

Женщина после родов. Как победить усталость?

Ритм жизни женщины, которая недавно стала мамой, очень напряженный, и зачастую кажется, что невозможно разорвать вечный круг повседневных забот. А ведь иногда так хочется по-настоящему расслабиться и отдохнуть!

Большинство мам не особо задумываются над тем, как они себя чувствуют. В послеродовой период женщины увлекаются заботой о малыше и большую часть своего внимания и времени уделяют ребёнку. Не заботясь о себе, они создают благоприятные условия для возникновения депрессий и стрессов.

Всем известно, к чему приводит состояние постоянного стресса, поэтому иногда просто необходимо отдыхать в стремительном потоке жизни. Умение расслабляться делает наше сознание ясным и даёт новые силы, необходимые для воспитания ребёнка. На сегодняшний день существует множество **методов релаксации**, вот лишь некоторые из них, доступные каждой женщине, независимо от возраста и материального положения:

Сон

Это естественный способ, с помощью которого организм нейтрализует активность и возбуждение, характерные для периода бодрствования, и тем самым защищает от истощения клетки коры головного мозга. Своевременный, полноценный сон можно назвать лучшим средством отдыха, расслабления и полного восстановления сил. Однако после рождения малыша о полноценном сне можно только мечтать.

Как же быть? Если ребёнок спит днём, отложите домашние заботы и попробуйте отдохнуть. Если вы не можете заснуть, то закройте глаза и полежите так какое-то время. Хорошо, если у вас есть родственники, способные помочь. Тогда можно временно переложить присмотр за малышом на их плечи, а самой постараться выспаться.

Душ

Лучше всего подойдет контрастный душ, тем более что он не только восстанавливает силы, воздействуя практически на все органы нашего тела, но еще и благотворно влияет на лактацию. На такую процедуру достаточно выделить несколько минут. Она заключается в чередовании горячей и холодной воды. Сначала несколько минут горячей воды, затем минуту или меньше холодной, и так не менее трех раз. Под душем нужно не стоять, а топтаться на месте, чтобы ступни ног больше соприкасались с водой.

Закончить водные процедуры надо холодной водой. Затем растереться жестким полотенцем.

Дыхание

Это важнейший процесс в организме человека. Благодаря ему наша кровь насыщается кислородом, питая затем каждую клеточку.

Сядьте удобно на стул, выпрямите спину, руки положите свободно на колени. Успокойте дыхание. Теперь сделайте глубокий вдох, почувствовав, как воздух проникает в самые дальние уголки ваших легких, а грудь при этом расширяется. На вдохе полезно мысленно произносить: «Я вдыхаю счастье» или «Я вдыхаю здоровье». Сделайте выдох, Потом снова сделайте вдох и выдох и т.д. Выполняйте это упражнение в течение 5-10 минут.

Фантазии

Этот метод подойдёт для тех, кто обладает живым воображением. Образы имеют большую силу: они могут вызывать совершенно разные состояния, от печали до радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Прекрасные и светлые картины, представляемые нашим умом, помогают наполниться позитивными эмоциями, отдохнуть и расслабиться. Наиболее действенные образы для релаксации – представление, что вы гуляете по лесу или лежите на берегу моря. Даже мимолетное погружение в такую комфортную ситуацию благотворно воздействует на самочувствие человека.

Искусство

Эффект релаксации может быть достигнут при прослушивании специально подобранной музыки, просмотре картин, видеосюжетов и т.д. Всевозможные методы, связанные с танцевальными движениями, также способствуют релаксации организма. Прекрасным антистрессовым методом является пение. Особенно хорошо петь для малыша – лучшего слушателя вы не найдёте. Кроме того, в песне вы полнее сможете показать всю гамму чувств, выражающую вашу любовь к ребёнку.

Смех

Смех вызывает реакцию нашего тела, которая способствует оздоровлению всего организма. Все мышцы сначала сжимаются, потом расслабляются. Дыхание и пульс временно учащаются, благодаря чему кровь обогащается кислородом. А клетки головного мозга снижают свою чувствительность к боли. Чем больше смешного мы находим в себе или в происходящей ситуации, тем более становимся устойчивыми к стрессу и неблагоприятным воздействиям. Смейтесь на здоровье!

Природа

Женщина после родов

Автор: admin

23.07.2014 14:57 -

Окружающая природа вносит в нашу жизнь гармонию и спокойствие. Совершая прогулки с коляской, вы одновременно можете релаксировать. Особенно полезно гулять среди деревьев, считается, что они способны вытягивать из человека весь накопленный негатив. Если есть возможность, постарайтесь иногда выезжать с семьей к морю или озеру, в лес или парк, в горы, одним словом – поближе к природе.

Если нет возможности выехать на природу, то можно хотя бы воссоздать ее уголок у себя дома – посадить цветы и комнатные деревья, завести аквариум, устроить мини-водопад и т.д. Звуки, цвета и запахи живой природы – одно из самых мощных и действенных средств для достижения полного расслабления.

Вот такие простые, но действенные методы! Выбирайте для себя тот способ релаксации, который больше подходит вам, исходя из условий вашей жизни и загруженности. И пусть усталость останется в прошлом.

Автор - **Марина Черемных**

[Источник](#)