Các chuyên gia cho r□ng, nh□ng lo l□ng c□a thai ph□ tr□□c ngày s□p sinh c□n đ□□c ng□□i thân chia s□ và giúp đ□ k□p th□i. N□u b□n đang ph□i đ□□ng đ□u v□i nh□ng tr□ng thái khó ch□u, căng th□ng thì tuy□t đ□i không nên c□m th□y x□u h□ và t□ ch□i s□ giúp đ□ c□a ng□□i khác.

Li□u ai cũng lo l□ng tr□□c khi s□p sinh

Tùy theo tr□□ng h□p mà s□ có nh□ng tr□ng thái lo l□ng khác nhau.

Th□nh tho□ng, b□n c□m th□y tr□ng thái tinh th□n c□a mình tr□□c ngày sinh r□t bình th□□ng.

Nh□ng cũng có lúc, c□m giác bu□n b□c hay tuy□t v□ng s□ di□n ra liên t□c. Tuy nhiên, c□m giác này không ph□i lúc nào cũng x□y ra v□i t□t c□ các thai ph□.

H□u h□t các thai ph□ đ□u c□m th□y r□t lo l□ng v□ vi□c chào đ□i c□a đ□a bé (th□m chí, s□ mang thai c□a b□n đã đ□□c lên k□ ho□ch và có s□ hy v□ng r□t nhi□u) nh□ng lo v□n c□ lo.

V□y b□n hãy t□ tìm ra cho mình m□t lí do chính đáng nào đó đ□ đi ra kh□i gi□□ng vào bu□i sáng thay vì c□ n□m đó mà suy nghĩ. Có th□ b□n s□ tìm ra đ□□c nh□ng vi□c hay đ□ làm, ho□c tìm đ□□c s□ giúp đ□ c□n thi□t t□ m□t ng□□i nào đó đ□ g□t b□ nh□ng lo l□ng □y.

C□n ph□i làm gì?

Đi□u quan tr□ng nh□t, b□n nên hi□u rõ r□ng, tâm tr□ng lo l□ng, phi□n mu□n, hay u u□t trong su□t th□i kì mang thai s□ không có nghĩa r□ng b□n là m□t ng□□i m□ t□i hay là m□t con ng□□i x□u. Nghĩ đ□□c nh□ v□y, b□n s□ th□y mình tho□i mái h□n.

Còn n□u b□n v□n đang v□t l□n v□i tâm tr□ng lo âu, t□t nh□t b□n nên tìm m□t ng□□i nào đó mà b□n c□m th□y tin t□□ng đ□ chia s□ và b□c b□ch h□t nh□ng đi□u b□n đang băn khoăn. Ng□□i đó có th□ là bác sĩ tâm lí c□a b□n, hay ng□□i đ□ đ□ cho b□n. Nh□ng ng□□i này s□ giúp b□n gi□i t□a h□t nh□ng đi□u phi□n mu□n, lo l□ng cho b□n.

Ho□c b□n cũng có th□ nói chuy□n v□i nh□ng ng□□i thân, đ□ng nghi□p, ho□c nh□ng ng□□i b□n thân.

Tr□□ng h□p, b□n mu□n chia s□ nh□ng đi□u lo l□ng c□a b□n nh□ng m□t vài ng□□i l□i không hi□u ho□c c□ ý g□t qua m□t bên không mu□n nghe, thì b□n không nên l□y đó làm bu□n b□c mà hãy tìm đ□n m□t ng□□i khác đ□ nói chuy□n- m□t ng□□i th□c s□ mu□n chia s□ v□i b□n. B□i m□t khi b□n chia s□ đi□u gì v□i ai đó, trong lòng b□n s□ c□m th□y nh□ nhàng h□n r□t nhi□u.

Bên c□nh đó, b□n cũng có th□ đi t□p th□ d□c nh□ nhàng ho□c cùng m□t ng□□i nào đó đi khiêu vũ. Khiêu vũ th□c s□ r□t t□t cho s□c kh□e c□a b□n và c□ con b□n.

N□u c□n có thêm s□ giúp đ□ nào đó, b□n đ□ng ng□n ng□i mà hãy m□nh d□n tìm đ□n các chuyên gia đ□ h□ h□□ng d□n b□n nên làm th□ nào là t□t nh□t.

L□ Chi (naturalbirthandbabycare.com)