

CE SĂ-I TRANSMITEM COPILULUI PRENATAL

Iubirea necondiționată este o stare de spirit exprimată **prin cuvinte, mângâiere**; copilul percepe atingerea abdomenului și răspunde de cele mai multe ori prin mișcare sau prin relaxare...

Valorizarea copilului, asigurându-l că este dorit și așteptat cu dragoste. De multe ori mama are dificultăți să transmită mesaje copilul ei, fiindcă nu îl percepe foarte bine, dar prin imaginație și oferindu-și puțin timp, poate ajunge la o comuniune cu copilul ei, care va continua și după naștere...

Respectul pe care i-l acorzi copilului tău. Prin concepția și nașterea fiecărui copil, miracolul vieții se repetă. Fiecare ființă este unică și are un potențial nebănuț, care se poate activa încă din perioada prenatală: calități și virtuți, forță de caracter, respect de sine, armonie și bucurie interioară...

Încurajează-l, asigură-l de protecția cu care-l vei însoți în toate circumstanțele vieții...

Bucuria venirii pe lume: multe schimbări apar în viața părinților după venirea unui copil, dar ele sunt mai ușor acceptate dacă privești nașterea micuțului ca pe o sărbătoare de neuitat pentru întreaga familie!

Iubirea pe care o mamă o poartă copilului ei, ideile pe care și le face despre el, bogăția comunicării pe care o întreține cu el au o influență determinantă asupra dezvoltării lui fizice, asupra liniilor de forță ale personalității sale, asupra predispozițiilor lui de caracter.

Dr. Thomas Verny, psihiatru Toronto



INSTITUTUL PENTRU
OCROTIREA
MAMEI ȘI COPILULUI
„Alfred Rusescu”



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Asociația de Educație
Prenatală din România



MEMORIA PRENATALĂ ȘI COMUNICAREA ÎN SARCINĂ

CUM COMUNICĂM CU COPILUL PRENATAL?

Cercetările științifice din ultimii ani au demonstrat-o deja: **conștiința începe înainte de naștere**. Ce înseamnă acest lucru pentru părinți? Acesta înseamnă că avem deosebita responsabilitate de a-i trata, de la început, pe copilașii încă ne-născuți ca pe niște ființe inteligente. Și întrucât ei intră în această relație cu noi într-o stare de neajutorare și de dependență absolută, gata să ne iubească și să aibă în noi totală încredere, este necesar ca noi să răspundem acestei încrederi cu blândețe și cu respect.

Copiii se familiarizează cu limba maternă înainte de a se naște. Acest lucru este posibil deoarece auzul se dezvoltă la vârsta gestațională de 16 săptămâni. Vocea mamei ajunge la uter cu foarte puține distorsiuni, iar copilul o recunoaște imediat după naștere. Vorbiți cât mai des copilului, folosind cuvinte frumoase, încurajându-l, stimulându-l.

Cântând și ascultând muzică armonioasă, mama poate (re)crea un univers sonor ideal pentru copilașul ei. Aproape întotdeauna, după naștere aceasta recunoaște cântecul sau muzica cu care s-a impregnat în perioada prenatală; este și pentru mamă un ajutor, când copilul plânge sau este neliniștit, să îi cante sau să îi pună muzica pe care o asculta în timpul sarcinii: ca prin farmec se va liniști...

RELAXEAZĂ-TE ȘI COMUNICĂ CU COPILUL!

Imaginează-te în locul tău preferat de odihnă – poate pe o plajă, lângă o apă care curge, pe vârful unui munte - sau în oricare alt loc benefic unde te simți bine:

- Relaxează-te, pentru sănătatea copilului și a ta. Stresul poate afecta dezvoltarea micuței ființe.
- Acordă suficient timp pentru relaxare în fiecare zi. Relaxarea este importantă pentru tine și pentru copil.
- Instalează-te comod. O cameră liniștită, fără telefon, este cea mai potrivită. Este bine să stai culcată sau întinsă. Așează-te ușor înclinată pe-o parte, cu burtica (și copilul) susținută de o pernă.
- Pregătește-te mental. Îndepărtează din minte orice te-ar putea distra și focalizează-te pe relaxare.
- Preia controlul. Tu controlezi relaxarea pe care o induci corpului și coilașului tău.
- Concentrează-te asupra respirației. Fă câteva respirații lente, regulate, adânci, din abdomen, nu din piept.
- Supraveghează-ți mușchii. Învăță să recunoști tensiunea în principalele grupuri de mușchi din corpul tău.
- Elimină tensiunea din fiecare grup de mușchi. Obișnuiește-te să simți cum tensiunea se dizolvă.

RELAXEAZĂ-TE ȘI COMUNICĂ CU COPILUL!

- Imaginează-ți că te întâlnești acolo cu copilul tău: un loc protejat unde poți comunica cu micuța ființă iubită.
- Spune-i cât de mult te bucuri că există; împărtășește-i iubirea și aprecierea ta.
- Întreabă-l despre nevoile și dorințele sale și stai câteva clipe, în tăcere, pentru a recepta, prin intuiție, mesajul său.
- Asigură-l că ești tot timpul acolo și explică-i că nu întotdeauna poți fi atentă la nevoile lui, fiindcă viața cotidiană te solicită și uneori, te tulbură, dar dragostea pe care i-o porți îl protejează mereu.
- Respiră lent și trimite această dragoste și încredere tuturor celulelor corpului tău și celor ale copilului – apoi revino treptat la starea prezentă.

Exersează și bucură-te de senzațiile plăcute pe care le dăruiești astfel micuțului și ție însăși. Fă lucrul acesta o dată pe zi, timp de 20 sau 30 de minute. Relaxează-te pe întreaga durată a sarcinii; și tu și copilul tău veți avea multe beneficii....

