Автор:
21.10.2014 12:26 -

Для женщины нет ничего более радостного и пугающего, чем новость о будущем ребенке. А беременность для нее – праздник: все внимание близких – ей, особых ограничений в питании нет, состояние и развитие малыша контролируют специалисты. Но после родов многое меняется.

Сил у молодой мамы становится меньше, забот – стократ больше, а вопросов – миллионы. В такой ситуации несложно растеряться, что может спровоцировать ряд проблем от послеродовой депрессии до нервного срыва и потери грудного молока. Как предотвратить подобные последствия?

Помощь на дому – это просто

Для начала во время беременности стоит озадачиться поиском качественных источников информации. Есть форумы, сайты, где консультация врача предоставляется бесплатно, в режиме онлайн, по любым вопросам. Не стоит пренебрегать такими доступными и удобными средствами. Как ими пользоваться? Все, что нужно, это:

- компьютер (смартфон, планшет) с доступом в интернет;
- адрес ресурса, достойного доверия;
- формулировка вопроса (в списке уже обработанных тем все первые вопросы будущей мамы уже раскрыты).

Моменты, которые сразу стоит продумать перед родами

Моментов, которые могут вызвать проблемы, множество, все их сразу прорабатывать нет смысла, но некоторые вопросы непременно надо рассмотреть. Например, главная сложность, которую видят для себя молодые девушки во время беременности, это восстановление веса. Наверняка более опытные подруги им уже обещали, что после рождения ребенка придти в норму не так уж трудно. И все-таки, почему заранее не почитать о здоровом образе жизни, чтобы узнать, как разработать себе диету кормящей мамы? Заготовленный план потом много облегчает весь процесс восстановления.

Другой момент – грудное кормление, он вызывает больше всего вопросов, связанных со сроками, особенностями, правилами и последствиями. А молодой маме важно сразу

настроиться как минимум на 6-12 месяцев кормления своего крохи своей же грудью. Для этого нужно:

- почитать, почему оно лучше искусственного (и как много оно дает маленькому человечку);
- узнать, что данный процесс при грамотном поведении нисколько не ухудшит соблазнительные формы молодой женщины;
- понять, что это – не просто способ сэкономить время и деньги, но крайне важное условие, от которого зависит здоровье мамы и ребенка (с ударением на то, что мамино состояние от него тоже очень зависит).

Принято считать, что материнство – это жертвы, гарантированный недосып, нервные стрессы и "тонны" тяжелой работы. Чтобы убедиться, что это мнение ложно, и надо почитать об условиях здорового счастливого материнства заранее. Потом на поиск нужных ресурсов и ответов может попросту не хватить времени.