



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Г. Р. ДЕРЖАВИНА



ШКОЛА
БУДУЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ

Выпуск 6

Школа будущих родителей

Стиль жизни, ориентированный на родительство.
Забота о здоровье

Психолог:

Татьяна Владиславовна Юрьева

Почему начинать нужно ДО беременности?

- Беременность – стресс для организма
- Если подойти к ней истощённым – справиться будет тяжелее
- Налаженные привычки = запас прочности
- Ресурсная мама = легче беременность и мягче послеродовой период



Три сферы здоровья

Ментальное здоровье – умение замечать свои эмоции и не разрушаться от них

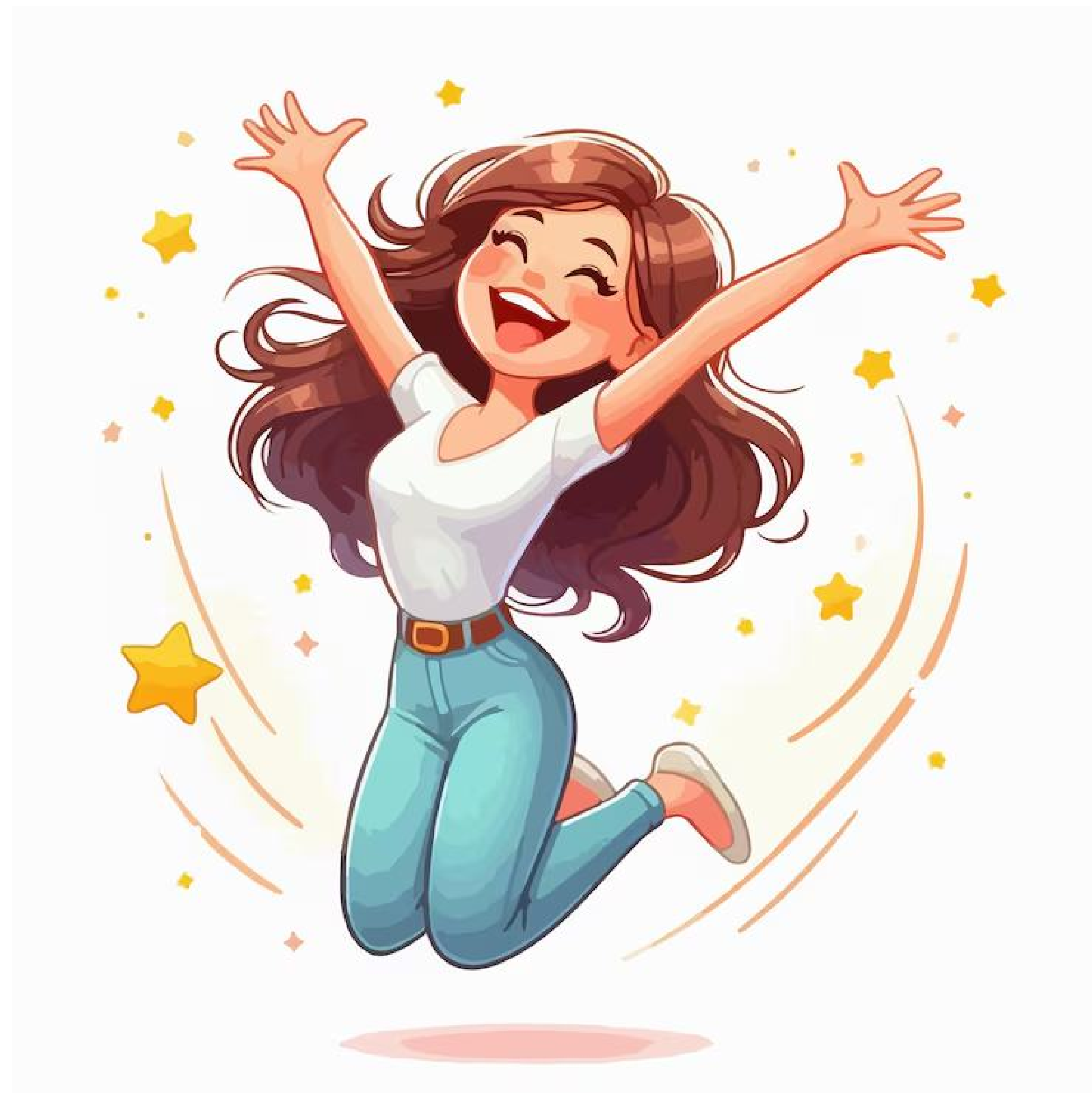
Метаболическое здоровье – питание, сон, микробиом кишечника (связь с настроением)

Физическая активность – не спорт, а движение каждый час



Микробиом кишечника и настроение

- До 90% серотонина вырабатывается в кишечнике
- Плохие бактерии → плохое настроение
- Хорошие бактерии → стабильное настроение
- Что есть: овощи, клетчатка, кефир, квашеная капуста



Маленькие шаги

- Сон: ложиться на 15 минут раньше
- Питание: начать с завтрака
- Движение: вставать каждый час на 2 минуты
- Дом: разобрать один ящик, убрать визуальный шум
- Хобби: адаптировать, а не бросать



Домашнее задание. Один маленький шаг сегодня

Инструкция: Выберите из того, что мы обсуждали, ровно одну привычку. Не десять. Одну.

Примеры:

- «Я буду ложиться на 15 минут раньше»
- «Я буду есть овощ на обед»
- «Я буду делать 2-минутную разминку каждый час»
- «Я напишу список того, что меня радует»

Внедряйте одну привычку неделю. Без самобичевания



Анонс следующего выпуска

В следующем выпуске: Особенности психологии беременной: тело, эмоции, гормоны



Ведущая:

Ангелина

Психолог:

Татьяна Владиславовна Юрьева
практикующий клинический психолог, кандидат психологических наук,
преподаватель ТГУ им. Г.Р. Державина

Подкаст:

«Школа будущих родителей»

Хэштег:

#ШколаБудущихРодителей