

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС



г. Екатеринбург  
ул. Машинная 31  
info@center-  
resurs.ru  
+7 (343) 221-01-57



Сайт  
<https://ресурс.дети>



Важно: если несмотря на выполнение рекомендаций, радость не приходит долго, а вместо неё – апатия, бессонница, чувство вины, это может быть признаком послеродовой депрессии. В таком случае обязательно обратитесь к специалисту (психологу, гинекологу, терапевту)

Помощь доступна, и это не слабость, а забота о себе и ребёнке.



## КАК МАМЕ СОХРАНИТЬ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС



СЛУЖБА РАННЕЙ  
ПОМОЩИ

## КУДА УХОДЯТ СИЛЫ?

На переживания о потере жизни до материнства.

На чувство вины от своей «неидеальности» в роли мамы.

На желание все сделать самой, потому что так лучше.

На адаптацию организма к временным изменениям из-за нестабильного режима дня.

На всепоглощающую заботу о ребёнке и остальных членах семьи, забывая про заботу о себе.



## СОХРАНИТЕ ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС

Примите свою новую жизнь, связанную с рождением малыша. Отпустите попытки сохранить «всё как раньше» — это ведёт к переутомлению. Сформулируйте для себя: «Теперь у меня новая важная роль, и я имею право перестроить приоритеты». Дайте себе разрешение на дискомфорт — привыкание к новой жизни требует времени.

**Обратитесь за помощью.** Помните — идеального материнства не существует. Супермама, которая все успевает и всегда счастлива — это миф. Обсудите с партнёром, родственниками или друзьями, как они могут помочь с уходом за ребёнком или домашними делами.

**Сделайте свой сон приоритетом.** Организуйте режим ребёнку. Ложитесь спать, когда он спит, а не старайтесь переделать дела.

## СОХРАНИТЕ ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС

Найдите эмоциональный баланс. Ведите дневник. Записывайте мысли и чувства — это структурирует хаос в голове и помогает найти источники стресса.

**Работайте с чувством вины.** Замените вопрос «Кто виноват?» на «Что я могу сделать сейчас?». Делайте «паузы»: остановитесь на минуту, глубоко вдохните и скажите себе: «Сейчас я мама, и это важно». Выделите хотя бы 15–30 минут в день на то, что приносит удовольствие (чтение, музыка, прогулка).

**Создавайте «острова радости».** Встройте в день моменты, которые наполняют теплом: обнимайте малыша, гладьте, носите на руках, делайте массаж, стройте гримасы, пойте песенки, читайте простые стихи; используйте ритуалы: купание, колыбельная. Сохраняйте теплые моменты в фото и видео.