

Од партнерства до родитељства

- како да се психолошки припремимо док чекамо бебу -

Водич за труднице и парове



Брошура „Од партнерства до родитељства - како да се психолошки припремимо док чекамо бебу“ део је пројекта „Подршка менталном здрављу трудница“ који реализује Центар за промоцију здравља, Институт за јавно здравље Војводине уз подршку Градске управе за здравство Града Новог Сада. Намењена је трудницама, њиховим партнерима и породицама.

Ауторке: Мила Радовановић, психолог (Центар за развој потенцијала деце и младих – *Play*) и др Слађана Мариновић Митровић, психијатар (Специјалистичка психијатријска ординација „*Psychiatria Nova*“)

Драги будући родитељи,

Мало је догађаја који доносе толико значајних промена у животу као што је то трудноћа и рођење детета. Трудноћа доноси бројне трајне промене како у телу жене, тако и на психолошком и социјалном плану жене, њеног партнера и породице.

У овој брошури прочитаћете како се то психолошки припремамо на улогу родитеља, који психолошки процеси и фазе прате трудноћу.

„Током девет месеци машта жене је у целости ангажована у надањима, сновима, страховима и фантазијама о томе ко ће бити њена беба, каква ће бити она као мајка и њен супруг као отац ...Жена је слободна да пројектује све врсте идеја на сцени свог ума о томе како ће изгледати живот кад дође беба. То је витална припрема да би се постала мајка. (*Stern, Bruschiweilwr-Stern, 1997*)“

Надамо се да ће вам садржаји које смо за вас припремили у овој брошури помоћи да се лакше и угодније припремите за родитељство.



ЧЕСТИТАМО, ИМАЋЕТЕ БЕБУ!



Током првог триместра трудноће, жена се навикава на улогу труднице.

Током овог периода жена постаје осетљивија на промене које се дешавају у њеном телу, а које указују на

трудноћу (мучнина, умор, осетљивост или бол у грудима и доњем стомаку и др.). Ослушкивање и праћење ових промена у телу, трудници помаже да се навикне на промене које трудноћа са собом носи и помажу жени да се идентификују са новом улогом труднице.

Променљива осећања су нормална појава на почетку трудноће јер креирање новог живота истовремено значи и губитак старог.

Трудноћа доноси бројне промене које захтевају креирање новог начина живота у односу на досадашње навике на послу, активности ван куће, пријатељске, партнерске и породичне односе. Због тога, навикавање на нове околности често прате и промењива осећања од радости до бриге, од усхићења до страха или туге. Промењива осећања су сасвим нормална и очекивана током првог триместра трудноће, она прате процес навикавања на нову улогу.



ПРЕНАТАЛНА ВЕЗАНОСТ

Када се жена саживи са улогом труднице, тада почиње да машта о томе како ће изгледати њена беба, каква ће бити она као мајка и њен партнер као отац. То се најчешће дешава у другом триместру трудноће.

Ултразвучни прегледи у трудноћи чине бебу стварном и на тај начин помажу будућим родитељима да развију пренаталну везаност.



Специфична психолошка веза која се током трудноће развија између мајке и бебе назива се пренатална везаност. Њен значај огледа се у томе што ће труднице које развију психолошку везу са бебом настојати да обезбеде бољи квалитет бриге за дете у току трудноће (редовне гинеколошко-акушерске контроле, здрав стил живота и сл.) и биће спремније да остваре квалитетнији емотивни однос са дететом након рођења, квалитетније преузимајући и родитељску улогу.

ОД ПАРТНЕРСТВА ДО РОДИТЕЉСТВА



Партнерски однос који укључује међусобно разумевање и подршку важни су за квалитет живота и задовољство оба партнера како у периоду трудноће, тако и након доласка бебе.

Негујте ваш партнерски однос и онда када постанете родитељи. Направите списак ствари које волите да радите заједно (шетње, разговор, филмови, књиге...). Трудите се да редовно издвојите време само за вас.

Складан партнерски однос у периоду транзиције ка родитељству је од подједнаке важности како за жене тако и мушкарце.

У току трудноће партнери се припремају да постану родитељи. Уз то они постају и кородитељски пар. Кородитељство означава однос у којем партнери раде заједно у улози родитеља.



Делите са партнером ваша искуства током трудноће. Труднице које имају већу подршку партнера у току трудноће, након порођаја су емоционално стабилније, спремније за преузимање улоге мајке и остварују бољу емоционалну повезаност са дететом.



Квалитет кородитељског односа важан је за квалитет родитељства и развој детета. Због тога је важно да већ у току трудноће партнери почну да развијају сарадњу везану и за питања родитељства. Делите са партнером какве промене доживљавате у току трудноће, делите осећања и маштања везана за бебу. Идите заједно на лекарске прегледе, нарочито оне које укључују ултразвук бебе. Планирајте заједно куповину ствари за бебу и опремање дечије собе. Планирајте поделу посла око неге бебе. Све ово чини добру основу за квалитетан кородитељски однос.

ПОРОЂАЈ

Трећи триместар трудноће обележен је психофизичким припремама за порођај и долазак бебе. Честа појава у овој фази трудноће је страх од порођаја. Похађање школе за труднице пружа додатну подршку у припреми за овај важан догађај.



АНКСИОЗНОСТ У ТРУДНОЋИ

Одређени степен бриге и узнемирености нормалан је током трудноће: несигурност око задржавања трудноће, њеног исхода, бригаа око здравља бебе, порођаја, посла, партнерског односа, финансија...

Код извесног броја трудница ова осећања могу бити толико интензивна, да досежу ниво неког од анксиозних поремећаја. На то треба помислити у следећим случајевима:

- уколико се веома често осећате узнемирено, напето и тескобно;
- уколико је узнемиреност тако изражена да ремети свакодневно функционисање;
- ако Ваша бригаа није у складу са реалним проблемима и ситуацијом, присутна је током већег дела времена и тешко успевате да је контролишете;



- уколико због бриге и узнемирености имате проблема са концентрацијом;
- ако наведена осећања (повремено или стално) прати напетост у мишићима, главобоља, вртоглавица, лупање срца, осећај недостатка ваздуха, проблеми са пробавом;
- уколико Вам се мимо Ваше воље и контроле намећу непријатне, често узнемирујуће мисли и/или имате потребу да присилно понављате одређене радње;

Иако ће Ваша околина, па чак и поједини лекари, често наведене симптоме приписати само хормонским променама, уколико код себе препознате неке од побројаних симптома немојте оклевати да потражите помоћ психолога или психијатра.

Анксиозност у трудноћи се може веома успешно лечити! Психотерапија је најчешћи вид третмана анксиозних поремећаја код трудница, мада се у појединим случајевима не искључује ни могућност примене одређених лекова. Одлука о терапији превасходно зависи од тежине поремећаја, али ће се увек извршити у договору са Вама, и уз Вашу сагласност.

Осим што анксиозност у трудноћи значајно ремети квалитет живота жене, треба имати на уму да нелечени анксиозни поремећаји повећавају ризик за превремени порођај и ниску порођајну тежину новорођенчета, што се повезује са последицама на каснији развој детета (поремећај пажње са хиперактивношћу, анксиозни поремећаји током детињства и адолесценције).

ДЕПРЕСИЈА У ТРУДНОЋИ

Иако за већину жена трудноћа представља период среће и психичког благостања, код 10% жена овај период живота прати лоше расположење, туга, потиштеност, па чак и депресија.

Трудноћа представља период у коме се жена често сусреће са првом депресивном епизодом у свом животу. Хормонске, телесне и социјалне промене са којим се трудница суочава разлог су наведеној појави.



Имаћу бебу.
Зашто сам
онда толико
тужна?

Могуће је да патите од пренаталне депресије уколико, током две недеље или дуже, имате неки од наведених симптома:

- необјашњива туга, без посебног разлога;
- осећање кривице, безвредности, незнања;
- губитак интересовања за активности које су Вам раније причињавале задовољство;
- поремећај спавања (скраћен, испрекидан или продужен сан);
- проблеми концентрације;
- анксиозност, тескоба;
- размишљања о самоубиству.

Нелечена депресија у трудноћи носи опасне ризике, како за мајку, тако и за плод. Труднице које пате од депресије слабије воде бригу о исхрани, не упражњавају физичку активност, чешће конзумирају дуван, алкохол, седативе, чак нередовно одлазе на контролне гинеколошке прегледе. Наведени фактори могу довести до превременог порођаја, ниске порођајне тежине и разних компликација у развоју плода, али и у каснијем развоју бебе и детета.

Трудница која код себе примети симптоме депресије обавезно би требало да потражи стручну помоћ. Страх, стид и очекивања околине не треба да буду фактори који ће Вас у овоме спречити; нека Ваше здравље и здравље Ваше бебе буду на првом месту.

У зависности од тежине депресивног поремећаја и многих других фактора, стручњаци који се баве менталним здрављем одлучиће се за најпогоднији вид третмана. Примена антидепресива у одређеним случајевима долази у обзир, увек уз претходну детаљну анализу потенцијалних ризика и Вашу сагласност.





Драге труднице,

Трудноћа је период у којем се припремате за једну од најсложенијих и најодговорнијих животних улога, улогу родитеља. Период трудноће са собом доноси пуно промена како на физичком, тако и на психо-социјалном плану. Иако се период трудноће углавном везује за лепе и пријатне тренутке, он може бити и период великих изазова за жену и њено физичко и ментално здравље. Да би успешно савладали све изазове значајно је да имамо подршку на овом путу. Зато је важно развијати и неговати партнерски однос, породичне и пријатељске релације.

Уколико осетите потребу, важно је да се јавите психологу или психијатру и закажете индивидуалну консултацију или се прикључите искуствено-едукативној групи психолошке подршке трудницама.

Бригом о нашем психолошком благостању током трудноће, развијамо негујући однос према себи, а самим тим постављамо и темеље за здрав развој породице.