

Cum sa stabilesti o relatie cu bebelusul din burtica

de Psiholog Lizetta Mihaila



Ce bucurie poate fi mai mare decat atunci cand afli ca esti insarcinata si iti dai seama ca acolo, inlauntrul tau, crește un sufletel, care va da un nou sens vietii tale!

Momentul primei echografii este unul cu totul special, mai ales daca viitoarea mamica ii va asculta batand inimioara fatului. Atunci va realiza cu adevarat ce mare o responsabilitate are, si ca de ea depinde fericirea pruncului care se va naste. Atunci va incepe sa-si puna problema stabilirii unei relatii cu micul pui de om, se va gandi cum sa faca sa ii ofere cat mai multe dragoste, iar el sa simta asta!

Ceea ce trebuie sa stie o femeie insarcinata este ca fatul este foarte influentat de starea ei emotionala, ca si cum cordonul ombilical nu ar fi doar fizic, ci si psihic. Mama va trebui sa-si controleze emotiile, chiar daca ii va fi greu, din cauza schimbarilor hormonale. Sa nu se lase copleșita de sentimente de teama sau de depresie, ci sa-i ofere fatului incredere si bucurie, printr-o stare generala de optimism.

Relatia cu fatul poate fi atat psihica, cat si fizica. Inca din primele luni de sarcina, copilul va incepe sa auda, iar mama, dar si tatal, pot sa ii cante, sa ii vorbeasca, sa ii puna muzica linistitoare. Cand se va naste, se va calma la auzul vocilor parintilor, pentru ca deja ii vor fi familiare.

De asemenea, mama poate comunica tactil cu fatul, mangaindu-si burtica. In termeni de specialitate, aceasta relationare poarta numele de haptonomie, care provine de la cuvintele grecesti hapto si nomos. Hapto inseamna ating, stabilesc un contact, iar nomos inseamna regula. Conform haptonomiei, atingerea nu e doar fizica, ci si emotionala, antrenand toate simturile si incercand sa-l faca pe « interlocutor » sa se simta puternic si sa perceapa sentimentele celuilalt.

Atunci cand fatul lovește in burta cu manutele sau piciorusele, sau cand apar diverse contractii, majoritatea gravidelor isi mangaie instinctiv burtica, iar fatul se linisteste, uterul se relaxeaza si durerile dispar.

Cum sa stabilesti o relatie cu bebelusul din burtica - Sunt insarcinata

Scris de Administrator
Marți, 21 Decembrie 2010

Tot prin mangaieri poate si tatal sa stabileasca o relatie cu copilul, sa se bucure de « raspunsurile » acestuia la diversele lui intrebari si sa-i simta piciorusele sau manutele inainte de a se naste.

Nu uita insa ca relatia mama-fat este influentata atat de starea fizica si psihica a gravidei, cat si de relatia intre cei doi parinti. Crearea unei atmosfere detensionate in cuplu, reducerea efortului fizic al gravidei, sustinerea morala a viitoareii mamici de catre toate persoanele apropiate vor contribui la o sarcina placuta, o nastere usoara si la trecerea mai rapida peste momente dificile, cum ar fi depresia postnatala.

Ofera-i viitorului copil, dar oferta-ti si tie, o sarcina frumoasa si plina de bucurii. Astfel, bebelusul tau se va simti mult mai bine in burtica, iar cand se va naste, va fi un copil vesel si linistit.

Sursa: <http://www.itsybitsy.ro/Articole/Lumea-parintilor/Psihologie/Sunt-insarcinata/Cum-sa-stabilesti-o-relatie-cu-bebelusul-din-burtica-articol-554.html>