**Дом. Роддом. А что потом?**

В жизни людей наступает момент, когда они знают, что точно готовы стать родителями. И вот срок уже близится… Что в это время происходит?

Перед тем, как ехать в роддом, мы с мужем собирали сумки, причем во множественном числе. И встречая такие же семьи, мы замечали, что вещей у них ещё больше, чем у нас. Вопрос : что же такого в этих сумках?

Можно их распределить на три категории:

1. Детские вещи (пеленки, распашонки, памперсы, ползунки и костюм на выписку).
2. Вещи мамы (можно брать все, что посчитаете нужным, или уточните заранее на курсах будущих мам).
3. Медикаменты (список которых будет указан самим роддомом, в который Вы будете ехать, или же возможен такой вариант, как благотворительный взнос, и Вам предоставят все необходимое)

Собрав все необходимое, в голове остаются мысли только о роддоме. Часы уже тикают, животик опустился и думаешь только «когда?».

Беременность у меня была не из легких, в самом начале была угроза прерывания, и я многовато времени проводила просто отдыхая. Насмотревшись фильмов, наслушавшись от мам, бабушек и других знакомых, я начала накручивать себе негативные мысли на протяжении всей беременности. Мне рассказывали, что роды у первородок длятся долго, возможно множество разрывов, и этот процесс у меня, мягко говоря, совсем не вызывал радости. Но однажды в интернете, я нашла видео о гимнастике для беременных в третьем триместре (почему в 3м? потому, что появляется свободное время во время декретного отпуска). Девушка там так энергично двигалась, что я подумала, а почему бы и нет? Я тоже смогу! Страхов стало меньше, и меня начали посещать мысли о том, что если быть готовой физически, воспринимать это вроде соревнований, то все пройдет значительно легче. И правда! Занимаясь спортом, я стала чувствовать легкость на протяжении дня, на последних месяцах порхала, как бабочка. В таком расположении духа себя намного легче настроить морально, к тому же я изучила технику дыхания и точно знала, что все будет в порядке.

Приехав с мужем во время схваток, мы рассчитывали, что пробудем там минимум 8 часов, ведь это первые роды. Меня посадили на фитбол, сказали, так будет быстрее. Действительно, комфортнее, если бы меня не клонило в сон между схватками. Муж мне массажировал крестец, все рассказывал как у него руки устали. Смешно сравнить, кто устал больше. Мы смотрели на часы и считали, сколько же ещё, а врачи, улыбаясь, спрашивали «Вы тут не скучаете?». Мои ощущения резко поменялись, никто из врачей не ожидал, что все произойдет настолько быстро. Весь процесс продлился не более четырех часов, а благодаря технике дыхания на родильном кресле я тоже недолго задержалась.

Это был наш самый счастливый день в жизни, правда. Спустя три дня, мы, всей семьей, вернулись в дом. А что потом?

* День родов мы вспоминаем со смехом.
* Бессонные ночи пережить можно, от этого никуда не денешься.
* Наш малыш делает нас самыми счастливыми каждый день.