

# Владение энергией в период вынашивания ребёнка

*Т.В. Богун - доктор психологии PhD (Оксфорд),  
медицинский (перинатальный, клинический) психолог  
высшей категории Краевого Перинатального центра  
(клинического) Алтайского края, член Ассоциации  
Перинатальной психологии и медицины.*

## Татьяна Богун

Более *15* лет посвятила себя психологии, не считая базового образования, в практике - детская психология, подростковая, перинатальная и клиническая. Защитила диссертацию «Влияние негативного опыта беременности на перестройку ценностно-смысловых составляющих образа мира». Готовлю женщин к осознанному зачатию, сопровождаю в период беременности, родах и послеродовом периоде.

*Знающий не доказывает,  
доказывающий не знает.*

Древняя мудрость





# Несколько рекомендаций

- Будущим матерям очень полезен сок чёрной смородины. Он освежает вкус и смягчает недуги, сопровождающие беременность – рвоту, нарушение пищеварения, недостаток витаминов; улучшает способность матери к кормлению ребёнка.

# И ещё

- Настой мяты с 0,5 лимона и 1 ч. ложкой мёда на 1 стакан кипятка поможет при тошноте. Такой настой помогает снять утомление и повысить тонус. При простуде пить горячим.
- При тошноте, изжоге, расстройстве желудка полезна сыворотка из-под простокваши или творога. Можно добавить в сыворотку ложку мёда.





- Плод находится в жидкости, которая обладает способностью передавать звуковые колебания в значительно большей степени, чем воздушная среда. Поэтому ещё до рождения ребёнок слышит звуки, идущие извне и в ответ на слишком резкий и громкий звук вздрагивает и шевелится – это хорошо чувствует мать. Ребёнок слышит биение сердца матери, её голос.

- Прослушивание хорошей музыки и пения родителей улучшает мозговую деятельность ещё не родившегося ребёнка, так как малыш не просто прислушивается к доносящимся из внешнего мира звукам, но и стремится ответить на них.
- Такие занятия значительно укрепляют душевную связь родителей с ребёнком, во время них происходит глубинное общение на уровне подсознания. После рождения такие дети более деятельны, общительны; они начинают садиться, ходить и говорить раньше, меньше болеют.

*photographer*  
ANNA BONDARIEVA



- Из успокаивающих средств лучше употреблять пустырник, ибо он оказывает три действия одновременно: успокаивает, улучшает деятельность сердца и предотвращает выкидыш. Валериану часто употреблять не следует, более мягкое успокаивающее действие оказывают мята, Melissa и лист вишни.

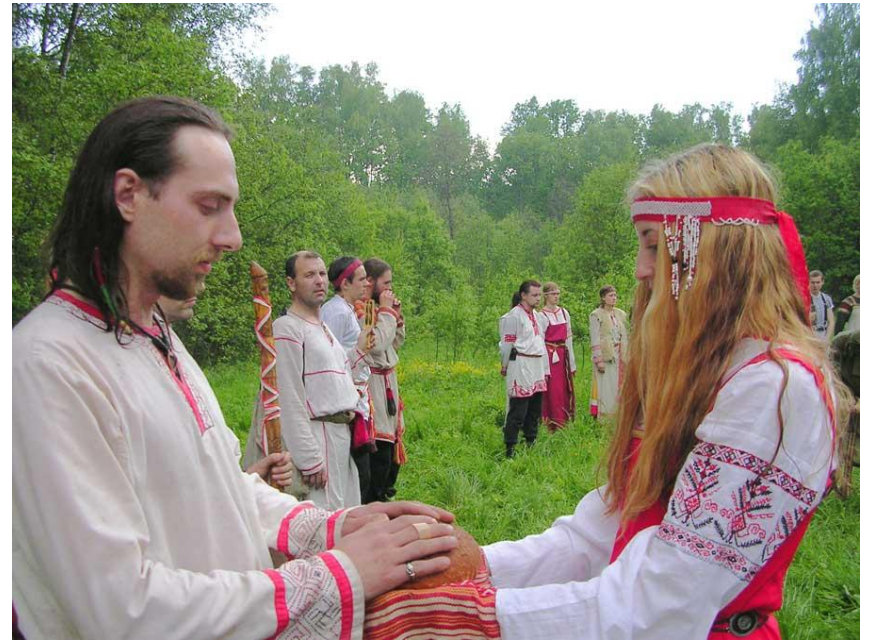
# бодиарт



# Обряды, обереги



- Беременной перед родами нельзя стричь волосы. Считалось, что именно в волосах сокрыта жизненная сила человека не даром их называли «космы», то есть они связывали человека с космосом. С волосами связано большое число запретов, их нельзя, вычесав, бросать на ветер. Расстаться с волосами - уменьшить свои жизненные силы, укоротить свою жизнь или, самое малое, лишиться себя достатка.





# Изготовление кукол

- Ткань для куколки берут или новую («новину», иногда – из особо высаженного заранее для этого случая льна), или старую (обычно – из ношенной родительской одежды, если у них хорошая судьба и здоровье). Такая кукла позволяет человеку (девочке, девушке, женщине) сохранить связь со своей матерью на всю жизнь.

- Издревле считается, что будущей матери нужно делать для малыша своими руками распашонки, пояски, игрушки и т. д. Любая вещь, сделанная ею для своего ребёнка с любовью и радостью, будет напитана светлыми энергиями и поэтому будет обладать защитными свойствами. Беременную женщину такое занятие успокаивает, радует, сосредотачивает мысленно на ребёнке и помогает избегать отрицательных чувств. Ребёнок в это время затихает и прислушивается к действиям и чувствам своей мамы, общается с ней.

*Наши предки ...*

- **КТО ОНИ?**

# Род



# Сказка «Репка»

- 1) Репка — символизирует Корни Рода. Она посажена Предком, самым Древним и Мудрым. Без него и Репки бы не было, и совместного, радостного труда на Благо Рода. 2) Дед — символизирует Древнюю Мудрость 3) Бабка — Традиция, Дом 4) Отец — защита и опора Семьи — убран из сказки вместе с образным значением 5) Мать — Любовь и Забота — убрана из сказки 6) Внучка (дочка) — Потомство, продолжение Рода 7) Жучка — охрана достатка в Роду 8) Кошка — благостная обстановка Дома 9) Мышка — символизирует благосостояние Дома. Мыши заводятся только там, где есть избыток, где каждую крошку не считают.



# Обиды

- Пакет подсознательных обид активизируется в детском и юношеском возрасте любыми, даже самыми маленькими обидами. Ребенок, подросток из психически нормального и здорового резко превращается в капризного, обидчивого (злого) и больного. В чем дело? Сознательные обиды активизировались подсознательными.

# Механизм передачи программы обиды от матери к плоду.

- Сознательно сформированная обида располагается у матери в области груди. Во время очередной эмоциональной вспышки обидчивости программа обиды переходит на ребенка. Материнский организм «делится» с плодом программой обиды.



# Обиды

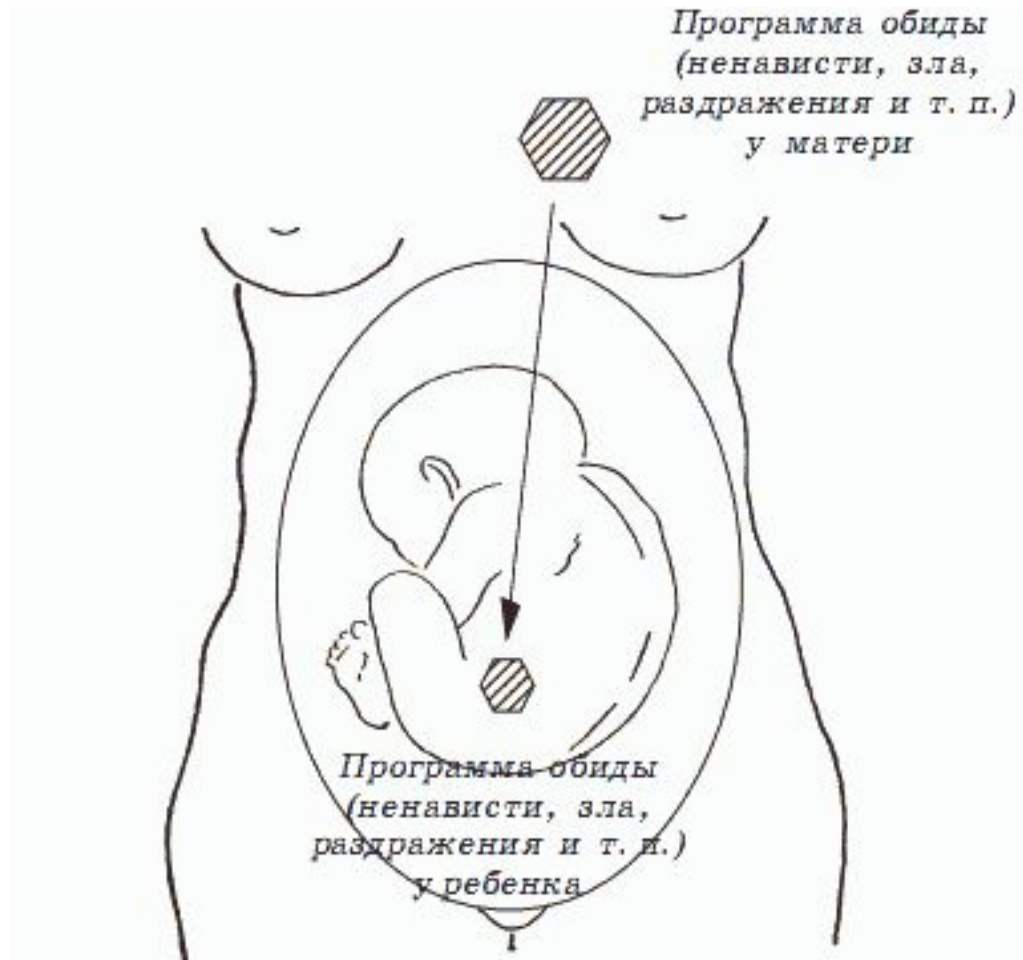


Рис. 8. Передача программы обиды матери на плод

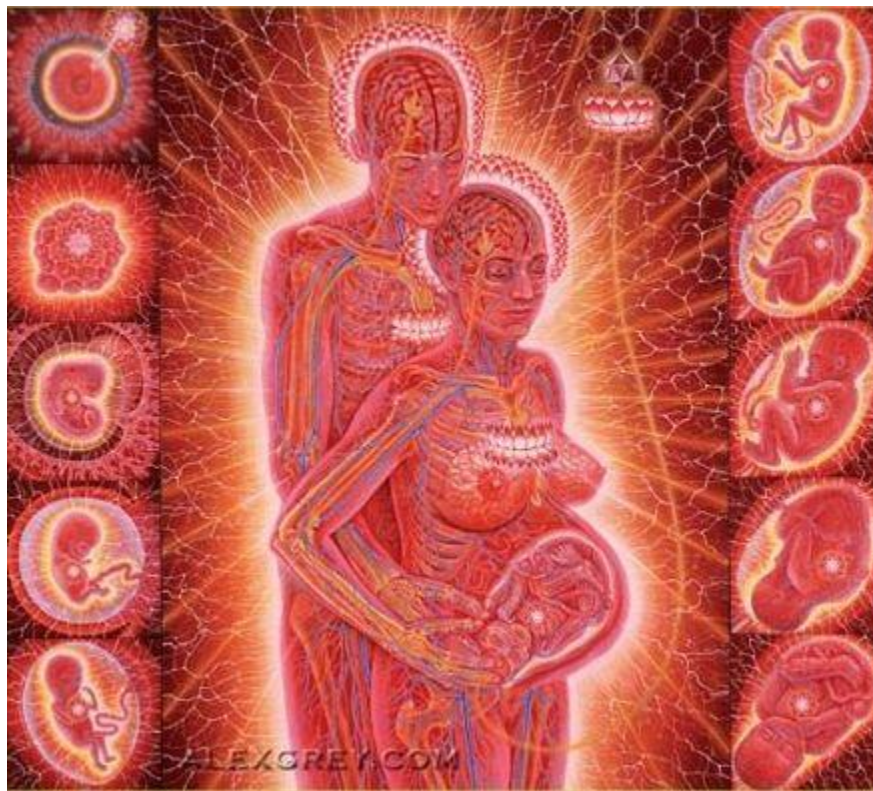
# Обиды на маму:

- Не позволила родить себя самой
- Не достаточно любви и внимания в детстве
- Не научила уважать отца, а при разводе родителей – запретила любить его
- Не научила прощению и принятию, женским ролям
- Не была Берегиней очага
- Не передала связь с родом
- Не научила почитать свекровь



**ДОЧА** - ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ (а) СОСТОЯНИЕ  
(ч), ГОТОВЯЩЕЕСЯ ВОСПРОИЗВОДИТЬ  
БОЖЬЕ (о) ДОБРО (д)

# Настрои на роды



## Факторы, способствующие развитию послеродовой депрессии:

- Послеродовая усталость;
- Недосыпание;
- Сомнения по поводу способности быть хорошей матерью;
- Стресс от изменений в домашних обязанностях и семейных ролей;
- Чрезмерная потребность быть идеальной мамой;
- Изменения во внешности после беременности и родов;
- Отсутствие свободного времени;
- Отрицательные жизненные события;
- Изменения в отношениях с мужем после рождения ребенка.

# *Рекомендации:*

- Развивайте материнскую доминанту – готовьтесь быть матерью заранее;
- Ходите на занятия по подготовке к родам и уходу за ребёнком;
- Отдыхайте как можно чаще. Спите, когда ребенок спит;
- Не пытайтесь сделать слишком много и не пытайтесь быть совершенной;
- Не стесняйтесь просить помощи партнера, членов семьи и друзей;
- Найдите время, чтобы выйти из дома, посетить друзей или провести время наедине с вашим партнером;
- Обсудите свои чувства с вашим партнером, семьей и друзьями;
- Поговорите с другими матерями, чтобы вы могли учиться на их опыте;
- Не делайте никаких серьезных изменений в жизни во время беременности или сразу после родов. Основные изменения могут вызвать ненужный стресс.

