Чек-лист первой помощи при стрессе

Что делать будущей маме?

Женский организм по-разному реагирует на стресс во время беременности. Познакомьтесь с правилами и психологическими техниками, позволяющими проживать волнения мягче и спокойнее.

Чек-лист помогает маме успешно справиться с тревожным состоянием.

мамако®

Правила поведения при стрессе

1

Если состояние стресса длится более одной-двух недель и вы не можете контролировать свое поведение, необходимо обратиться за помощью к психотерапевту.

2

Помощь приходит в ответ на просьбу. Важно обозначить, как именно вы хотите, чтобы вас поддержали близкие. Не стоит ждать, когда окружающие догадаются, что вам нужно. Помните, совсем не обязательно справляться со стрессом в одиночку.

3

Физиология — основа стабильности нервной системы. Практикуйте ежедневную физическую нагрузку, полноценно питайтесь и соблюдайте режим отдыха. Эти действия помогут организму выдержать напряжение.

mamako®

Правила поведения при стрессе

На фоне переживаний может повышаться артериальное давление. Поэтому нужно регулярно измерять его с помощью тонометра.

Важно

Следим за артериальным давлением и обращаем внимание на его изменения. Показатели давления индивидуальны, поэтому учитываем ваши привычные значения. Если давление отличается от привычного или сопровождается ухудшением самочувствия, необходимо обратиться к лечащему врачу.

Вне дома измерить давление можно в:

- ✓ аптеке
- ✓ женской консультации
- ✓ поликлинике
- ✓ больнице

Д. Р. Долгаршина
врач-психиатр, психотерапевт

Стресс во время беременности — как он влияет на маму и малыша

Читать статью

Техники помощи при стрессе

1

Эмоциональный дневник

Фиксируем эмоции и пытаемся связать их с мыслями. Например: «Почему я раздражена» или «Почему я плачу». Дневник поможет выявить триггеры стресса и научиться контролировать эмоциональные реакции.

2

Заземление

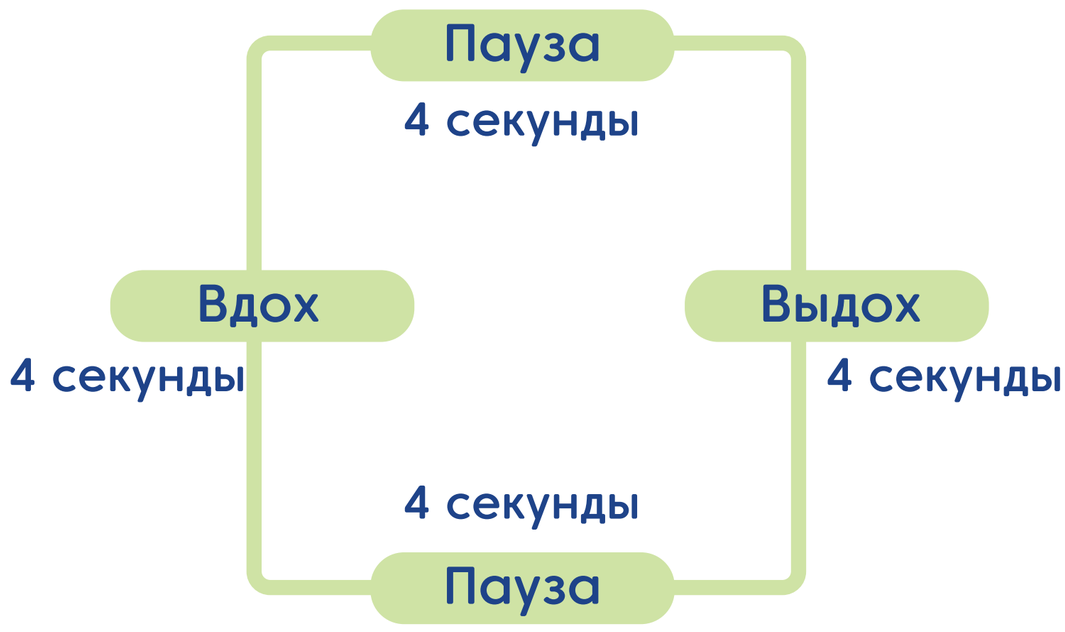
Исследуем 5 основных чувств.

Назвать 5 предметов вокруг	Потрогать 4 предмета	Услышать 3 звука	Почувствовать 2 аромата	Определить 1 вкус

3

Дыхание по квадрату

Дышим по методу глубокого и медленного вдоха.



Практика дыхания в бумажный пакет категорически не рекомендуется во время беременности.

mamako®

Техники помощи при стрессе

4

Переключение внимания

Уделяем время любимым занятиям или пробуем новые хобби. Рукоделие, пазлы, творчество или чтение помогают отвлечься от тревожных мыслей и сосредоточиться на приятном.

Стресс может влиять на аппетит будущей мамы. Фиксируем приемы пищи в дневнике питания и носим с собой легкий полезный перекус.

Фруктовые пюре МАМАКО® — натуральный десерт без сахара, без ГМО и загустителей.

Полезный перекус
для будущей мамы

ПОДРОБНЕЕ →

Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста.
Обновлено: июнь 2026

МАМАКО® — бережное детское питание на козьем молоке с рождения до 3 лет

Детские смеси

- Комфорт пищеварения
- Развитие мозга и зрения
- Поддержка иммунитета
- На основе цельного козьего молока

Адаптированные детские молочные смеси сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ

Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13 вкусных и полезных каш

2 нежно-сливочных овощных супа

6 фруктовых пюре с козьим творожком

* Сертификат № IH-400/1.6/O/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес. Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru