

Anna

Jak przygotować się na nieplanowane wydarzenia?

Pani Aniu, to wszystko zależy co Pani rozumie pod pojęciem wydarzenia. Jeśli chodzi o sytuacje związane z porodem i komplikacjami, które mogą się pojawić w trakcie porodu, możemy przygotować się w różny sposób. Niestety to są nieplanowane wydarzenia, możemy spekulować tylko czy się pojawią. Pamiętając, że każda statystyka (jeśli na niej opieramy naszą wiedzę) jest badaniem, które wykonano już jakiś czas temu i nie wiemy do końca jakie kryteria były brane pod uwagę.

Pierwszą rzeczą którą możemy zrobić, to rozmowa i omówienie szczegółów z lekarzem, położną lub doulą. Są to osoby, które będą Pani towarzyszyły przy narodzinach dziecka.

Drugą rzeczą jest zapewnienie w trakcie porodu, oczywiście jeśli będzie Pani tego potrzebowała, osoby, która jest dla Pani wsparciem.

Niestety na sytuacje losowe nie mamy wpływu. Współpraca, wzajemne zaufanie i przygotowanie fizyczne oraz psychiczne do porodu jest bardzo ważne.

Jeśli zauważy Pani narastający strach, który będzie zakłócał Pani rytm dnia, to zalecałabym rozmowę z lekarzem prowadzącym lub psychologiem,. Czasami u kobiet przed porodem ujawnia się fobia pierwotna, która jest przeciwwskazaniem do porodu naturalnego.

Karolina

Można jakoś się nie zamartwiać?

Pani Karolino niestety nie można.

Możemy podzielić zamartwianie na dwa uczucia : strach i lęk.

Strach odnosimy do konkretnego wydarzenia, przedmiotu lub osoby, które może być realnym zagrożeniem. Natomiast lęk ma charakter irracjonalny i stanowi wynik wyobrazonego zagrożenia.

Odnosząc nasze uczucia do dziecka (w szczególności pierwszego) jest najsilniejsze w pierwszym okresie życia, zaliczając ciążę i poród. Nowonarodzone dziecko w pierwszym okresie życia jest całkowicie zdane na swoich opiekunów. Brak doświadczenia i poleganie głównie tylko na swojej intuicji, wywołuje lęk i jest on całkowicie naturalny. Niestety jeśli pozostaje z nami na dłużej może przyjąć inną formę, czyli dbanie o nadmierne dobro dziecka. Taka forma jest już szkodliwa i ogranicza doświadczanie świata przez dziecko oraz blokuje jego rozwój.

Podsumowując jest to jedno z uczuć , które nam towarzyszy przez całe Życie, ale to od nas zależy o jakim nasileniu.

Paulina

Czy poleca pani medytację już od początku ciąży? Czy może ona pomóc nam ze stresem?

Pani Paulino to zależy wszystko od potrzeb i temperamentu osoby. Nie wszystkie osoby lubią ten rodzaj wyciszenia i pracy nad stresem.

Ja z pacjentkami poszukuje najlepszej metody do relaksacji i zmniejszenia poziomu stresu. Jedną z działających metod jest wyznaczenie sobie czasu na zamartwianie się, np. w każdy dzień od 17.00 do 17.15 siadam i się martwimy ☺ Pacjentki mówią później, że w wyznaczonym czasie rzadko kiedy mają się nad czym zamartwiać.

Iza

Czy strasz przed porodem jest zły?

Pani Izo, oczywiście, że nie. Najważniejsze jest odpowiedzieć sobie na pytanie, czego tak naprawdę się boję? Każda z kobiet z którymi rozmawiam boi się różnych rzeczy, w różnym nasileniu.

Jeśli ma Pani na myśli :lęk przed bólem, to jest to normalne zdrowe odczucie. Szczególnie jeśli mamy niską tolerancję na ból lub mamy wcześniejsze złe doświadczenia. Ból można opanować dzięki lekom, tzw. gazem rozweselającym lub poprzez pozycje przeciwbólowe. Możemy się do niego przygotować, ale nie wiemy, dopóki go nie doświadczymy jaki on będzie.

Paulina

A co gdy nie odczuwam teraz strachu, czy mogę go zacząć odczuwać w czasie porodu i to ze zdwojoną siłą?

Pani Paulino, no to pytanie ciężko mi będzie odpowiedzieć. Z doświadczenia mogę powiedzieć, że rzadko u osób, które nie odczuwały stresu pojawiał się ze zdwojoną siłą. Zależy to też od Pani osobowości i przygotowania.

Kasia

A co jak nic ze szkoły rodzenia nie działa?

Pani Kasiu, jeśli żadna technika nie działa to zalecałabym rozmowę z psychologiem.

Jagoda

A czy mój mąż też może odczuwać strach przed porodem? Jak wtedy mogę mu pomóc jako partnerka?

Pani Jagodo, to zależy od sytuacji. Najważniejsza jest szczerza rozmowa z mężem. Zbadanie obszaru w którym czuje się niepewny. Szukanie wspólnych rozwiązań łączy ludzi. Trzeba tylko pamiętać , aby słuchać uważnie i starać się przyjąć punkt widzenia drugiej osoby.

Panowie mogą bać się różnych rzeczy: widoku krwi, bezradności, bezsilności, widoku ukochanej osoby jak cierpi. W późniejszym czasie mogą bać się zrobienia krzywdy dziecku oraz innych rzeczy.

Patrycja

Mam wrażenie, że coraz bliżej porodu to boje się coraz bardziej i nic mi nie pomaga... Powinnam udać się do specjalisty?

Pani Patrycjo, jak najbardziej polecam rozmowę z psychologiem.

Kasia

Czy warto pytać inne mamy o ich doświadczenia w porodzie? Czy mogą mnie one bardziej zamartwić?

Pani Kasiu, oczywiście, że tak. Im więcej wiadomości tym lepiej, ale później trzeba je wszystkie zweryfikować i odnieść do siebie, co może nasilać objawy lękowe. Jeśli rozmowy powodują u Pani narastanie strachu, zalecałabym zaufanie specjalistom i zadbanie o swój komfort psychiczny i fizyczny.

Patrycja

Zaczęłam 8 miesiąc. Nie czuję stresu ..to źle? Czy stres pojawi się nagle i czy plan porodu pozwoli na ewentualne zniwelowanie lęku przed porodem?

Pani Patrycjo, proszę się cieszyć dalej ciążą i czekać na rozwiązanie. Lęk nie musi się pojawić (mówimy o irracjonalnych wyobrażeniach) przed porodem, natomiast na kilka dni przed porodem kobiety często odczuwają nasilone wahania nastroju. Niektóre Panie stają się rozdrażnione, podenerwowane lub smutne, a inne rozpira energia i entuzjazm. Jest to spowodowane tzw. burzą hormonalną. Bywa tak, że czasami potrafią się one zmieniać co kilka godzin, zahaczając euforię i rozpacz. Podwyższony poziom hormonów jest przygotowaniem kobiety do porodu.

Izabela

Czy zamartwianie się ma jakiś załazek głębszy czy to jest normalne?

Pani Izabelo jeśli martwimy się o wszystko i długo, bez większej przyczyny, to zalecana jest rozmowa z dobrym psychologiem.

Lidka

Czy plan porodu nie wywoła u nas większego stresu? Np. będziemy myśleć czy coś pójdzie nie tak

Pani Lidko, o planie porodu rozmawiam z każdą pacjentką indywidualnie o jej planie. Jedne z Pań potrzebują planu dojazdu do kliniki, inne planu opieki nad dziećmi kiedy zaczną się poród, inne potrzebują planu opieki i pomocy przy dziecku w pierwszych dniach życia. Niekiedy Panie potrzebują wiedzy medycznej, którą staramy się później uporządkować. Czasami wystarczy nauka relaksacji i prawidłowego oddechu. Ważne jest, aby zadbać o swój spokój i komfort wewnętrzny w miarę swoich możliwości.