормально!

Вас должно взволновать, если активность ребенка резко уменьшилась или прекратилась вообще. В таком случае стоит обязательно пойти к своему врачу.

Существует простой способ контролировать движения ребенка. Обычно стоит это делать после 28-ми недель беременности. Рекомендуется проводить такой контроль два раза в день – утром и вечером по 10 минут. Считается, что в течение этого времени нужно насчитать около 10 движений. Время и количество движений указаны приблизительно, и небольшие колебания в ту или иную сторону вполне уместны.

Под движением понимаются и толкания, и просто шевеления, поворачивания. Прежде чем начать отсчет, не забудьте посмотреть на часы. Просто удобно устройтесь на левом боку, расслабьтесь и погрузитесь в мир вашего малыша.

Если в течение этого времени ребенок сделает совсем мало движений, то выпейте стакан молока или просто съешьте что-нибудь. Через некоторое время можно будет повторить этот тест снова. Обо всех своих наблюдениях сообщайте своему же врачу. Это поможет вам вовремя принять возможные меры, если что-то окажется не в порядке.

Чем ближе срок родов, тем важнее делать такой контроль над движениями малыша. Но самое важное для вас – это не впадать в панику по любому поводу. Ведь всегда есть врач, с которым вы можете посоветоваться и проконсультироваться обо всех своих переживаниях!

Желаю удачи!

Автор - **Татьяна Шерушова**
Источник