1. Jakie sposoby pomogą nam w pokonaniu lęku przed porodem? Czy medytacja pozwoli mi na wyzwolenie się z obaw przed porodem?

*Tak, jak mówiłam podczas wykładu najpierw warto określić, czego się boimy i spróbować oswoić te konkretne powody. Można to zrobić samemu, można z położną, doulą czy podczas konsultacji psychologicznej. Jeśli lęk jest w normie, to na pewno wszelkie „domowe” sposoby mogą pomóc. Modlitwa, medytacja, rozmowy, oswajanie lęku podczas gromadzenia wiedzy, itp. Czasami jednak potrzeba pomocy specjalisty.*

1. Jeśli w ciąży pojawiły się u mnie ogromne huśtawki nastroju, to jest to znać, że po porodzie zostaną ze mną/wzmogą się, czy nie ma takiej zależności?

*Ciąża, tak jak wspominałam, jest czasem naszej zwiększonej wrażliwości emocjonalnej, to specjalne „przygotowanie” naszego mózgu na potrzeby noworodka, który wymaga bycia w dużej dostępności emocjonalnej, stąd często ciążowe objawy „baby brain”, kiedy dużo zapominamy, nie zapamiętujemy tak dobrze jak wcześniej, jesteśmy rozkojarzone, szybciej się wzruszamy, kierujemy się bardziej „wewnątrz”. Ale, jeśli cokolwiek zaburza nasze codzienne funkcjonowanie, przeszkadza nam w pełnieniu ról to warto to skonsultować.*

1. Wspomniała Pani podczas webinaru o relacji z mamą. Moja mama zmarła, gdy byłam mała, czy to oznacza, że będę złą mamą, ponieważ zabrakło mi wzorca w dzieciństwie?

*Nie, absolutnie to tego nie oznacza. Chodzi raczej o to, że nawet jeśli mamy nie ma przy nas fizycznie to mamy z nią jakąś relację i do tej relacji będziemy chcąc niechcąc się odwoływać, kiedy pojawi się dziecko. Warto oswoić tę nieobecność, zobaczyć co mi ona robi w kontekście mojego stawiania się mamą, czy mam skąd czerpać wsparcie i pomoc od kogoś innego, kto w tym okresie może być jak mama (doula, siostra, ciocia, koleżanka, itp.).*

1. Jak mogę sobie radzić lub w jaki sposób opierać "złote rady" i teksty w stylu "nie byłaś nigdy matką wiec nie masz pojęcia co robić"?

*Skupić się na tym, na co mam wpływ. Nie mam wpływu na drugiego człowieka, na to co powie, jak się zachowa. Mam wpływ na swoją reakcję. Mogę postawić jasno granice, mogę te relacje trochę uciąć w tym czasie, jeśli mi nie służą. Mogę otaczać się takimi osobami, które są bardziej wspierające.*

1. Jestem aktualnie w 4 miesiącu, poprzednie 2 ciąże straciłam. Jak odgonić lęk, by stresem nie zaszkodzić maluszkowi?

*Bardzo mi przykro z powodu poprzednich strat. Taka ciąża może nieść ze sobą wyjątkowo dużo lęku, warto się nim zaopiekować – polecam konsultację ze specjalistą.*

1. Czy miłość do dziecka musi pojawić się od razu po porodzie?

*Nie musi. Więź z dzieckiem buduje się tak naprawdę od poczęcia, a nawet wcześniej – bo mamy już jakieś swoje wyobrażone dziecko w głowie, nawet jeśli go jeszcze nie ma. Ale czym innym jest wyobrażenie o naszym dziecku a czym innym realne uczucie. Ono będzie się pojawiać stopniowo, u każdego inaczej. Nie ma tu jednej dobrej odpowiedzi. Oczywiście, jeśli jakoś czujemy, że tej miłości nie ma, jest nam trudno opiekować się swoim dzieckiem, jego emocjami – to warto to zaopiekować ze specjalistą.*

1. Czy z psychologicznego punktu widzenia strach jest normalny?

*Tak, strach jest jedną z naszych emocji, fizjologiczną reakcją, bez której byśmy nie przetrwali jako ludzie. I to, że boimy się czegoś nieznanego, dużego, ważnego w naszym życiu jest zupełnie normalne. Ten strach nas mobilizuje do przygotowania. Ale może być tak, że jest on nasilony ponad normę i wtedy warto się mu przyjrzeć szczególnie, żeby nie przeszkadzał nam w działaniu.*

1. Czy jeszcze przed porodem warto wybrać się do psychologa , przygotować się do tych zarówno pięknych jak trudnych przeżyć?

*Nie każdy musi, mamy różne inne mechanizmy regulacyjne, ale można się wybrać tak psychoedukacyjnie, wsparciowo. Psycholog nie tylko pomaga w sytuacjach, kiedy coś nie dzieje się dobrze, ale może nas także wesprzeć w naszych zasobach, żeby poradzić sobie jeszcze lepiej.*

1. Co Pani myśli o profilaktycznej wizycie u psychologa przed porodem. Czy taka wizyta może wzmożyć nasze obawy, jesli są mocno skryte? Kiedy jest taki ostateczny termin na skorzystanie z takiej wizyty (względem porodu)? Czy w czasie takiej wizyty przeprowadza się diagnozę stanu emocjonalnego?

*Można skorzystać na każdym etapie. Myślę, że to decyzja indywidualna i nie ma jakiegoś obowiązku. Ale jeśli czujemy taką potrzebę, to lepiej jej nie odkładać w czasie.*

1. Czy w połogu przysługuje nam opieka psychologiczna? Jak z niej skorzystać? Gdzie udać się po pomoc i wsparcie?

*Ogólnie można korzystać z wsparcia psychologa czy psychiatry na NFZ, trzeba szukać w okolicy miejsc, gdzie są osoby specjalizujące się we wsparciu okołoporodowym. Czasem też zajmują się takim wsparciem różne fundacje.*

1. Czy kobieta w ciąży lub połogu ma jakąś szybszą możliwość dostania się do psychologa w ramach nfz?

*Teoretycznie na podstawie ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych kobiety w okresie ciąży mają prawo do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach (art. 47c  ust. 1).*

*Jak to się odbywa w praktyce – trudno mi powiedzieć, na pewno warto pytać i starać się dociekać swoich praw. Polecam Joannę Rułkowską z portalu @Prawo Mamy, która zajmuje się na co dzień prawami mam w ciaży.*

**Zapraszam na konsultacje psychologiczne on-line dla kobiet w okresie okołoporodowym i mam małych dzieci. Umówić się można mailowo:** **s.danilewska@gmail****. Koszt konsultacji dla wszystkich, którzy podadzą hasło ŚWIADOMA MAMA to 140 zł (regularna cena 160).**

**Zapraszam również do obserwowania moich mediów społecznościowych: @psycholog\_dzieci\_i\_mam na IG i @Sylwia Danilewska – psycholog dzieci i mam na Facebooku.**