Автор: admin
16.06.2014 15:51 -

Что поможет расслабиться беременной женщине?

Спокойствие, мир, тишина, безмятежность – вот что вы получаете, расслабляясь. Это дает передышку от многочисленных новых забот и впечатлений, которые достаются вам с рождением ребенка. Это помогает почувствовать гармонию с собой и окружающим миром. Своевременный отдых сохраняет силы и дает энергию для дальнейшего развития.

Расслабляться – становиться слабой. На женщину в начале материнства сваливается огромный, не знакомый ранее груз ответственности. Она больше не принадлежит самой себе. Она теперь отвечает не только за свою жизнь, но и за жизнь, здоровье и благополучие другого человека. Поэтому женщина стремится быть сильной, ее не покидает чувство контроля, ее сознание и тело находятся в постоянном напряжении. Если помимо заботы о ребенке ей приходится еще зарабатывать деньги или полностью брать на себя домашнее хозяйство – такую героическую жизнь не каждая выдержит. Но все время находиться в напряжении – опасно для здоровья. Чревато стрессами, нервным истощением, снижением иммунитета.

Полезно уметь разделить ответственность с кем-то. Почувствовать себя просто женщиной – нежной, мягкой, податливой, гибкой. В современном мире мы привыкли брать на себя те же обязанности, что и мужчины, и чувствовать себя соответственно – быть твердыми, сильными, несгибаемыми, готовыми к бою. Почти невозможно позволить себе быть слабой.

Вы можете быть кандидатом наук, большим начальником, главой в доме, но именно в этот период вы прежде всего – женщина, а женская природа требует слабости.

В родах твердость и напряжение просто вредны. Только расслабленные мягкие ткани достаточно эластичны, чтобы выпустить ребенка. Новорожденному младенцу нужна мягкая теплая мама. Если мама не нервничает, ребенок растет спокойным и уверенным, не болеет, не доставляет хлопот в воспитании, про него говорят: надо же, как повезло с характером!

Способность расслабиться во многом связана с уверенностью – в себе и в процессах,

которые происходят с вами. Очень важна уверенность в собственном теле, надежное понимание того, что тело ведет себя «как надо» и не подведет в ответственный момент. Уверенность в происходящем приносят знания, которые лучше получить заранее – например, на курсах для будущих родителей.

Умение расслабляться – не просто набор приемов и техник. Это целая философия отношения к себе и к жизненным процессам.

Устраивайте рабочие перерывы

Вам может не захотеться работать меньше – во время беременности многие ощущают прилив сил и способность трудиться за двоих. Но жизненно необходимо устраивать часовые перерывы в середине рабочего дня. Обязательно гулять на солнце, лучше где-нибудь в парковой зоне: витамин Д и свежий воздух нужны и вам, и ребенку. Если не получается ходить пешком на работу и с работы, ходите в рабочий полдень до самого дальнего магазина, не думая при этом о бизнесе.

Смотрите на мир

Рассветное солнце над мостом, первый бутон на яблоне, пушистые хлопья снега на зеленой траве – все это картины, достойные вашего ребенка. Покажите их ему, расскажите о том, что видите. Остановитесь, просто посмотрите вокруг. Настоящую красоту жизни можно заметить, только замедлив бег и не спеша оглядевшись по сторонам. Спокойный размеренный поток жизни течет сейчас вокруг вас и внутри вас с одинаковой скоростью: смена времен года, рождение, развитие… Эта красота будет вечной, почувствуйте себя частью этой прекрасной картины, частью вечных природных процессов.

Плачьте, если нужно

Плачьте немедленно, не копите ничего дурного в себе ни минуты. Выплаканные обиды и неприятности выйдут из вас, не останутся внутри и не причинят вреда вам и ребенку. Чувство освобождения, спокойствия и приятной усталости – верный признак того, что вы сделали все как надо.

Учитесь понимать свое тело

Рожать вы будете телом, не головой. Умение «отключать голову» – едва ли не важнейшее условие для нормального течения физиологических процессов. Это легко для дремучей средневековой крестьянки – но не для современной деловой леди. Мы на каждом шагу пользуемся мозгами и уже почти не пользуемся инстинктами.

Прислушайтесь к своему телу: какую пищу оно действительно хочет получить, да и голодно ли оно на самом деле? Какую позу оно хочет принять прямо сейчас?

Постарайтесь обнаружить свою напряженность: если плечи приподняты, руки сжаты, лоб сморщен, челюсти стиснуты – это свидетельствует о напряжении, и если вы его заметили – тем самым уже ослабили. Выберите время, когда вы не должны будете думать «о приличиях» и «что о вас подумают окружающие», и поведите себя так, как того потребует ваше тело, полностью отдаваясь этим движениям. В родах не думайте о приличиях. Вообще не думайте.

Рисуйте

Рисование отлично достает из подсознания страхи и освобождает вас. Или показывает вам ту радость, которая есть в сердце и которую раньше просто не было повода заметить. Найдите себе тему, задайте вопрос своему подсознанию и позвольте руке выводить цветные линии на белом листе. Когда картина будет готова, вы почувствуете себя гораздо более расслабленной и спокойной, а заодно узнаете о себе кое-что новое. Этот прием часто используют на тренингах для подготовки к родам, тогда грамотный психолог поможет истолковать ваши рисунки.

Слушайте музыку

Хорошо подойдут мелодии для медитаций или детские песенки. Не зацикливайтесь на том, что беременным нужно слушать классику – вы не обязаны, если классика вам противна, а тянет вас на китайскую этнику или рок-н-ролл. Внимайте тому, что вас действительно вдохновляет и заряжает энергией. Прислушивайтесь и к ребенку: если он «выпинывает» вас из рок-магазина и вам внезапно становится дурно – может, и правда лучше хоть несколько месяцев обойтись без тяжелой и деструктивной музыки.

Ходите в бассейн

Водная среда идеальна для снятия душевного и физического напряжения. Занимаясь в бассейне с группой подготовки к родам, можно хорошо отдохнуть, улучшить координацию движений, приобрести силу и гибкость, даже избавиться от страхов перед родами. Вода смягчает движения, исключает резкие нагрузки, позволяет чередовать активные движения с полным расслаблением. Такие упражнения дают здоровую усталость и повод для здорового отдыха.

Практикуйте специальные методики

Медитация или молитва погружают вас в состояние, независимое от ежедневных забот и тревог. Удобно сядьте, закройте глаза – и вы уже на берегу океана или в лесу у ручья…

Освободитесь на полчаса от груза ежедневных дел, прочувствуйте себя – настоящую, свободную, ненапряженную.

Автор - **Дарья Танина**
Источник