

*Помните!  
На состояние женщины  
во время беременности,  
протекание и исход родов  
влияют не только  
медицинские показатели,  
но и психологический  
настрой будущей мамочки!*



*Следите за Вашим настроением,  
радуйтесь жизни!  
Беременность – это настоящее  
чудо! Будьте счастливы!*

Наш адрес: р.п. Кормиловка,  
ул. Советская, 9

Справки по телефонам:  
**2-16-27, 2-12-81**



*Буклет разработан  
психологом отделения срочного  
социального обслуживания и  
организационного обеспечения  
Е.М. Анискиной*

Информация и иллюстрации взяты из  
открытых Интернет – источников

Бюджетное учреждение  
Омской области  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
Кормиловского района»

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ. Что это такое?**

**ПАМЯТКА  
ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ**



**сентябрь 2015 г.  
Женская консультация  
"В ожидании чуда"**

## *Будущие мамочки!*

*С большим нетерпением Вы ожидаете рождения Вашего малыша! Чтобы его появление на свет не вызывало у Вас страхов и тревог, нужно психологически подготовиться к родам.*

### Что такое психологическая подготовка к родам?

1. Осознание того, что материнство - основное назначение женщины.
2. Ознакомление с основными физиологическими процессами в беременности и родах.
3. Ознакомление с особенностями режима, питания, выполнения правил гигиены во время беременности, родов и послеродовом периоде, правилами ухода за новорожденным.
4. Понимание важности общения родителей с ребенком во время беременности.
5. Знание о вредных факторах, таких как: стрессовые ситуации, воздействие компьютера, неправильное питание и пр., понимание их влияния на развитие ребенка, использование рекомендаций о том, как избежать вредного влияния окружающей среды.



### Где получить эту информацию?

1. Основную информацию об изменениях, происходящих в организме женщины, внутриутробном развитии малыша, течении родов Вы узнаете от врача, который наблюдает за развитием Вашей беременности. Также самостоятельно можно получать ее из доступных интернет-источников, литературы.
2. О том, какая взаимосвязь существует между матерью и ребенком, как настроение мамочки влияет на малыша и о многом другом Вам расскажут психологи, они помогут позитивно настроиться, избавиться от личных проблем, тревог, научат снимать нервное напряжение и т.д.

## *Некоторые советы психологов о том, как правильно настроить себя и не бояться родов*

1. Роды - это трудно, но и это кончается. Вы преодолеете все так же, как ваши мать и бабушка, как миллионы женщин во всем мире. Главное - не бояться боли, а терпеть ее. Это куда проще, когда знаешь, что все идет своим чередом!
2. Вы должны поверить в себя. Вы столько уже пережили ради своего крохи, всю беременность вы работали за двоих - берегли и растили в утробе будущего малыша. И вам все удалось. А ведь беременность - это целая вечность по сравнению с родами.
3. Знайте, что Вам всегда смогут квалифицированно помочь в любой ситуации врачи.

### Где получить консультацию психолога?

Вы можете обратиться в БУ "КЦСОН Кормиловского района" по адресу: р.п. Кормиловка, ул. Советская, 9, каб. 109.

Так же для беременных женщин в районной больнице работает **медико-социальный кабинет**, который расположен в женской консультации. Каждый понедельник и четверг с 9.00 до 11.00 Вас ждет психолог.