Автор: admin
12.06.2011 07:34 -

Сейчас моему сынишке уже год и 11 месяцев. Он правда пока не разговаривает, но ничего, ведь все мальчишки такие ленивые. Мы с ним отлично понимаем друг друга, гуляем, играем.

Живем мы втроем: я, сынишка и муж. Время, когда меня выписали из роддома, вспоминается со слезами на глазах. Это были слезы счастья. такой маленький комочек,похожий на танкиста, потому что санитарки одели ему шапочку и у него сморщился лобик.

Такой смешной.

Приехали домой. Гости, родители, все поздравляют.Но к вечеру все разъехались. И вот первый день дома один на один с малышом.Как ухаживать за ребенком??

Ведь все дни в роддоме я лежала отдельно от него.

Но ничего, справилась. И памперсы поменять и носик почистить и покормить. Все хорошо. Пока через неделю пребывания дома не началась **депрессия**. Я сначала не могла понять, что это.

Ребенок спит, а я плачу. Я не могла понять причину этого плача, вроде все нормально.

Начались проблемы с мужем, какие то взаимные претензии. Меня начал раздражать мой маленький сынуля. Вот это и была **послеродовая депрессия**. Вышла я из нее неповерите каким способом.

Я начала убираться! Да не так, чтобы с тряпкой и пылесосом, а начала разбирать маленькие шкафчики, где хранится много всяких вещичек. Разобралась во всех.

Занялась вязанием.

Да и не забывпайте про себя, ведь ни в коем случае нельзя не уделить внимания своему виду,ухаживайте за волосами, лицом. Займитесь послеродовой гимнастикой. Только не переусердствуйте, ведь при чрезмерном занятии спортом в молоко выделяется вещество, которе меняет его вкус.

Да я и сама не заметила как эта **послеродовая депрессия** отступила.

Самое главное найти занятие по душе. Будьте счастливы и не позволяйте всякой депрессии портить вашу жизнь.