

EMOȚIILE ÎN SARCINĂ BENEFICE PENTRU MAMĂ ȘI COPIL

- De fiecare dată când te simți stresată, e foarte simplu: gândește-te la micuța ființă care trăiește în tine și împărtășește-i dragostea ta; astfel o protejezi!
- Inspiră adânc, eliminând orice senzație sau trăire neplăcută odată cu expirația.
- Păstrează în memorie cele mai frumoase momente din viața ta și activează-le, ori de câte ori ești deprimată, tristă sau nervoasă.
- Ascultă muzică – cea care îți place - și cântă-i cât mai des copilului tău.
- Câțiva pași de dans sau mișcările tale de gimnastică îl leagănă pe micuț, creându-i o senzație agreabilă.
- Alege și planifică momente în timpul zilei sau săptămânii pentru a împărtăși cu cei dragi bucuria venirii pe lume a copilului tău.
- Bucură-te de natură, intră în comunicare cu tot ce te înconjoară; florile, copacii, păsările, cerul pot fi deseori cel mai bun calmant.
- Privește imagini frumoase, ascultă muzică clasică, care oferă copilului tău primele lecții de armonie.
- Permite creativității tale să se exprime, sub toate formele; poți face acum lucruri pe care ți le-ai dorit întotdeauna, dar nu ai avut timp.

EMOȚIILE ÎN SARCINĂ BENEFICE PENTRU MAMĂ ȘI COPIL

Prin modul lor de viață, părinții oferă viitorului copil o șansă de a se hrăni sănătos în toate planurile, prin alimentație, respirație, sentimente, gânduri, idealuri, pregătind astfel cele mai bune condiții pentru dezvoltarea lui.

Viitoarea mamă și viitorul tată își dezvoltă aptitudinile esențiale de pedagogie prin modul lor de a trăi, de a se relaționa și de a comunica cu viitorul lor copil.

Este bine ca mama să privească sarcina din perspectiva rolului extraordinar pe care îl îndeplinește neîntrerupt în perioada prenatală, apreciindu-se, împărtășind cu tatăl micuțului bucuria aducerii pe lume a unui copil.

Familia și societatea sunt responsabile de calitatea informațiilor oferite de mediu, înregistrate și memorizate încă de la concepție de celulele viitorului copil.

Toate experiențele începutului: concepție, sarcină, naștere, prima întâlnire mamă-copil, alăptare pot fi trăite pozitiv, ca evenimente fericite ale vieții.

Pacea și armonia dintre oameni își au rădăcina în perioada prenatală.



INSTITUTUL PENTRU
OCROTIREA
MAMEI ȘI COPILULUI
„Alfred Rusescu”



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Asociația de Educație
Prenatală din România

unicef

EMOȚIILE ÎN SARCINĂ
benefice pentru mamă și copil

EMOȚIILE ÎN SARCINĂ BENEFICE PENTRU MAMĂ ȘI COPIL

Sentimentele și emoțiile din timpul sarcinii cum sunt: **bucuria, voia bună, relaxarea, pacea, inspirația, încrederea, iubirea, armonia** deschid copilului vostru porți spre o lume nouă, în care el va intra pregătit să facă față cu bine oricăror evenimente sau încercări la care îl va supune viața.

Psihologia contemporană a demonstrat științific faptul că există o interacțiune permanentă între emoții și activitatea celulară, indiferent de vârstă.

Femeia însărcinată „transmite” copilului său tot ceea ce trăiește ea, influențând dinamic multiplicarea și diferențierea celulelor micuțului corp fetal. Orice emoție intensă a mamei, care durează o anumită perioadă de timp, produce în creierul său hormoni care ajung aproape instantaneu la propriile ei celule și la copilul pe care îl poartă în pântec.

Copilul primește fără să știe și fără să vrea tot ceea ce mama lui îi transmite.

Dacă mama trăiește un stres prelungit sau dacă nu își dorește copilul, acesta trăiește în pântec o stare de alarmă și de spaimă, fiindcă hormonii de stres, adrenalina și cortizolul, secretați de glandele mamei, ajung imediat la copilul prenatal și produc neliniște, agitație, frică - emoții care se înregistrează deja în celulele sale. După naștere, copilul va reacționa imediat la stres cu aceleași emoții...

EMOȚIILE ÎN SARCINĂ BENEFICE PENTRU MAMĂ ȘI COPIL

Ai la dispoziție 9 luni pentru a-ți desăvârși, asemeni unui pictor celebru, cea mai reușită operă: COPILUL TĂU!



Gheorghe Anton - Contemplare

Gândurile, emoțiile, sentimentele produc efecte durabile în ființa noastră, influențând într-o manieră precisă genele și ADN-ul celulelor noastre, conducând la menținerea sănătății sau la apariția bolii.

EMOȚIILE ÎN SARCINĂ BENEFICE PENTRU MAMĂ ȘI COPIL

Starea de bine a mamei determină eliberarea de endorfine, care ajung la copil, creându-i o **stare de comuniune și de armonie** ce se va înscrie adânc în memoria sa inconștientă.

Dragostea parentală consolidează respectul de sine al noii ființe în formare și siguranța sa emoțională.

În perioada prenatală se construiește arhitectura neuronală a **viitorului copil**, care-i dă **identitatea** (cu psihicul și emoțiile sale, reactivitatea și temperamentul său etc). Această identitate îl va însoți întreaga viață, fiind modelată de ceea ce trăiește mama în perioada prenatală și, indirect, de toate influențele provenite de la tată și de la mediul înconjurător.

Respectul de sine, capacitatea relațională, reactivitatea sau rezistența la stres își pun bazele în perioada prenatală.

Studiile științifice demonstrează că mamele cu depresie persistentă în timpul sarcinii nasc copii turbulenți, cu deficit de atenție, care dezvoltă în perioada adolescenței și mai târziu, la vârsta adultă, diferite tulburări emoționale.

Iată cum poți asigura copilului tău câteva condiții pentru armonie emoțională: