

«Родительство в радость»

Семейный психолог Рожкова Снежана, мама шестерых детей.

Переход к родительству является особой ситуацией в жизни человека, в жизни молодой семьи. Появление нового члена семьи несет сильное изменение в социальной системе семьи. Женщина в послеродовом периоде оказывается достаточно ранимой, находится в состоянии повышенной эмоциональной чувствительности и хрупкости. Она быстро утомляется. Она пережила роды, ее организм испытал коренные физиологические изменения. Ребенок помимо любви требует от нее огромных эмоциональных и физических сил. Вот почему в такое время женщина особо нуждается в поддержке и нежности своего мужа (или других близких людей).

Нет ничего удивительного, что временами муж испытывает смешанные чувства к жене и к ребенку. Но муж должен напоминать себе, что его жене гораздо труднее, чем ему самому. От мужа может потребоваться большее, чем обычно участие в ведении хозяйства и частичном уходе за ребенком. Не нужно бояться быть нежным отцом и настоящим мужчиной одновременно. Известно, что духовная близость и дружеские отношения с отцом оказывают благотворное влияние на характер и последующую жизнь ребенка. При хорошем микроклимате в семье, атмосфере соучастия, взаимоуважения и любви всех членов семьи не будет места такому явлению как **послеродовая депрессия**. Нужно давать возможность женщине выспаться и отдохнуть. Тогда она станет спокойнее, а молока станет больше. Молодая мама в этот период должна помнить о себе, любить себя. В течение дня необходимо находить время для себя: отдых под спокойную приятную музыку, теплая ванна, легкая физическая нагрузка, визит в парикмахерскую. Есть такое правило, о котором мамы часто забывают: «как только малыш уснул, мама тоже отдыхает».

Кормление грудью — это важный психоэмоциональный и телесный контакт между матерью и ребенком. Особенное время общения мамы и ребенка. А если, во время кормления рядом находится отец, который поддерживает женщину (помогает ей что-то принести, разговаривает с ней, гладит, просто смотрит с любовью на нее и ребенка), то это способствует не только формированию благоприятного микроклимата в семье, но и помогает молодому отцу и малышу почувствовать взаимную близость с первых дней появления ребенка на свет. Во время кормления полезно слушать приятную спокойную музыку, думать о хорошем. Родителям важно помнить, что недосыпание, переутомление, волнения и особенно семейные конфликты, эмоциональные стрессы оказывают неблагоприятное влияние на лактацию (грудное вскармливание).

Телесный контакт (кормление грудью, обнимания, прижимания, поглаживания, поцелуи) матери и отца с ребенком - очень сильный фактор, объединяющий мать, дитя, отца. Для младенца он важен для того, чтобы ощутить безопасность, в которой он нуждается. Телесный контакт благоприятен для психического и эмоционального развития малыша. Ласка ему жизненно необходима. Любви не бывает слишком много. С первых дней жизни ребенок нуждается в большом внимании, тепле и душевных силах со стороны родителей.

Данный период характеризуется тесной взаимосвязью ребенка с матерью. Мать является для ребенка основным объектом привязанности и идентификации, источником построения рабочей модели «Я-МИР». **Смысл общения малыша со взрослым: обмен положительными эмоциями.** Взаимодействие со взрослыми разворачивается на фоне общей жизнедеятельности: все отношения младенца с окружающим миром, эмоции, которые повышают жизненный тонус малыша и активизируют все его функции - опосредованы взаимоотношениями с близкими взрослыми. Данная форма общения на этом этапе имеет колоссальное значение для дальнейшего психического развития ребенка. Внимание и доброжелательность взрослых вызывают у детей яркие радостные переживания.

Но главное, всегда надо помнить, что родительство должно быть в радость, тогда послеродовый период протекает успешно.

