



В наше время,  
время информации –  
выбор огромен! Путь, ведущих  
к храму здоровья и благополучия –  
множество.

Самое главное – это желание  
изменить свою жизнь и себя  
в лучшую сторону.

Помощь психолога Вы можете  
получить в БУ "КЦСОН  
Кормиловского района"



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

Справки по телефонам:  
**2-16-27, 2-12-81**  
*отделение срочного социального  
обслуживания и организационного  
обеспечения*

*Буклет разработан  
психологом Е.М. Анискиной*

Информация и иллюстрации взяты из  
открытых интернет источников:  
[info@mirwomne.ru](mailto:info@mirwomne.ru)

Бюджетное учреждение Омской области  
"Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
Кормиловского района"

**Девять месяцев  
Счастья**



**Советы психолога будущим мамам**

**Декабрь 2015 г.**

*Наступил волшебный период – время ожидания малыша! Многих будущих мам тревожит множество вопросов, сомнений и страхов! Мы все хотим дать нашим малышам всё самое лучшее. Как позаботиться о малыше уже сейчас?*



Очень важно понимать каждой женщине, что беременность – это не болезнь. Это естественный процесс в организме. Как и любой другой. Если вас ничего не беспокоит, если настроение и самочувствие нормальное, то поводов для тревог нет. Это время углубления в себя, изучения своего тела, характера, творчества, работы над собой. Необходимо набирать информацию, получать знания и опыт проживания положительной и счастливой беременности, а также сведения и навыки, необходимые для подготовки к родам.

Беременность – это период накопления. Накопления в своём теле всего прекрасного и позитивного – здоровья, радости, красоты.

**Помните! Всё то, что вы сейчас чувствуете, думаете, переживаете, испытываете – всё это сказывается на развитии вашего малыша.** Мама, которая проводит беременность в состоянии тревожности и обид, она тем самым создаёт своеобразную основу для формирования будущего характера, здоровья и психики ребёнка.

*Мы, женщины, не имеем права забывать об этом. Мы просто не имеем права позволить себе долго переживать!*

И задача каждой беременной – это максимально быстро уметь выходить из состояний тревоги, беспокойства, раздражения. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.



Важно понимать вот ещё что.

**Наши опасения и страхи, особенно в период беременности, обладают такой же огромной силой, как и наши желания. Поэтому всё то, чего мы боимся, как и то, чего мы сильно желаем – всё это привлекается в нашу жизнь.** Поэтому так важно проработать свои тревоги, заменив их на положительные утверждения и ожидания.

Для решения внутренних эмоциональных проблем или проблем взаимоотношений с близкими людьми можно заняться аутотренингом, психологической проработкой и такими техниками, как релаксация, визуализация положительных образов и многое другое... Для этого Вам необходима помощь специалиста.

### **Где можно получить консультацию психолога?**

Вы можете обратиться в БУ "КЦСОН Кормиловского района" по адресу: р.п. Кормиловка, ул. Советская, д. 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 ждёт психолог.

