Jak dbać o siebie w czasie ciąży?

Ciąża to niezwykły czas dla kobiety, zmienia się wszystko – plany, marzenia, postrzeganie własnego ciała. Jednak to, że za 9 miesięcy pojawi się nowy człowiek, nie znaczy, że masz zapomnieć o sobie. Zdrowa i szczęśliwa mama to również zadowolone dziecko, dlatego pamiętaj o dbaniu o siebie w czasie ciąży.

PIELĘGNACJA CIAŁA

Ciąża to nie koniec dbania o siebie, a raczej intensywnej pielęgnacji ciała i ducha. Jeśli po porodzie chcesz szybko wrócić do formy, musisz już od pierwszych dni starać się dać swojemu ciału, to co najlepsze. Zaopatrz się w kosmetyki dla kobiet w ciąży – balsamy i kremy, dzięki którym poprawisz elastyczność swojego ciała. Regularne masaże, ciepłe prysznice i wsmarowywanie uelastyczniających balsamów może zapobiec wiotczeniu skóry.

Jeśli do tej pory nie odżywiałaś się zbyt dobrze, to czas to zmienić. Teraz musisz zadbać o dwie osoby, które potrzebują dużo wartości odżywczych, witamin i minerałów. Postaw na zdrowe, nieprzetworzone produkty, świeże owoce i warzywa. Zadbaj o dużą dawkę mikroelementów w pożywieniu. Ogranicz słodycze, gazowane napoje, kawę i herbatę oraz wszelkie fast foody i mocno przetworzone jedzenie.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ciąża nie jest powodem do rezygnacji z ćwiczeń i aktywności fizycznej. Wystarczy jedynie dostosować je do etapu ciąży, swoich możliwości i samopoczucia. Bardzo dobrym i relaksującym sportem dla kobiet w ciąży jest pływanie, które odciąża kręgosłup, uelastycznia skórę i dobrze wpływa na samopoczucie.

Można zapisać się na zajęcia dla kobiet w ciąży, gdzie trenerzy opracowują specjalne ćwiczenia pod kątem przyszłych mam, tak aby poród i powrót do formy były jak najłatwiejsze.

Warto nauczyć się kilku ważnych rzeczy dla kobiet w ciąży, spokojnego wstawania z łóżka, które może zapobiec zawrotom głowy i omdleniom, nachylania bez uciskania brzucha oraz odpowiedniego spania. Codzienne spacery, nawet te intensywne pomagają dotlenić się i zrelaksować.

COŚ DLA DUCHA W CZASIE CIĄŻY

Pamiętaj, że liczy się też Twoje samopoczucie, to jak się czujesz wpływa na dziecko. Stres, zmartwienia czy przemęczenie, to bardzo niezdrowa kombinacja. Naucz się odpoczywać i relaksować, a zamiast się denerwować spraw sobie przyjemność, zapal przyjemną zapachową świecę, ułóż się wygodnie z książką, czy umów na kawę z przyjaciółką.

Dbanie o siebie to zapewnienie sobie dobrego nastroju i spokojnego czasu tylko dla siebie. Medytacje, relaksacyjna muzyka czy właśnie spacery, pomagają odgonić nieprzyjemne myśli i wprawić się w dobry humor. Unikaj nieprzyjemnych wiadomości oraz postaw na rozwijanie swoich ulubionych zainteresowań, które dadzą Ci poczucie satysfakcji.

Jak odkryć talenty swojego dziecka?

Zastanawiasz się, co wyrośnie z Twojej pociechy? Kim będzie oraz co osiągnie? Te pytania często zadają sobie rodzice, nawet małych dzieci. Nasze latorośle ciekawią nas, chcemy wiedzieć co myślą i czują, zastanawiają nas ich reakcje. A przede wszystkim chcemy im pomóc i dać to, co najlepsze.

WSPIERANIE DZIECI

Zdrowe, roześmiane dziecko to piękny widok dla rodziców. Chyba nie ma nic bardziej ujmującego jak kilkulatek, który próbuje sił w nowej grze, mierzy się z jazdą na rowerze, zaczyna uczyć się pływać, czy wpisać się po drzewach. Kolejne osiągnięcia nie przychodzą łatwo, ale dzięki wsparciu i odpowiedniej motywacji widzimy, jak nasza pociecha umie coraz więcej, stara się bardziej, a kolejne zwycięstwa z własnymi ograniczeniami motywują je do osiągania kolejnych etapów.

Poznawanie świata i ludzi jest dla dziecka największym wyzwaniem, z którym mierzy się każdego dnia. Od nas rodziców zależy, jak będzie się czuł stojąc przed wymaganiami, jakie sami na nie nakładamy, idąc do przedszkola lub do szkoły.

Jednym z najważniejszych czynników prawidłowego rozwoju dziecka jest wsparcie bliskich mu osób. To świadomość, że rodzice zawsze będą, że można przyjść do nich i się wypłakać lub podzielić sukcesem. Mądre wspieranie dziecka to też jasne konsekwencje czynów oraz umiejętne nagradzanie za dobre zachowania.

MOCNE STRONY

Chcąc pomóc dziecku radzić sobie jeszcze lepiej w przedszkolu lub w szkole, warto popracować ze swoją pociechą nad jego mocnymi stronami. Odkryć to, w czym jest dobry i zachęcać je do rozwoju talentu.

Zalety dziecka mogą ujawnić się w trakcie zabawy, pierwszych zajęć w przedszkolu lub szkole. To właśnie Ty, obserwując swoje dziecko, zauważysz najwięcej. Przyglądają się temu, jak się bawi, czego się boi, jak radzi sobie z zaskakującymi, nieprzewidzianymi sytuacjami. Możesz określić, czy jego mocną stroną jest wytrwałość, ponieważ nigdy się nie poddaje, czy może przewodzi grupie i prawdopodobnie będzie dobrym liderem, a może świetnie radzi sobie z wyciąganiem wniosków i interesują go przedmioty przyrodnicze? Warto pytać swoje dziecko co lubi robić, w czym sobie dobrze radzi. Dzięki Twoim obserwacjom i rozmowom z dzieckiem będziesz mógł szybciej zauważyć jego talenty.

ODKRYĆ TALENT SWOJEGO DZIECKA

Ciekawe umiejętności, zainteresowania lub hobby często pokazują ukryte **talenty dziecka**. Zapisując swoją pociechę na zajęcia dodatkowe możesz dostrzec z jaką łatwością poznaje nowe słowa, jak dobrze radzi sobie z nowymi językami. Warto wykorzystać ten talent i zachęcać dziecko do poznawania jak największej ilości słów w obcych językach.

Nauczyciele wychowania fizycznego, plastyki czy matematyki mogą odnaleźć w Twoim dziecku niezwykłe talenty do danych dyscyplin. Warto wtedy zainwestować w dodatkowe zajęcia, które jeszcze bardziej rozwiną umiejętności dziecka. Czasami talentem dziecka może być zdolność słuchania, niezwykłą empatia lub zręczność. Nie zawsze, są to oczywiste zainteresowania lub mocne strony.

Pozwól dziecku na eksperymentowanie, na sprawdzanie co lubi robić i w czym jest dobre. Dzięki temu odkryje swoje pasje, a Ty będziesz mogła go wspierać.