

Методы релаксации для беременных

Вполне нормально, что беременность, особенно первая, вызывает различные эмоции у женщины. Это новые ощущения, новые переживания, неопределенность дальнейшего хода событий.

Если же вы находитесь в состоянии тревожности каждый день, если беременность перестает приносить вам удовольствие, вызывая только тревожные эмоции, вам следует обратить внимание на методы релаксации.

Проводите больше времени на свежем воздухе

Если вы большую часть своего дня находитесь в помещении, выходите по крайней мере один раз в день на прогулку.

Посещайте интересные мероприятия

Если вы любите классическую музыку, театральные постановки, следите за новинками кино, обязательно устраивайте себе такие вылазки.

Займитесь медитацией

Найдите удобное место, где вас никто не будет отвлекать, примите удобное положение сидя. Начните с нескольких глубоких вдохов-выдохов, чтобы освободиться от напряжения.

Посетите йогу для беременных*

Занятия йогой помогают снизить уровень кортизола в крови, а соответственно тревожность, улучшают физическое самочувствие.

Пойте

Пение помогает избавиться от эмоционального дискомфорта, а также подготавливает внутренние органы (легкие, сердце, диафрагму) к родам.

Будьте позитивны

Старайтесь думать о хорошем, находить положительные моменты в любой ситуации, а огорчениям противопоставлять приятные воспоминания.

Если в вашей жизни наступили не самые лучшие дни, их надо просто пережить. Это не навсегда. Если самостоятельно это сделать не получается, можно обратиться к помощи психолога (существуют специалисты, которые работает именно с беременными).

*Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со своим врачом!