**Страхи во время беременности и как с ними бороться**

Наконец-то наступила долгожданная беременность. В этот прекрасный, но в то же время не совсем легкий период женщина начинает переосмысливать ценности, менять свой образ жизни. Ведь скоро она станет мамой. У некоторых женщин в этот период меняется характер: кто-то становится сентиментальным, кто-то раздражительным. В этом нет ничего странного. Просто происходят изменения на гормональном уровне. Но все это не может повлиять на желание иметь ребенка. Именно в этот важный и чувственный период жизни женщину начинают одолевать различные страхи, предрассудки, а также неуверенность в завтрашнем дне. Ничего не надо бояться.

Все это вполне нормально и объяснимо во время беременности. В организме срабатывает психологическая защита. Однако не стоит расслабляться. Нужно каждый день проводить внутреннюю работу во избежание возникновения неуверенности.

Страхов, которые возникают во время беременности, много. Сколько женщин, столько и страхов. У каждой женщины это индивидуально. Но есть основные страхи, которые испытывают большинство.

1. Боязнь родов. И скорее не самого процесса в целом, а беспомощности, возможных осложнений, неуверенности в своих силах и боли. Это также совершенно естественно. Приобрести уверенность в себе помогут курсы подготовки к родам. Можно посмотреть видео протекания родовой деятельности. Однако нужно помнить, что у каждой женщины этот процесс сугубо индивидуальный. Не нужно бояться оказаться брошенной в самый важный момент. Ведь прежде всего дома у вас есть родные и близкие, которые будут поддерживать в трудную минуту, в больнице квалифицированный персонал, который знает свою работу. Они помогут, расскажут и сделают все, чтобы процесс родов завершился успешно и как можно более безболезненно. Просто необходимо поверить, что все будет хорошо, а главное — воспринимать роды как естественный физиологический необратимый процесс.

2. Страх не выносить ребенка, либо родить раньше срока. Это серьезная проблема, однако зацикливаться на ней не стоит. Ведь для этого женщины состоят на учете в больнице, сдают необходимые анализы, т. е. риск рождения ребенка преждевременно либо угрозу срыва беременности можно предотвратить. По статистике всего 7% родов являются преждевременными, а родившимся после 22-й недели деткам оказывается интенсивная и быстрая помощь. Современные медики обладают хорошими возможностями для продления и сохранения беременности.

3. Страх неопределенности в будущем, изменения в семейных отношениях. Если возникают подобные страхи, главное лекарство — не замыкаться в себе и развеяться. Необходимо больше разговаривать с партнером, обговорить с ним все, что вас беспокоит. Это позволит ему понять, что вы чувствуете. Также можно больше общаться с друзьями, т. к. во время беременности очень развито чувство одиночества. Женщине может казаться, что она уже не так интересна или привлекательна, как раньше. Не стоит впадать в депрессию, беспокойное эмоциональное состояние, а просто меньше думать о плохом, заниматься больше собой и своим духовным миром, и все будет хорошо. Ведь малышу передается это состояние и эмоции. Больше гуляйте на свежем воздухе, смотрите на прекрасное и поднимайте себе настроение. А также помните, что в любом положении вы остаетесь женщиной, и уход за собой и своим телом никто не отменял!

4. Страх, что партнер окажется не готов к появлению ребенка. Если мужчина относится к вашему положению или будущему ребенку не так, как вам хотелось бы — это совсем не значит, что он не готов или не хочет стать папой. Он по-своему радуется и чувствует происходящее. Конечно, каждый по мере возможности, но не так, как чувствует это женщина. Главная задача будущей мамы — постепенно знакомить будущего малыша с папой, стараться привить любовь к еще не родившемуся малышу. Но не стоит давить на своего партнера, если он реагирует не так, как хотелось бы. Все придет постепенно, уже после рождения крохи он обязательно полюбит его и вместе с вами займется его воспитанием.

5. Еще один из многих страхов — боязнь опасных ситуаций: опасение удара по животу (в транспорте, людном месте) или поскользнуться в ванной во время купания.

Конечно, вашем положении просто необходимо быть максимально осторожной. Если что-то и произошло, не стоит паниковать. Природа все предусмотрела. Малыш хорошо защищен маткой и околоплодными водами. В любом случае нужно показаться врачу.

Что бы ни случилось и какие бы страхи ни одолевали будущую маму, помните: беременность — это счастье, и с новой жизнью придет радость. Главное быть оптимистом и думать только о хорошем. Будьте счастливы.