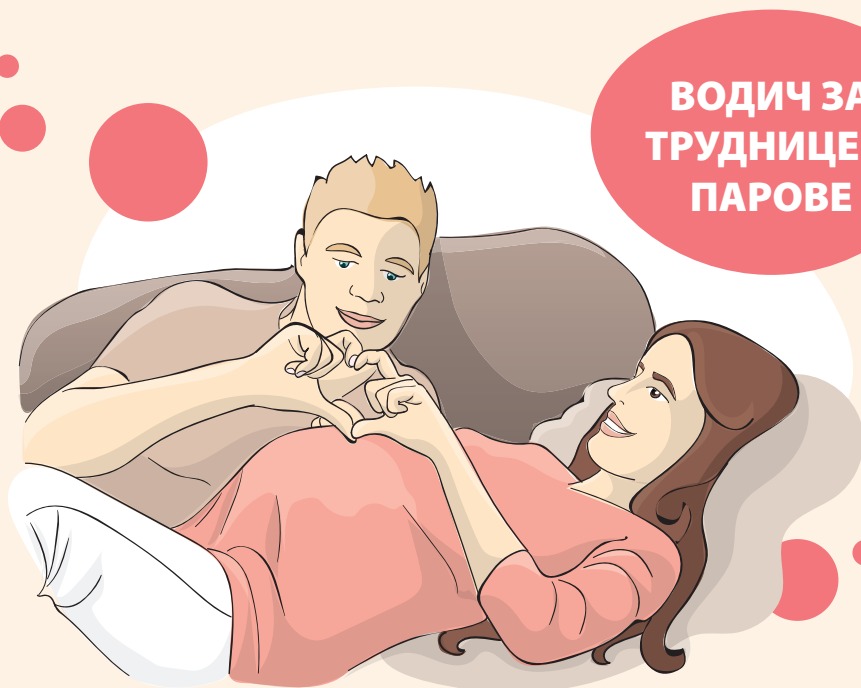


ОД ПАРТНЕРСТВА ДО РОДИТЕЉСТВА

КАКО ДА СЕ ПСИХОЛОШКИ ПРИПРЕМИМО ДОК ЧЕКАМО БЕБУ?



**ВОДИЧ ЗА
ТРУДНИЦЕ И
ПАРОВЕ**

Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2020. годину: „Ментално здравље породице - *Подршка од самог почетка*“ који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине. Намењена је трудницама, њиховим партнерима и породицама.

Више информација на:
www.festivalmentalnogzdravlja.rs

Ауторке: Мила Радовановић, мастер психолог
др Слајана Мартиновић Митровић, психијатар



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА

Драги будући родитељи,

Период трудноће означава увод у **родитељство** - нову фазу животног циклуса. Трудноћа доноси бројне значајне промене за будуће родитеље, али и за читаво њихово окружење.

Свака нова фаза у животу захтева извесне промене, прилагођавање новинама, развој нових вештина, преиспитивање старих навика и другачију организацију свакодневице.

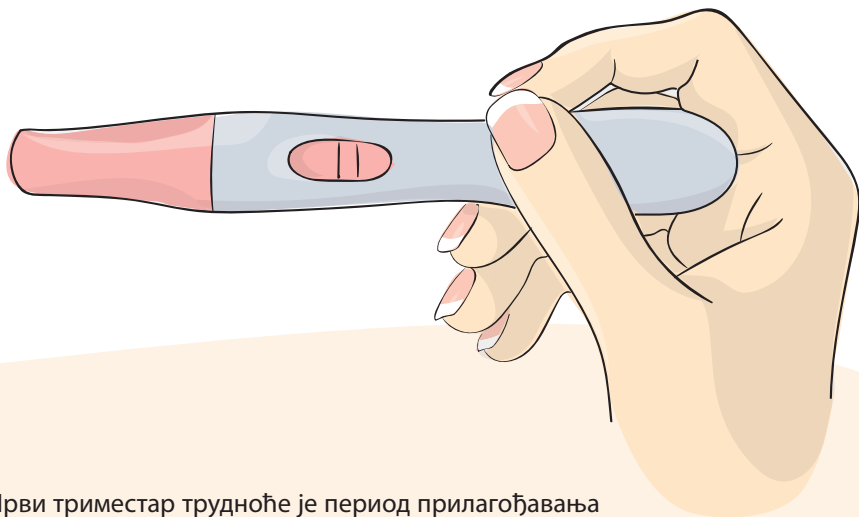
У овој брошури прочитаћете како се психолошки припремамо за улогу родитеља и који психолошки процеси су очекивани током овог животног раздобља.

Током трудноће будући родитељи припремају се за нове животне улоге. Развој нових навика, идеја о себи као родитељу и партнеру као кородитељу, развој осећаја брижности и привржености у односу на бебу...све је то део пута ка родитељству!

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!



Први триместар трудноће је период прилагођавања на промене које трудноћа доноси.

Током овог периода будуће мајке адаптирају се на промене које се одвијају у њиховом телу, али у исто време и на чињеницу да започињу нову фазу у свом животу.

Период адаптације укључује и неке промене у односу на досадашњи начин живота, 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. Ипак, ако осећате да вас честе промене расположења оптерећују и да ремете ваш уобичајени дневни ритам, разговор са психологом може вам помоћи да пронађете начин како да се лакше адаптирате на ове промене.

За будуће очеве, ово је такође период адаптације на нову фазу у животу. С обзиром да мушкарци немају лично искуство телесних промена, разговор о томе како се осећате и које промене примећујете може бити користан за

обоје јер ће вашем партнеру приближити доживљај који нова улога доноси, а размена осећања може бити подстицај да једно другом будете подршка на путу ка родитељству.



Трудноћа је и период који носи са собом пуно отворених питања и неизвесности – да ли се беба добро развија, како ћу се снаћи као родитељ, како изгледа порођај... Када се у животу срећемо са догађајима који доносе неизвесност, понекад осећамо бригу и анксиозност.

Током првог триместра неке жене могу осетити повишен ниво бриге и страха у односу на очување трудноће, нарочито уколико су имале искуства побачаја. У таквим ситуацијама значајна је консултација са вашим лекаром који ће вам дати савете у области здравствене заштите. Психолог вас такође може саветовати како да се боље осећате у ситуацијама које доносе неизвесност.

Понекад до трудноће дође и непланирано, у време када се жена не осећа спремно за улогу мајке или партнер за улогу оца. У таквим ситуацијама жене могу да осећају страх, беспомоћност, кривицу, усамљеност. Важно је да знате да за сваку ситуацију може да се пронађе решење и да у томе не треба да будете сами. Осим људи из вашег најближег окружења, на располагању вам је и помоћ стручњака. Разговор може да вам помогне у проналажењу решења.

ПРЕНАТАЛНА ВЕЗАНОСТ

Након периода адаптације на трудноћу, долази други триместар у току којег захваљујући телесним знацима (труднички стомак, покрети бебе) будући родитељи, али и други људи сад већ јасно увиђају бебино присуство. Свест о беби код будућих родитеља подстиче развој **пренаталне везаности** - специфичне психолошке везе будућих родитеља и бебе која се односи на осећања љубави, брижности, привржености.



Пренатална везаност мотивише будуће родитеље да обезбеде квалитетну бригу за дете у току трудноће (редовне гинеколошко-акушерске контроле, здрав стил живота и сл.). У исто време емоције које их у овом периоду повезују са бебом чине и да буду спремнији да остваре емотивни однос са дететом након рођења, квалитетније преузимајући и родитељску улогу. Зато је пренатална везаност значајна у развоју родитељског идентитета.

Током трудноће међу партнерима почиње да се јавља једна нова релација – **кородитељство**. То је однос у којем партнери међусобно деле идеје о томе како ће организовати обавезе око неге детета, како ће васпитати дете, како ће једно другом бити подршка у родитељству.

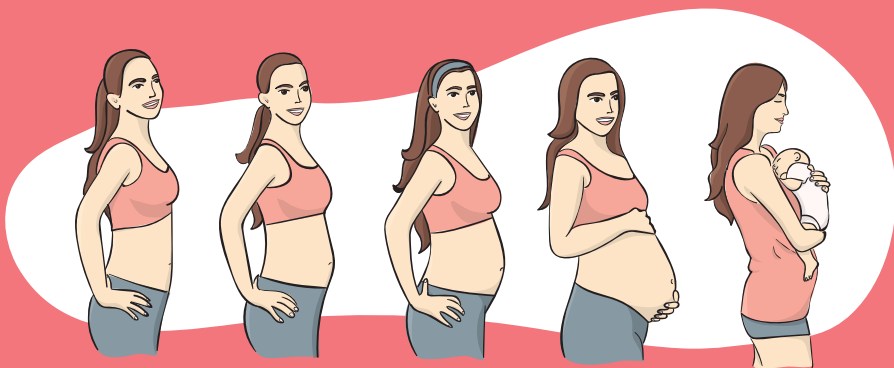
Кородитељство се развија већ током трудноће, а укључује све оне активности које партнери раде заједно, а усмерене су на бебу, попут заједничких посета гинекологу, разговори и маштања о беби (на кога ће личити, како ће се звати...), опремање собе или кутка за бебу, часови припреме за родитељство.

Будући родитељи, дакле већ током трудноће граде слику о себи као родитељу и зато **период трудноће може бити добро време за едукацију и лични развој**. Индивидуална саветовања са будућим родитељима, али и школе родитељства могу бити значајна подршка паровима да спремно дочекају долазак новог члана породице.

Будућим родитељима доступна је и бесплатна пренатална психолошка процена током које имају прилику да истраже како то изгледа када се нађу у улози родитеља, што може бити корисно искуство за даљу припрему за родитељство.

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 и може смањити осећај страха.



АНКСИОЗНОСТ У ТРУДНОЋИ

Одређени степен бриге и узнемирености нормалан је током трудноће: несигурност око задржавања трудноће, њеног исхода, брига 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 брига 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, те остављају последице 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.



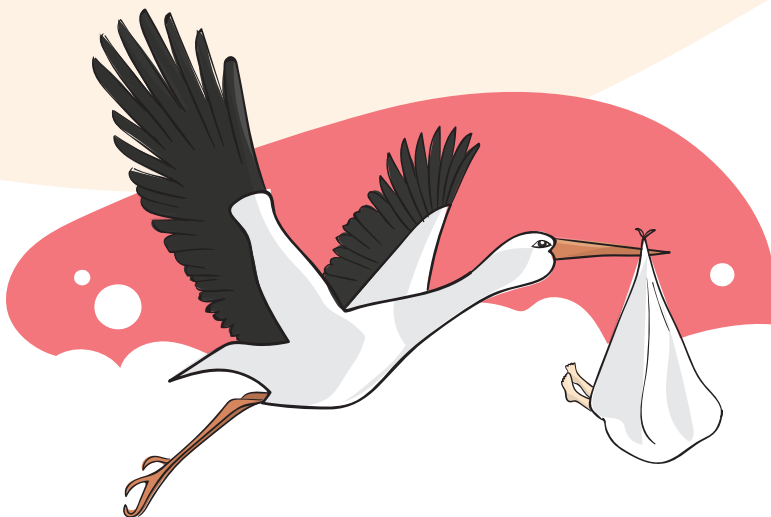
Могуће је да патите од пренаталне депресије уколико током две недеље или дуже имате неки од наведених симптома:

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

Нелечена депресија у трудноћи носи потенцијално 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 лако 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; Ваше здравље и здравље Ваше бебе морају бити 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.



Драги будући родитељи,

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 ментално и физичко здравље жене и њене породице. 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.

Понекад постоји потреба и за подршком стручњака из области менталног здравља. Немојте се устручавати да нас контактирате!

Штампа:

Futura, Novi Sad

Дизајн и илустрација:

Futura, Novi Sad

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

364.62:612.63-055.52(036)
364.62:612.63-058.837(036)

РАДОВАНОВИЋ, Мила, мастер психолог

Од партнерства до родитељства : како да се психолошки припремимо док чекамо бебу?
: водич за труднице и парове / [Мила Радовановић, Слађана Мартиновић Митровић ;
илустрације Јелена Обрадовић]. - Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2020
(Нови Сад : Футура). - [8] стр. ; 21 cm

Кор. насл. - Тираж 10.000.

ISBN 978-86-86185-72-3

1. Мартиновић-Митровић, Слађана, 1975- [аутор]
а) Родитељи – Трудноћа – Психолошка помоћ – Приручници б) Партнери – Трудноћа
– Психолошка помоћ – Приручници

COBISS.SR-ID 27040777

Бригом о психолошком благостању током трудноће, развијамо негујући однос према себи, а самим тим постављамо и темеље за здрав развој породице. Један од начина за то је и тражење емоционалне подршке и стручне помоћи, када осетимо да нам је тешко да се носимо сами са бригама.

Бесплатна стручна помоћ:

- психолози и психијатри у домовима здравља,
- психолошке службе других здравствених установа /ординација,
- саветовалишта за брак и породицу, центри за социјални рад,
- психолошка саветовалишта удружења грађана,
- Онлајн психолошко саветовалиште “Причајмо (к)од куће”, Подружница за Јужнобачки округ Друштва психолога Србије и Институт за јавно здравље Војводине

Информације: pricajmokodkuce@gmail.com, www.festivalmentalnogzdravlja.rs,

Бесплатна емоционална подршка:

Центар СРЦЕ

Телефон: 0800 300 303 (14-23ч, сваки дан)

Email подршка: vanja@centarsrce.org

Чет подршка : www.centarsrce.org,

Бесплатна пренатална психолошка процена за парове:

Мила Радовановић, психолог

Контакт: www.milaradovanovic.com; 064/115-0602; info@milaradovanovic.com