

Общаться с ребенком уже в беременность –  
приятно и полезно!

Как, когда и зачем можно развивать малыша внутриутробно

Автор: Наталия Мовчан  
перинатальный психолог, инструктор подготовки к родам,  
консультант по ГВ (естественное вскармливание)

«Когда же? Когда же он родиться? Хочу его обнимать, целовать, баловать, учить, разговаривать. Скорее бы уже...» - так думает почти каждая будущая мамочка. Не стоит торопиться. Всему, как известно, свое время. Твоя задача не упустить возможность пообщаться уже сейчас. Без расписания, без плана, но не без пользы, с удовольствием!

Сегодня уже нет необходимости спорить – неродившийся малыш – Человек с момента зачатия.

Видя индивидуальность младенца, принимая ее, общаясь с ним, положительно реагируя на его шевеления, ограждая себя от бесполезного в плане режима, питания и эмоций мамочка влияет на гармоничное развитие своего ребенка. Когда в семье налажены отношения сопереживания и поддержки, когда родители научаются воспринимать потребности неродившегося члена семьи, с его желаниями считаются, тогда общий фон семьи качественно влияет на развитие личности ребенка.

Чтобы не опоздать на девять месяцев с воспитанием начинайте уже сегодня!

С чего начать спрашиваешь? С общения!

Выбор на самом деле не маленький: прикосновения, разговор, музыка, эмоции, пение, воспоминания, рисование, движения. Все то, что беременная делает вместе с малышом, озвучивает и переживает в общем эмоциональном фоне с малюткой.

Как известно, речь, звук, голос – основное средство общения между людьми. Малыш еще в материнской утробе воспринимает звуки, слышит голоса родителей. В ней он строит свою неповторимую Вселенную, свой мир. Но, пока малыш не родился, его состояние, настроение, развитие во многом зависят от мамы.

Как же складывается взаимодействие мамы и ребенка?

Развитие чувствительной и нервной системы ребенка до рождения происходит необыкновенно интенсивно. Основные структуры мозга закладываются на 5-й неделе развития, на 6-8 неделях происходит образование ЦНС. С 6-й недели начинает функционировать вестибулярный аппарат, с 8-й появляется кожная чувствительность. С 9-й развиваются вкусовые почки на языке, к 12-й неделе – хватательный рефлекс, к 13-й – сосательный.

Крохе доступны многие чувства и ощущения, все мускулы лица, необходимые для выражения различных эмоций, формируются в период с 15 по 18 неделю. Мимика «работает» с 4-х месяцев!

При изменении психоэмоционального состояния беременной в ее кровь выбрасываются те или иные биологически активные вещества. Малыш реагирует на настроение матери, когда его клетки улавливают изменения в составе крови. Радость, волнение, страх или тревога влияют на ритм ее сердцебиения, кровообращение и обмен веществ: когда мать радуется, кровь разносит гормоны радости эндорфины, в случае грусти и тревоги - гормоны стресса катехоламины. Гормональная система малыша не может не реагировать в ответ, он проживает свою школу чувств и эмоций, ощущения безопасности или опасности.

На шестом-седьмом месяце ребенок не только хорошо слышит, но и дифференцирует внутренние звуки. Более того, для него далеко не безразлично, взволновано или спокойно бьется сердце матери, грустно или весело звучит ее голос, ровно или прерывисто она дышит. Если мама волнуется, у нее встревожено бьется сердце, сбивается ритм дыхания, то малыш затихает, как бы в предчувствии опасности. Эта связь - характер звука и соответствующее ему эмоциональное и физиологическое состояние закрепляется и остается в памяти малыша.

Многие мамы отмечают, что с 5-го месяца малыш эмоционально и двигателью реагирует на модуляции голоса матери и звуки из внешнего мира.

Таким образом, в период пребывания в животе у мамы ребенок принимает большое количество информации и стимулов из внешней среды, а не только через гормоны, вырабатываемые организмом мамы под влиянием ее эмоционального состояния.

Более ста лет тому назад ученые морфологи обратили внимание на тот факт, что в мозгу новорожденного имеется определенный процент атрофированных нейронов. Была выдвинута гипотеза, что эти нейроны атрофируются вследствие их невостребованности в период внутриутробного развития. Число нервных клеток и нейронных соединений между клетками головного мозга в значительной степени определяют уровень интеллектуального развития. А посему нужно дать возможность клеткам мозга активничать, развивать их.

Для развития интеллекта и познавательной сферы малыша очень важно внутриутробно стимулировать развитие органов чувств, так как именно через них мы повышаем возможность к легкому обучению.

Но, начиная общение с малышом, старайся не путать стимуляцию органов чувств с ранним интеллектуальным развитием. Мы общаемся, а не учим! Формулы и цифры, наушники с уроками английского, и прочие энциклопедические штучки оставьте себе. Малышу нужно взаимодействие.

Ребенок никому ничего не должен, постарайся не сделать его объектом, только равным собеседником – компания на девять месяцев, у которой есть возможность прожить до рождения неповторимый период в доверии, любви и безусловности!

Очень важно установить контакт с малышом. И не только для мамы, но и для папы. Начнем с того, что каждый ответ ребенка в виде шевеления следует подкреплять и поощрять: поглаживать, говорить «я тебя слышу», «люблю» и т.д.

Итак, первое. Тактильность.

**Физический контакт.** В течение дня ты наверняка поглаживаешь животик. Попробуй добавить разнообразия своим движениям и вскоре удивишься реакции крохи. Детки также очень хорошо реагируют на массаж. Не сложно нанести на живот массажное масло или профилактический крем от растяжек и с удовольствием для себя и малыша помассировать животик. Не бойся, малыш надежно защищен амниотической жидкостью, зато, массируя его через стенку «домика», вы отлично пообщаетесь! Не забывай приглашать папу в вашу компанию, он также будет учиться понимать ребенка и налаживать необходимый контакт.

Второе – самое простое, но и важное. Слух.

**Ухо** – первый орган чувств, который формируется у человека. Влияние этого органа распространяется на всю нервную систему. Самое первое, чем слышит ребенок - это его костная система. Происходит это приблизительно на 10-11 неделе. Затем малыш слышит звук материнского голоса внутриутробно, а уже в 20 недель малыш реагирует на внешние шумы и звуки, которые окружают его маму: шум тока крови, звуки сердцебиения, перистальтика кишечника. И, конечно же, живой голос матери. Как же малыш слышит ее голос изнутри? У беременной женщины (из-за противовеса, созданного тяжестью живота) позвоночник держится более прямо и гортань, в тесном контакте с позвоночником, превращается в очень эффективный звукопровод. Звуки голоса вызывают колебания тела, затем попадают в природный канал – позвоночник, и заполняет подвздошную область на уровне расположения плода. Околоплодные воды в свою очередь получают свои колебания. Вибрация носоглотки заставляет позвоночник резонировать, а область таза превращается в большой резонатор.

Самый простой метод слуховой стимуляции - разговор с младенцем. Разговор формирует восприятие голоса матери, формирование голоса отца, других членов семьи. Частота звуковой волны языка, на котором происходит общение, наиболее близка для ребенка в период овладения речью, и, если мама в период беременности изучала иностранный язык или говорила на иностранных языках, то частоты этого языка будут включены в диапазон приемлемости.

Опять же не стоит забывать, что у папы тоже есть шанс общаться с ребенком еще до его рождения. Малыш слышит папин голос, воспринимает эмоции, которыми сопровождается общение родителей.

Будущие папы! Помните, что, заботясь о своей жене и малыше, общаясь с ним, вы как бы даете ему сигнал: «Здесь хорошо, мы ждем тебя и рады тебе». Интерес к миру можно закладывать уже сейчас. Тогда, повзрослев, малыш сам захочет познавать мир, вы заложите в нем любовь к жизни.

Уже в период беременности мама настраивает себя на кормление грудью, на полезность принимаемой пищи. После рождения ребенок обязательно будет помнить все мамины эмоции, возможно слова и песенки. Поэтому начинаем прямо сейчас.

И, конечно же, говорим малышу «Приятного аппетита»! А после еды можно провести «озвученное поглаживание живота».

## Музыка.

Уже несколько тысячелетий музыку используют для обучения и раннего внутриутробного развития. Давай разберемся в некоторых тонкостях музыкального развития и стимулирования клеток головного мозга. Подробней поговорим о влиянии музыки на внутренний мир малышей, и о том, как она украшает общее состояние беременной женщины.

Музыка давно признана средством общения, которое несет в себе определенную информацию. Ученые в настоящее время доказали, что прослушивание мамой во время беременности качественно структурированной музыки укрепляет нейроны ребенка, способствует образованию тесной связи между полушариями головного мозга. В результате детки обладают большей способностью к обучению, к овладению чтением, иностранными языками. У них очень тонко развит музыкальный слух.

Мы уже разобрались, что к 24-й неделе своего развития ребенок становится активным слушателем, и, значит, мама не может игнорировать его «вкусы». Самое лучшее, что может слушать беременная женщина – классическая музыка, при условии, что она ей нравится, что она принимает ее.

Классическая музыка прекрасно воздействует на формирование костной структуры плода. Под звуки гармонической музыки ребенок еще в лоне матери будет гармонично духовно и физически развиваться. Исследования центра под руководством Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение.

Существует даже специальный термин «эффект Моцарта». Произведения великого австрийца замечательно влияют не только на беременных, но и на нерожденных младенцев. Американские ученые утверждают, что всего только 10 минут фортепианной музыки Моцарта повышает коэффициент интеллекта на 8-9 пунктов. При этом любить эту музыку не обязательно.

Успокаивающий эффект имеет музыка Вивальди и Чайковского. А произведения Бетховена и Брамса способны вызвать активное шевеление у малышей.

Причем далеко не всякую музыку детки любят слушать во время беременности. Некоторые авторы вызывают у них тревожное состояние (прежде всего это относится к Брамсу и Бетховену), а рок-музыка и вовсе воспринимается отрицательно, потому, как низкие частоты действуют на нейроны ребенка разрушающе. Были случаи, и это опять же доказано, что во время прослушивания мамой рок-музыки на концертах малыши себя так активно вели, что не давали ей слушать и заставляли уйти. Самое лучшее, что маме стоит прослушивать в этот период - это музыка Моцарта, Вивальди, Листа. Очень хорошо, если ты будешь сама петь еще не родившемуся ребенку. Вспомни колыбельные и детские песенки, которые, может быть, пели тебе в детстве! А если не помнишь – самое время выучить!

Связь между определенным ритмом и вызываемыми эмоциями сохраняются у малыша, и после рождения. Мелодии песен, искренность интонации, эмоциональный настрой мамы имеют огромное значение. Слова, звуки, которые слышит малыш, вызывают у него определенные образы (пусть даже не совпадающие с реальным значением), очень важные для развития воображения и памяти.

Часто родители также отмечают, что дети узнают музыку или песни, услышанные в пренатальном периоде. Причем они действуют на малышей как прекрасное успокоительное средство и могут быть успешно использованы при снятии сильного эмоционального напряжения.

Малыш узнает, что нравится вам, а вы по его поведению вскоре начнете чувствовать, что нравится ему. Удивительно, но у них тоже есть свои вкусы - одним нравится спокойная мелодичная музыка, другим – более динамичная, ритмичная музыка, третьи не прочь «потанцевать» и немного подвигаться в такт.

Существуют ли особенности музыкальной школы эмоций для малыша?

Вот несколько советов:

Подбирая музыку, ориентируйся в первую очередь на свой вкус – пользу приносит то, что нравится.

Лучше всего на деток действует спокойная классическая музыка, джаз, блюз.

Не старайся «привыкнуть» к тревожным и трагическим композициям. Если любишь рок, останови свой выбор на рок-балладах.

Помни о пользе звучания разных музыкальных инструментов и познакомь с ними малыша еще внутриутробно. Рекомендую колокольчики, бубенцы, металлофоны - цимбалки, музыкальные шкатулки, маракасы, гитара, скрипка, пианино, арфа, флейта, лира.

Можно с успехом использовать коробочек спичек, скрепок, даже копилку с монетками – все что звучит – ведь таким образом мы создаем поле звуков, в котором ребенок найдет себе занятие – слушать и слышать, а это немаловажно для любого человека.

Во время наслаждения музыкой не забудь отключить телевизор и пр. шумную технику, приляг, и постарайся услышать музыку всем телом, представь внимательного слушателя внутри себя и не мешай ему резкими движениями, громкими репликами в сторону и пр.

Придерживайся удобного режима, подбери время, когда никто не будет отвлекать.

Подпевай!

Периодически переключайся на звуки «живой природы». Научись слушать птиц, журчание воды, шепот ветра в листве, даже жужжание насекомых.

Не делай звук слишком громким и не приучай себя и тем более ребенка к наушникам.

Получай удовольствие от всего, что делаешь и слушаешь!

Пение.

Пение - эффективный способ устранения эмоционального напряжения. Оно улучшает дыхание, контроль над диафрагмой, голос и настроение.

Известна рефлексорная связь между оральными и генитальными мышцами.

Расслабление мышц, участвующих в звукоизвлечении, способствуют расслаблению мышц матки, снятию тонуса матки во время беременности.

Доказано, что пение – один из самых лучших способов общения мамы с будущим чадом. Когда женщина поет, она соединяется со своими чувствами и эмоциями и переживает их гораздо полнее. И, конечно же, ребенок тоже ощущает более сильные импульсы от своей мамы – не только голос говорит ему теперь о любви и нежности, но ее дыхание и все тело словно пропитывается этими вибрациями.

Специалисты рекомендуют будущим мамам вспомнить колыбельные и детские песенки, которые им пели в детстве. Колыбельная песня – элемент воспитания, элемент передачи

этнокультурной информации. Мелодии каждого народа неповторимы, поэтому, даже не зная слов и придумывая песни «о чем вижу...», можно с безусловной пользой петь под знакомые мелодии.

С помощью колыбельных (обладающих определенным гипнотическим свойствам), можно внушать ребенку положительные установки к жизни, на здоровье на успех. Желательно использовать формы без частички «НЕ» - позитивное мышление.

Подъем можно тоже сопровождать стихами, прибаутками. Это научит тебя постоянно говорить с малышом, закладывая основы его речи и пополняя постоянно активный запас слов.

Конечно же, можно и нужно соединять несколько видов общения. Существует даже специальный метод - “метод гаптономии”.

Этот метод способствует налаживанию эмоциональной связи между матерью и ребенком в период беременности. Гаптономия поможет мамам понимать состояние ребенка по проявлениям его двигательной активности. Ведь умение различать характер движений крошки, развивает чувствительность и отзывчивость.

Гаптономия - (мед. греч. hapsis - прикосновение; hapto - касаюсь + nomos- закон; букв. «закон прикосновений», впервые, 1978 г., Франция, Франц Вельдман ") - методика, разработанная в Нидерландах и основанная на доказанном факте, что малыш в животе матери является маленьким разумным существом, способным на общение с людьми. Целью гаптономии является первое близкое знакомство и контакты родителей с их ребенком при помощи прикосновений. Главное - чтобы у мамы и папы был интерес к этому общению с малышом как к таковому, чтобы оно было самоценно для них.

Начинать следует тогда, когда шевеления ребенка будешь ощущать явно и четко. Сначала понаблюдай за шевелениями ребенка в течение нескольких дней и отметь то время суток, когда шевеления ощущаются сильнее всего. Для этого заведи «дневник шевелений» и записывай в нем время, интенсивность и длительность шевелений крохи. На основе наблюдений выдели время дня, когда шевеления ощущаются наиболее часто и явно. Это будет время «сеанса» вашего общения. Например, в 18 часов ты должна находиться дома, иметь возможность расслабиться, сосредоточиться, не отвлекаться на другие дела хотя бы в течение 15-20 минут. Время сеанса всегда одно и то же.

Затем выбери характер тактильного и голосового воздействия, способ, с помощью которого будешь общаться с ребенком, который будешь использовать при общении с малышом. Это может быть похлопывание ладонью, поглаживание, легкое постукивание по животу, перебирание пальцами и т. п.

Найди то место на животе, через которое будешь общаться. Теперь поглаживая, можешь спеть куплет песенки, колыбельную, прочитать строфу из стихотворения, просто сказать крохе нежные слова.

Главное, чтобы характер взаимодействия с малышом был всегда один и тот же. В выбранное тобою время, дождавшись шевеления, начинай тактильно-голосовое воздействие и повторяй его несколько раз с небольшими перерывами. Проведя несколько таких сеансов, ты заметишь, как малыш начнет тебе отвечать – он будет толкаться в то место, где ты в данный момент гладишь живот. Через некоторое время, когда ребенок начнет четко отвечать на воздействия, можно будет уменьшить частоту

сеансов и проводить их не каждый день, а тогда, когда малыш попросит!

Данная методика общения с крохой поможет тебе установить эмоциональную связь с ребенком в период беременности и научит понимать состояние крохи по его движениям.

А, кроме того, общение с ребенком до рождения способствует уменьшению у беременной женщины чувства усталости, беспокойства и страха, а также осознанным родам и легкому воспитанию ребенка.

Папа, братики и сестрички тоже могут проводить с ним свои беседы. Принцип тот же, но часть живота, тактильное движение и голосовое воздействие нужно выбрать другое. В самом начале налаживания контакта с вами кроха будет прислушиваться и притихать, но вы не останавливайтесь и не думайте, что ему не нравится. После нескольких «встреч» ребенок, выдержав паузу, начнет отзываться в направлении вашей руки, как будто говоря: «Мама, я тут». Помните, что малыш будет изо дня в день ждать момента общения с вами. Старайтесь оправдать его ожидания!

Гаптономия используется и с профилактической целью. При этом имеется в виду не просто подготовка к родам, а путь к тому, чтобы быть родителями. Принципиально важным в процессе подготовки к рождению является вступление в эмоциональный контакт с ребенком, а после рождения - это уважение к автономии ребенка, а именно с определенным способом общения с ним.

Происходит формирование субъектного отношения к ребенку и способности гибко приспосабливаться к особенностям активности ребенка и его индивидуальному ритму жизнедеятельности.

Самым главным для развития ребенка в утробе матери является установление системы взаимоотношений, связывающей маму и ребенка. Именно наличие эмоционального контакта с мамой, ее чуткость и отзывчивость нужны малышу больше всего. Если ты, например, положишь на живот наушники с красивой классической музыкой, а сама в этот момент будешь читать детектив, это только разъединит вас. Попробуй получать какие-то впечатления вместе с малышом: рисуй, пой песенки, колыбельные, танцуй, веди дневник.

Эмоции. Фон. Позитив.

Эмоциональный фон беременной женщины - это мощный фактор воздействия на развивающийся организм. Он конструирует будущие эмоциональные реакции человека, переживаемые мамой. Чувства страха, гнева, агрессии, зависти и горя сопровождаются выбросами в кровь соответствующих биологически активных веществ, под влиянием которых происходит учащение или замедление сердцебиения, деятельности кишечника, спазмов сосудов, подъем артериального давления; через плаценту и пуповину эти вещества попадают к ребенку и вызывают в его организме те же изменения, что и в материнском. И происходит не только повторение мимики матери, но и переживание ее настроения.

Через песни, рисунки или поделки будущие мамы выражают свою любовь к малышу еще до его рождения. А эти навыки явно не окажутся лишними и когда кроха родится. Тем

более что практически каждая беременная женщина переживает период повышенной эмоциональности. Переноса свои эмоции на бумагу, можно избавиться от тревог и волнений за ребенка. Занятия творчеством помогают избавиться от негативных эмоций, осознать происходящие перемены.

Говоря или напевая ребенку, мысленно или вслух, о своем отношении к нему, к его папе, о том, что радует, какой мир вокруг, ты устанавливаешь с ребенком такую прочную внутреннюю связь, которая позволит в дальнейшем откликаться на потребности ребенка, понимать и вести его в родах, а ему - успешно развиваться и обучаться.

В своем городе можешь найти такие занятия в центрах подготовки к родам и получи удовольствие в компании других мамочек с масиками в животике.

Слушаем, а главное поем детские песни. Можно купить специальные сборники мультяшных песен, разучить – потом будешь петь ребенку. Смотрим детские мультфильмы, передачи. Перебираем старые фотографии, делаем коллажи. Рисуем мелками и красками. Перечитываем дневники, письма (составляем и пишем для ребенка).

А еще специалисты советуют делиться с малышом позитивными эмоциями. Например, запоминать образы и ситуации, дающие ощущение силы и энергии, а потом мысленно воспроизводить их, закрыв глаза. Этими образами можно будет воспользоваться в минуты усталости, переутомления или бессилия. Также важно запастись в сознании галерею образов, помогающих достигнуть расслабления и покоя. Это могут быть шум моря, журчание ручейка, пение птиц или вид поляны ромашек, созерцание голубого неба с облаками, запах мяты или лаванды, ощущения от соприкосновения с мягкой травой, распускающимися лепестками цветка, теплым тельцем котенка. Эти воспоминания помогут расслабиться, полноценно отдохнуть и восстановиться за короткий период.

Зачем все это спросишь ты?

Существует теория Морфогенетического поля. По гипотезе Вейса, есть предположение, что вокруг эмбриона, или зародыша, образуется некое поле, которое называется морфогенетическим, которому подчиняются пассивные клетки. Оно как бы лепит из клеточного материала отдельные органы и целые организмы. Именно оно определяет последовательность образования отдельных клеток в пространстве и времени.

Каждая клетка организма обладает индивидуальным морфогенетическим полем, которое несет в себе всю информацию обо всем организме и программы его развития. Поля отдельных клеток объединяются в единое морфогенетическое поле, которое обволакивает и пронизывает весь организм, находится в постоянной связи с каждой клеткой и управляет всеми операциями организма в целом.

Современные исследования Горяева, Казначеева, Шелдрейка и других ученых позволили установить, что биологическое поле представляет собой чрезвычайно сложную волновую структуру, состоящую из электромагнитных и акустических волн различной частоты и длины. А при зачатии формируется – уникальное эмбриональное морфогенетическое поле.

Проведенные исследования доказали также, что эмбриональные клетки чрезвычайно

чувствительны к полевым воздействиям. Более того, в их морфогенетическом поле записывается вся поступающая извне волновая информация, преобразованная полем матери. Причем эта информация сохраняется в организме на десятки лет и действует как наследственная, а эмбриональными свойствами клетки ребенка обладают в течение всего внутриутробного периода.

Это означает, что для младенца, развивающегося в утробе матери, чрезвычайно важно, какого рода поля на него воздействуют. Прекрасной иллюстрацией этого вывода являются знаменитые опыты доктора Кянь-Дженя с растениями и животными. Его исследования доказали, что исходный генетический материал можно преобразовывать, воздействуя на развивающийся организм до его появления на свет биополями.

Значит, изначальный наследственный потенциал будущего ребенка можно улучшить, если поместить беременную женщину в «поле прекрасного». И таким мощным излучателем волн гармонии и красоты являются произведения искусства и памятники культуры. Которые будут влиять на настроение мамочки не только в поле, но и языком гормонов!

Если у тебя нет времени для общения с малюткой (что-то мешает, вы не дома и пр.), объясни малышу, поглаживая живот, причину, пообещай пообщаться в другой раз. Всегда выполняй обещания, данные ребенку – позже он ответит тебе тем же! Это научит тебя уже в беременность объяснять ребенку причину ухода или нехватки времени.

Чаще говори, что любишь!

Объясняй, если сердиться, на кого и за что, и что малыш не виновен в твоём плохом настроении. Умение объяснять свое состояние словами поможет тебе общаться с ребенком и научит малыша говорить о своих чувствах и эмоциях.

Делаем выводы.

В то время как негативные переживания матери могут нанести вред здоровью ребенка, положительные – благотворны для него. Состояние радости, умиротворения, а также возвышенного восхищения, восторга, передаваясь ребенку, делают его спокойным, активным в познании и эмоционально устойчивым. Созерцание природы, художественных произведений всегда связано с положительными эстетическими переживаниями, которые в свою очередь, служат повышению настроения. Все, что вызывает положительные переживания беременной женщины, благотворно влияет на ребенка.

Игры со своим малышом во время беременности, совместное прослушивание музыкальных произведений, чтение малышу стихов и сказок, информирование об окружающем мире, эмоциональные реакции на изменения в нем, восприятие ребенка как самого любимого, нужного члена вашей семьи – все это является общением и служит предпосылками психической деятельности твоего малыша. Если ты хочешь, чтобы твой ребенок быстрее осваивался в новой обстановке, рос не тревожным, а спокойным и радостным, общайся с ним еще до рождения. Но при этом руководствуйся главными принципами:

- все, что необходимо для полноценного развития ребенка, уже есть у самой мамы (в ее

организме, поведении, эмоциях). Чрезмерная дополнительная стимуляция может повредить, особенно если мама не умеет понимать состояния своего малыша, и не умеет определить, нравится ему или нет предлагаемая программа общения.

- учиcь понимать ребенка, по его состоянию регулировать средства, процесс «обучения» и развития.

- ребенок не всегда заранее знает, что такое хорошо, а что плохо. Эмоции же самой мамы ему знакомы отлично. Поэтому, если тебе что-то не нравится, постарайся этого не делать. Используй по назначению особенности своего состояния беременности.

И еще, помни, что общение с ребенком до рождения нужно как малышу, так и будущим родителям. Таким образом, ребенок получает новые стимулы для своего развития, а главное — тепло, ласку и заботу будущих мамы и папы. Для этого не обязательно петь, рассказывать стихи и т.д. — можно просто думать о малыше, воспринимать свою беременность положительно.

У родителей есть девять месяцев. За это время вы можете привыкнуть к своему малышу и научиться его понимать. Почувствовать ответственность за него. Понять и принять новые роли в семье. Женщина может научиться понимать свое тело, что поможет ей в родах. Но самое главное — в это время вы учитесь любить вашего малыша, еще не видя его, — любить его таким, какой он есть, не пытаясь переделать его, а, стараясь понять. Вы учитесь безусловной любви, материнству и отцовству, вы учитесь общению!

Если мама прислушивается к своему малышу, умеет его понимать и принимать — это залог их успешного контакта в будущем. Ты для малыша сейчас — целая Вселенная, с помощью твоих ощущений он познает мир. Помоги ему, и пусть, придя в этот непростой мир, кроха уже знает, что его ждут и любят!

Наталия Мовчан.