



Các chuyên gia cho rằng, những lo ì ng của thai phụ tr ò c ngày s ã p ã sinh c ã n ã c ng ã i thân chia s ã và giúp ã k ã p th ã i. Nếu u b ã n ã ng ph ã i ã c ã ng ã u v ã i nh ã ng tr ã ng thái khó ch ã u, căng th ã ng thì tuy ã t ã i không nên c ã m th ã y x ã u h ã và t ã ch ã i s ã giúp ã c ã a ng ã i khác.

### **Li ã u ai cũng lo ì ng tr ò c khi s ã p ã sinh**

Tùy theo tr ò ng h ã p mà s ã có nh ã ng tr ã ng thái lo ì ng khác nhau.

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

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

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

Vợ 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 lợ ng y.

## C n ph i làm gì?

Đi u quan trợ ng nh t, b n nên hi u rõ rợ ng, tâm trợ ng lo lợ ng, phi n mu n, hay u u t trong su t th i kì mang thai s không có nghĩa rợ 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 trợ 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 tợ 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 lợ ng cho b n.

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

Trợ ng h p, b n mu n chia s nh ng đi u lo lợ ng c a b n nh ng m t vài ng i 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 đ 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.

Nếu bạn có thêm sự giúp đỡ nào đó, bạn đừng ngần ngại mà hãy mạnh dạn tìm đến các chuyên gia để họ hướng dẫn bạn nên làm thế nào là tốt nhất.

Lưu Chi ([naturalbirthandbabycare.com](http://naturalbirthandbabycare.com))