

Приятно отметить, что сегодня женщины стали более ответственно относиться к своему здоровью и прежде всего стали более грамотны в вопросах контрацепции. Поэтому у большинства появление ребёнка – это осознанное решение, к которому хочется подготовиться. Но не это ли становится поводом, по которому всё чаще многие откладывают материнство «на потом»? Признаться себе в том, что «я готова стать матерью», очень сложно. Перед глазами сразу возникает пугающая многих картина: вечно плачущий малыш, бессонные ночи, горы грязных пелёнок, болезни... Кажется, жизнь на этом заканчивается. Но представьте себе, сколько поводов для радости приносит в ваш дом появление этого маленького человечка. Улыбка, агуканье, первые шаги и первые слова, наконец, «мама, я тебя люблю». Что может сравниться с ощущением материнского счастья?

### ПОЧЕМУ НЕ СЕЙЧАС?

Одни из самых распространённых причин, по которым женщины откладывают материнство «на потом», это...

● **Финансовая нестабильность, отсутствие карьеры.**

Каждой маме хочется, чтобы её ребёнок ни в чём не нуждался. Но ждать светлого будущего без финансовых проблем можно вечно. Как известно, денег никогда не бывает много, обязательно на что-нибудь не хватает. К счастью, детям больше необходима забота, любовь и ласка, нежели дорогие игрушки и красивая одежда. Многие откладывают материнство, держась за хорошую работу. Но задумайтесь, что построение карьеры может быть длительным или, что ещё хуже, непредсказуемым (сокращение, смена руководства и т. д.). А страхи о том, что после декретного отпуска в работе вам будет отказано, часто безосновательны. Опытный работодатель всегда заинтересован в ценных кадрах, и, если вы таковым являетесь, отсутствие вас на работе некоторое время не станет поводом для расторжения трудового договора. Обратите внимание, сколько известных нам звёзд шоу-бизнеса благополучно стали мамами и при этом карьера их ничуть не угасла.

● **Неидеальный папаша**

Иногда женщины, чтобы родить ребёнка, ищут для этого подходящего партнёра, отвечающего целому ряду требований. Всегда хочется, чтобы у малыша был заботливый и любящий папа. Хорошо, когда ваш брак по любви, именно в любви рождаются самые желанные и счастливые дети. А если вы не уверены в своём спутнике, считаете, что он не может стать хорошим отцом,

так как сам ведёт себя ещё как мальчишка, тогда почему же вы доверяете ему себя? Быть может, стоит дать ему возможность дорасти до роли папы? Ведь и мамы, несмотря на врождённый материнский инстинкт, не всегда бывают хорошими. А выбирая долго и мучительно кандидатуру для отца вашего будущего ребёнка, идеального во всех отношениях экземпляра можно просто не найти.

● **Эгоизм**

Чем дольше вы откладываете момент рождения малыша, тем больше привыкаете жить для себя, любимой. Трудно решиться подчинить свою жизнь полностью заботам о ребёнке. Нужно смириться с возможными недостатками своей фигуры, отказаться от привычных удовольствий, спать не столько, сколько хочется, а тогда, когда появляется возможность, и многое другое. Но всё это не так страшно, ведь самый сложный период, когда жизнь полностью подчинена малышу, быстро проходит. А каждый следующий день приносит не только заботы и переживания, но и приятные тёплые чувства. А если задуматься о будущем, то нет ничего страшнее, чем одиночество. И сколько бы лет вам ни было, вы всегда будете уверены, что о вас есть кому позаботиться.

### ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Не существует идеального рецепта, когда женщине лучше становится мамой.

# Пора стать мамой

Согласно статистике, на сегодняшний день большинство женщин впервые становятся мамами в 30 и более лет, что ещё совсем недавно гинекологи считали неидеальным возрастом для первородящих. Как же выбрать оптимальное время для материнства?

Врачи считают, что самая высокая вероятность зачать и родить здорового ребёнка у женщин в возрасте от 20 до 25 лет. А если учитывать не только физиологию, но и социальные и психологические факторы, то оптимальным возрастом можно считать 34 года. Но стоит задуматься: если женщина родит первенца в 34, то много ли у неё шансов родить ещё детей? Ведь к 40 годам остаётся лишь 5% от возможности естественного зачатия. Кстати, и у партнёров с возрастом значительно ухудшается качество семени.

разумно подойти к вопросу материнства.

### От 20 до 30 лет

Вы здоровы и полны сил. Беременность обычно проходит без осложнений. После родов организм быстро восстанавливается и вы готовы активно заниматься малышом. У вас хватает сил не только по несколько раз ночью вставать к малышу, но и ещё выделять время для развлечений (оставив поназначить кроху бабушке). Плач ребёнка не вызывает у вас особого раздражения и паники.

Только оценив все плюсы и минусы возрастного периода, а также свои жизненные обстоятельства, можно

йога по методу Б.К.С.Айенгара

аштанга-виньяса йога

Yoga kids

многообразие специальных классов



тел. 92-27-72

Ул. Карла Маркса 116