

СТРЕСС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ: ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ

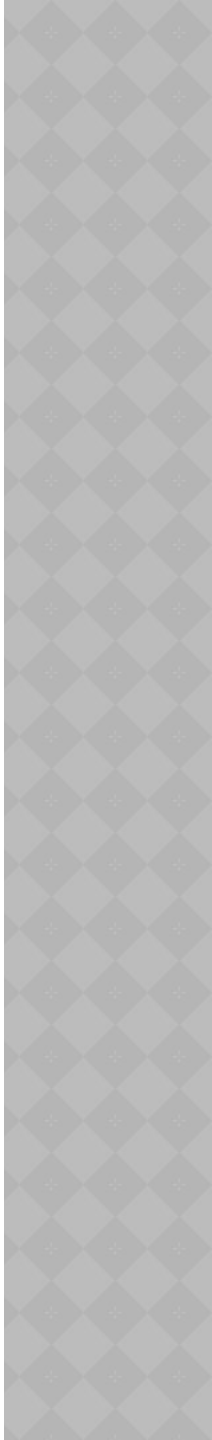
Выполнила:
Студентка 212 группы
Куракина Дарья

- ◎ Стресс даже в обычном состоянии человека – очень серьёзное испытание для любого организма. Что уж говорить о том, насколько тяжело он переносится в период беременности.
- ◎ В это время вывести из строя нервную систему могут как внешние факторы, так и эмоциональные, психологические.
- ◎ Любые нервные стрессы во время беременности опасны как для здоровья самой женщины, так и для состояния вынашиваемого ею ребёнка.

СИМПТОМЫ СТРЕССА

- бессонница
- апатия, равнодушие ко всему, вялость
- понижение работоспособности
- отсутствие и снижение аппетита
- периоды необъяснимого беспокойства, нервозности
- частое сердцебиение
- повышенное давление
- головокружение
- тремор конечностей (их дрожание)
- понижение иммунитета – частые простудные заболевания

Учёные выяснили, что в женском организме в состоянии стресса при беременности существенно повышается количество особых гормонов — глюкокортикоидов. А они влияют не только на гены, но и имеют тесную связь с работой плаценты.



ОПАСНОСТЬ СТРЕССА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

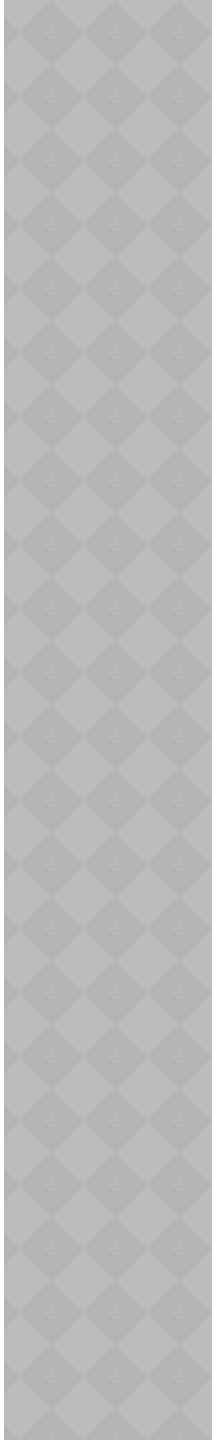
Есть женщины, рассказывающие о сильнейших стрессах, перенесённых ими во время беременности, которые совершенно никак не повлияли на состояние их малыша и на роды. Это весьма спорные ситуации, так как последствия могут проявить себя гораздо позднее – проблемы могут начаться у ребёнка в школьном или переходном возрасте, когда происходят серьёзные изменения в психике.

ПОСЛЕДСТВИЯ

- маленький вес новорождённого
- преждевременные роды
- аномалии в формировании нервной системы ребёнка; проблемы адаптации в коллективе (на поздних сроках беременности)
- аутизм или гиперактивность
- страх и фобия
- сильнейшая гипоксия плода (стресс на ранних сроках беременности)
- энурез
- страшные родовые аномалии — «заячья губа» или «волчья пасть»
- аллергические и астматические реакции у новорождённого
- развитие диабета
- сердечно-сосудистые заболевания

ИЗБЕЖАНИЕ СТРЕССОВ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

1. Научитесь контролировать свои мысли: перестаньте думать о плохом, ждать только негатива. Настройтесь на позитив и думайте о благополучных родах и своём малыше, которого вы скоро будете обнимать. Если чувствуете, что сами это сделать не в состоянии, обязательно запишитесь на специальные тренинги или сходите к психологу.
2. Не оставайтесь наедине со своими страхами. Найдите человека, которому сможете рассказывать всё. Не оставляйте в себе негатив, освобождайтесь от него любыми способами.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе, не забывайте проветривать свою комнату.
4. Полноценно питайтесь, особенно много в вашем рационе должно быть свежих фруктов и овощей.
5. Спите столько, сколько вам хочется.
6. Занимайтесь физкультурой для беременных: специальной гимнастикой, плаванием, даже йогой.
7. Общайтесь только с теми людьми, которые вам приятны. Исключите из своего круга общения тех, кто вас частенько обижает или просто раздражает.
8. Больше отдыхайте, особенно в первые месяцы. Пока вы работаете, обеденный перерыв для вас – обязателен. Не работайте по вечерам: перед сном нужно научиться расслабляться и получать приятные эмоции от какого-нибудь любимого дела, которое доставляет вам удовольствие.
9. Расслабляться можно по-разному: откройте для себя мир ароматерапии, запишитесь на массаж или иглоукалывание, займитесь медитацией.



- Каждая женщина, которая готовится стать матерью, должна очень чётко представлять себе, чем опасен стресс во время беременности и почему так важно любыми способами избегать его.
- Чтобы уберечь своего малыша от негативных последствий, нужно уметь концентрироваться на главном — на своем положении, и постараться игнорировать досадные мелочи и неудачи.



**БЕРЕМЕННЫЕ ДЕВУШКИ, БЕРЕГИТЕ
СЕБЯ ВДВОЙНЕ!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!