

ĮVADAS

Kaip taisyklingai traktuoti nėštumą: kaip ligą ar kaip natūralų moters organizmo fiziologinį procesą? Atsakymas akivaizdus – kaip natūralią organizmo būklę po naujos gyvybės užsimezgimo moters įsčiose. Tad lieka neaišku, kodėl daugelis moterų nėštumo metu „gyvena“ taip, tarsi sirgdamos nepagydoma liga, kuri paverčia jas neveiksniomis būtybėmis?

Viskas susiję su mūsų vidinėmis baimėmis. Kiekviena mergina turi begalę baimių bei klausimų, susijusių su šiuo mistiniu laikotarpiu. Baimė – tai galingiausias priešas, su kuriuo tenka susidurti vos tik moteris pradeda galvoti apie nėštumą. Moters baimė dėl savo bei būsimo kūdikio gyvybės susideda iš smulkių išgyvenimų, kurie daugeliu atvejų net neturi jokio racionalaus pagrindo! Dažniausiai moterų minimos baimės: bloga savijauta, pasikeitusios (ne visada teigiamai) kūno formos, vyro neištikimybė, visuomenės nuomonė, šeimos vertybės ir stereotipai, vienatvė, viduje gyvena kažkas „svetimas“ ir pan.

Noras pratęsti save palikuonyse, padovanoti pasauliui dalelę savęs bei skleisti besąlygišką meilę dažnai atsitrenkia į kliūtis, kurios ir vadinamos „vidinėmis baimėmis“. Tad pirmiausia, ką reikėtų padaryti – suvokti savo baimes ir ribojimus, jų atsikratyti bei prisipildyti teigiamų minčių ir meilės iki prisiliečiant prie didžiausios pasaulio paslapties. Besąlygiška meilė paverčia moterį drąsia, stipria ir išmintinga.

Kiekviena moteris savaip jaučia organizmo pasiruošimą / nepasiruošimą nėštumui. Viena vertus, tai instinktas, kuris „įsijungia“, kai kūnas fiziologiškai subręsta, kita vertus – tai intelektas, moters įsivaizdavimas apie jos vietą gyvenime, savirealizaciją. Didelę įtaką daro aplinka bei šeimos palaikymas / nepalaikymas, materialinė gerovė.

Taigi, sprendžiant naujos gyvybės užmezgimo klausimą, svarbu suvokti:

- nėštumas prasideda kur kas anksčiau nei faktiškas vaisiaus įsitvirtinimas gimdoje. Kadangi visos baimės gyvena galvoje, pirmiausia reikėtų atsekti ir suvokti savo baimes, galimybes bei norus.
- būtina atsikratyti visų baimių bei neigiamų visuomenės ar tėvų primestų nuostatų. Atsakyti sau į klausimą: „Kodėl aš noriu šio vaikelio?“
- būtina sustiprinti santykius su savo vyru, būsimo kūdikio tėvu. Įsitikinti, jog vaikelis laukiamas bei vyru galima pasitikėti bet kurioje situacijoje. Tai suteiks saugumo jausmą.
- jeigu jau esate nėščia, dar labiau pasirūpinkite savo fizine ir psichine sveikata. Prisiminkite, vaikelis – tai moters organizmo tąsa, pradedant bendra kraujo apytaka, mityba ir baigiant energija bei emociniu motinos fonu nėštumo laikotarpiu.
- nėštumo tėkmė bei gimdymas yra labai individualūs, priklauso nuo genetikos, gyvenimo sąlygų, fizinės moters sveikatos, psichoemocinio temperamento ir t. t. Tad yra visiškai

beprasmiška klausyti mamų, draugų, kaimynų. Svarbiausia išmokti įsiklausyti į savo kūno poreikius bei sekti pasirinkto gydytojo nurodymais.

Nėštumas – ne liga, tad tikrai nereikia izoliuoti savęs nuo supančio pasaulio bei atsisakyti kasdienių malonumų. Žinoma, verta turėti omenyje, kad tai yra ypatinga fiziologinė būseną, kuri labai skiriasi nuo įprastos organizmo būklės. Svarbiausia – įdėmiai klausytis savo sveiko proto bei suprasti kūno poreikius, kuriems šiuo nuostabiu laikotarpiu turi būti teikiamas prioritetas. Pats laikas „įsijungti“ meilę bei gyventi šiuo jausmu. Gamta yra kur kas stipresnė ir išmintingesnė už žmogų, tad vaikelio laukimo bei gimimo laikotarpiu geriausia visiškai pasikliauti ja bei maksimaliai pasimėgauti šiais magiškais potyriais.

Vaikščiokite, plaukiokite, ilsėkitės, skaitykite įkvepiančią literatūrą, klausykitės raminančios muzikos ir bendraukite su pozityviais žmonėmis. Pasikliaukite pasauliu ir nusiteikite nepamirštamiems gyvenimo vingiams! Tik įsivaizduokite, vyrai prie šio neapsakomo gyvenimo potyrio gali prisiliesti tik protu, o Jūs – sutalpinti visą naują pasaulį SAVYJE!