



Некоторые семьи, планируя ребенка, большое значение придают времени года и месяцу, когда их малыш должен появиться на свет. Кто-то руководствуется значением знака зодиака будущего ребенка, а кто-то просто хочет сделать подарок мужу к его дню рождения. Есть и те мамы, которые выбирают определенное время года из практических соображений – например, летом с малышом гулять удобнее, чем зимой. Имеют ли основания подобные доводы? Надо ли ориентироваться на время года при планировании ребенка?

Сама идея рожать (а значит и зачинать) в В какое время года лучше рожать 1 какое-то определенное время года нередко оказывается трудно реализуемой. Вы хотели бы родить, например, в мае и рассчитываете, что зачатие должно быть в августе. Но дети, даже еще не родившись, очень любят «поправлять» планы. И, несмотря на все ваши усилия, зачатие может не состояться в запланированное время. Люди ведь не способны управлять этим процессом. Даже если зачатие и произойдет, то не факт, что ребенок родится в срок, а не раньше или позже.

Тем не менее, какие плюсы и минусы можно найти у каждого времени года?

На этот вопрос нет универсального ответа. Ведь у каждого человека есть свое любимое время года, а родить малыша многие хотели бы именно в то время года, которое любят.

Зима: плюсы

Зима в нашей стране длится не 3 месяца по календарю, а порой все 5. Это самое продолжительное время года. И если срок родов не планировать, то по теории вероятности есть большие шансы родить зимой.

+ Дородовый отпуск приходится на холодное время года

В последние недели перед родами большинство женщин чувствуют себя не очень хорошо. Многим хочется больше отдыхать, повышается утомляемость. А ходить по снегу и гололеду с большим животом особенно неудобно, да и небезопасно. В короткие зимние дни так хорошо «вить гнездо» и мечтать о будущем малыше. Находиться в домашних стенах особенно уютно именно в холодное время года, а сидение дома с младенцем в первые недели не покажется тяжелым.

+ К лету малыш подрастет и можно ехать на отдых

К теплому времени года, когда так приятно сменить обстановку и поехать отдыхать, малыш уже подрастет, а вы станете достаточно опытной мамой, чтобы спокойно отправиться в путешествие.

+ В День Рождения малыша друзья будут рядом

Так далеко редко кто смотрит, и тем не менее, зима – лучшее время года для празднования дня рождения и в дошкольные годы, и в школе, и в студенчестве. Для большинства детей важно отмечать день рождения со своими друзьями-ровесниками, а зима как раз то время, когда они стабильно на месте, а не разъезжаются «по бабушкам».

Зима: минусы

- Сложно восстанавливаться на фоне авитаминоза

Не все женщины после родов могут восстановиться достаточно быстро. И если вы к середине зимы чувствуете симптомы авитаминоза и снижения гемоглобина, нужно срочно принимать меры. Из-за недостатка витаминов возможно усугубление депрессивных настроений у женщин, которые недавно родили. Если вы ожидаете появления малыша зимой, сделайте все возможное, чтобы избежать авитаминоза и его последствий.

- Очень холодная погода для прогулок

Если зима достаточно холодная, то выходить с младенцем на улицу можно будет далеко не сразу. А большинству женщин сложно вернуться в норму после родов, не бывая на свежем воздухе, под открытым небом. Восстановительный период в таком случае может затянуться. Кормящей маме гулять надо обязательно, пусть даже немного, если температурный режим не позволяет долгих прогулок с малышом.

Весна: плюсы

Весна – любимое время года для большинства жителей наших широт. И многим для родов оно кажется идеальным – так ли это?

+ Восстановление проходит проще

Как только солнце начинает пригревать, а световой день увеличиваться, общее настроение меняется в лучшую сторону. Это чувствуют люди всех возрастов и убеждений, но особенно остро – беременные, кормящие женщины и дети. Весной гораздо проще быть настроенным на позитив и преодолевать трудности, а это так важно для недавно родившей женщины. На солнце, как известно, вырабатывается витамин Д, и общее восстановление происходит быстро и незаметно.

+ Пробуждение природы

На фоне пробуждения жизни в природе и бурного роста растительности так естественно гулять с коляской, в которой подрастает малыш. Приятно чувствовать себя причастной к чему-то новому, свежему, молодому. У многих мам, родивших весной, первые недели и месяцы с коляской входят в десятку лучших воспоминаний жизни.

Весна: минусы

- Сезон аллергии

К сожалению, не у всех людей жизнь весной прекрасна. Исключение составляют аллергики. Если в вашей семье или семье мужа имеется аллергическая наследственность, стоит хорошо подумать, как вы проведете весенние месяцы с младенцем. Как известно, печень малышей «дозревает» до 7 месяцев, и если до этого времени удастся избежать возникновения аллергических реакций, то дальше прогноз

более благоприятный. Будьте внимательны и аккуратны, заранее консультируйтесь со специалистами, и в крайнем случае будьте готовы покинуть зону цветения.

- Для летних поездок малыш еще мал

Это еще один недостаток родов весной – малыш будет еще совсем крошечным, поэтому от желанной летней поездки придется отказаться.

Лето: плюсы

+ Отсутствие рахита

Детки, рожденные летом, успевают получить достаточно солнечных лучей, что является главной профилактикой проявлений рахита, распространенных в наших широтах.

+ Запас витаминов и сил

Будущая мама до родов, в идеале, успевает устранить симптомы авитаминоза и недостатка солнца, а иногда и съездить отдохнуть, и к родам подходит в хорошей форме. Это очень важно, так как запас сил и здоровья пригодится и в родах, и в первые месяцы после рождения малыша.

+ Возможность отпуска для папы

Лето – традиционный период отпусков, и есть большие шансы, что у новоиспеченного отца будет возможность побыть с женой после родов хотя бы пару недель. Не думайте, что послеродовой отпуск для папы – пустая трата драгоценных свободных дней. Для некоторых европейских стран (Швеция, Дания) такой отпуск является нормой.

Совместное время после родов укрепляет отношения, позволяет женщине быстрее восстановиться, а отцу – наладить контакт с ребенком.

Лето: минусы

- Чересчур жаркая погода во время беременности

Когда на улице больше чем 25-27 градусов тепла, дохаживать беременность особенно утомительно. А тяжесть последних недель беременности не полезна ни самой женщине, ни будущему малышу и подтачивает силы, необходимые после родов. В этом случае надо стараться как можно меньше времени проводить в городе и обеспечить себе термокомфортный режим хотя бы дома. Лучше сидеть под кондиционером, чем задыхаться от духоты. А физически комфортное состояние важно и для налаживания лактации, и для психологического состояния, и для физического восстановления.

- Жара в первые недели жизни малыша

Экстремальные погодные условия в первые дни и месяцы жизни малыша совсем нежелательны. Речь, конечно, идет о сильной жаре летом. Тут тоже полезно аккуратное использование кондиционера, потому что при температуре выше 26-28 градусов медленнее проходит желтуха новорожденных, часто бывает потница, малыши могут хуже набирать вес и меньше спать.

Осень: плюсы

+ Отдых накануне родов

Если роды ожидаются осенью, у беременной есть прекрасная возможность провести дородовой отпуск в любимом месте, отдохнуть на свежем воздухе. Общение с природой гармонизирует состояние последних недель беременности, а их трудности переносятся легче.

+ Запас витаминов после лета

Если вы провели лето на воздухе и старались правильно питаться перед родами, вам наверняка удалось не только укрепить иммунитет и поддержать собственный организм, но и создать запас витаминов, который очень пригодится в осенние и зимние месяцы.

Осень: минусы

Недостатки родов в осеннее время относятся в основном к той части осени, когда листья уже облетели, солнца мало, а погода не благоприятствует прогулкам. У золотой осени есть скорее плюсы, в средней полосе эти недели – мягкое и комфортное продолжение лета.

- Депрессивное время года

Вот вы родили, а до весны и солнышка еще так далеко. Предстоят долгие месяцы плохой погоды, слякоти, ранней темноты. Голубое небо осенью бывает так редко, и в промозглую погоду совсем не хочется гулять с коляской, но надо. Есть от чего впасть в депрессию, особенно если вы метеозависимый человек.

Если вам рожать осенью, а в это время года вы стабильно не в духе, заранее придумайте что-то, что может вас вдохновить. Это может быть посещение бассейна, обновление гардероба или покупка электрического камина.

Выводы

Все в жизни индивидуально. И то, что прекрасно подходит одной женщине, одной семье абсолютно неприемлемо для другой. На вкус и на цвет, как известно, товарищей нет. Главное, чтобы ваши планы относительно предпочитаемого времени рождения малыша не были слишком строгими, и чтобы то, как реально сложатся события, не расстроило вас, не нарушило мир первых недель жизни и не помешало контакту с малышом.

Сайт "mama.ru"