

Katarzyna

Czy wcześniaki potrzebują więcej bliskości z rodzicami niż maluchy urodzone o czasie?

Każde maleństwo potrzebuje bliskości mamy, ponieważ przez miesiące spędzone w brzuszku nawiązało z mamą więź, której nikt inny nie jest w stanie zastąpić. Jednak uważam, że tak wcześniaki mają jeszcze dodatkowe „schody” do pokonania, dlatego bliskość mamy jak i taty jest dla nich bardzo potrzebna. Bardzo ważne u wcześniaków jest kangurowanie, które w zasadzie jest elementem leczenia. Tu właśnie dużą rolę może odgrywać również bliskość taty, bo on także takie maleństwo kangurować może co dodatkowo może pozytywnie wpływać zarówno na rozwój dziecka jak i na nawiązanie bliskich relacji z tatą.

Magdalena

jak edukować rodziców i babcia ?? żeby ich nie urazić

Edukować w kontekście zdezaktualizowanych informacji, które one nadal próbują nam przekazać? Jak najbardziej można pokazywać najnowsze artykuły i badania z tym, że mamy, ciocie, babcie mają już utarte schematy, które powielają i pomimo przekazania owych treści nadal mogą bardziej wierzyć w swoje przekonania.

Najważniejsze aby mama kierowała się w wychowaniu dziecka tym, co sama uważa a słuszne.

Mój osobisty przykład: tłumaczyłam, że nie ma diety matki karmiącej. Urodziłam córeczkę w listopadzie więc po miesiącu były święta Bożego Narodzenia. Jadłam więc wszystko to na co miałam ochotę włącznie z grzybkami i kapustą wigilijną. Kiedy mała w nocy zaczęła płakać, usłyszałam, że to n pewno przez ten bigos, chociaż wcześniej wielokrotnie była mi przyznana racja że dieta matki karmiącej nie istnieje. Ostatecznie córeczka płakała z całkiem innych powodów, ale ja już wiedziałam, że nie ważne co będę mówić i tak schemat jest już utarty.

Paulina

Jak rozwijać więź z dzieckiem od pierwszych tygodni życia?

Mama więź z dzieckiem nawiązała jeszcze w brzuszku. Ale żeby wzmocnić te relacje zalecam bardzo dużo bliskości. Dajcie sobie czas aby się nawzajem odnaleźć w nowej rzeczywistości, nie nawzajem siebie nauczyć, bez pośpiechu. Z czasem dzięki temu nauczysz się rozpoznawać potrzeby dziecka i będziesz mogła lepiej na nie reagować. Nie jest najważniejsze dla dziecka otoczenie go tysiącem zabawek i nowymi gadżetami, najważniejsze czego potrzebuje to dużo zrozumienia, że dla niego to wszystko też jest nowe a mama i tata są po to aby razem było lepiej się odnaleźć po tej stronie brzuszka.

Anna

Niestety przez całą ciążę kilka osób "obcych" pomogło czy przepuściło w kolejce... reszta odwracała wzrok

Niestety sama również tego doświadczam, jestem w 6 miesiącu ciąży, mam niewielki brzusek i w zimowej kurtce tego brzuszka nawet nie widać. Mamy jednak prawo aby się upomnieć do tego, że w wielu sytuacjach i miejscach powinniśmy być

uprzywilejowane. Raczej nikt nie chce mieć na sumieniu ciężarnej kobiety, która zemdlą, bo ktoś jej nie przepuścił w kolejce.

Paulina

Jak zadbać w tych stresujących czasach o kondycję psychiczną?

Bardzo dobre i ważne pytanie. Już sama ciąża w standardowych warunkach dla wielu kobiet

jest trudną sytuacją. Obecnie z wiadomych powodów jest jeszcze trudniej, ale nie oznacza, że tak ma już pozostać. Po pierwsze zalecam w miarę możliwości podtrzymywanie kontaktów z osobami dla nas ważnymi, jeśli nie może być to kontakt osobisty to niech będzie telefoniczny, mailowy, albo za pomocą kamerek internetowych. Wsparcie najbliższych jest bardzo ważne i poprawia nastrój. Poproś męża lub partnera o masaż stóp, jeśli jesteś w ciąży na pewno poczujesz się lepiej, a jeśli jesteś mamą to po całym dniu przyda Ci się chwila gdy ukochany trochę Cie porozpieszcza. Po drugie znajdźmy hobby, które nas odpręży i umila nam czas. Po trzecie wypróbujmy metody relaksacji. Na stronach internetowych jest wiele metod, które mogą być propozycją do wykorzystania. Ja osobiście gdy dopada mnie stres pozwalam sobie na ulubioną muzykę i pląsy do rytmu oczywiście w miarę możliwości fizycznych.

Paulina

Czy stres wpływa na rozwój dziecka w ciąży? Jakie metody Pani poleca dla przyszłych mam by pozostać tu i teraz i by mniej się stresować? □

Stres ma ogromne znaczenie dla kobiet w ciąży i nie tylko. Nie słyszałam, jeszcze o dobrym działaniu stresu dla zdrowia. Dlatego nie, nie i jeszcze raz nie stresujemy się w ciąży. Stres może doprowadzić nawet do przedwczesnego porodu a lepiej niech nasze maleństwa siedzą w brzuszku do tego odpowiedniego momentu.

Polecam by robić wszystko to na co się ma ochotę i co sprawia przyjemność.

Korzystajmy z ciąży jako czasu dla siebie, by zadbać o swoje potrzeby, by rozpieszczać się drobnymi rzeczami. Ciąża to czas szczególny, wyjątkowy nie pozwólmy zatem na to aby stres zdominował celebrowanie tak magicznego okresu, który się już nie powtórzy bo każda ciąża jest inna. Skupmy się więc właśnie na tym co tu i teraz. Na tym czego Ty sama chcesz i co jest ważne dla Ciebie.

Anita

U mnie niestety jeżeli chodzi o samą psychikę, to bardzo się boję rodzić w pandemii. jeszcze mamy kilka miesięcy, ale przeraża mnie poród w pojedynkę.

Wiem co czujesz, ale podejź do tego w en sposób, że personel medyczny wie jak wygląda sytuacja. Przez ostatnie miesiące doświadczyli niejednego porodu i na pewno zadbają o nas abyśmy w tym szczególnym dla nas czasie poczuły się odpowiednio i odpowiedzialnie zadbane. Zarówno my jak i nasze pociechy. Pamiętajam jestem z Tobą.

Magdalena

Ach te hormony, czytając artykuły od Pani mam łzy w oczach

Mam nadzieję, że to łzy szczęścia, trzymam kciuki aby tak właśnie było.

Katarzyna

Czy stres mamy wpływa na pokarm kiedy karmimy piersią?

Tak bo pokarm bierze się z głowy. Laktacja to szczególny czas, dla wielu kobiet trudny. Bo tak jak mówi moja przyjaciółka położna - „laktacja to sztuka”. Nie powinnyśmy zatem pozwalać sobie by jeszcze inne stresujące sytuacje wpływały na nas w tym ważnym okresie.

Sama przeszłam w tym temacie trudną drogę, więc wiem ile trudu, nerwów i łez kosztuje. Wiem też, że inne mamy traktują to wręcz jak oddychanie i nigdy nie miały z tym problemu więc tu też pojawiała się dodatkowa frustracja, czemu to nie mogę być ja.

Aby zatem uprzyjemnić ten czas zalecam zatem przede wszystkim DUŻO SPOKOJU, oraz danie sobie przyzwolenie na wszelką gamę emocji, bo naprawdę stres nie pomaga a jedynie szkodzi.

Marta

Mam bałagan w domu i jest mi z tym dobrze, uważam że moja potrzeba odpoczynku razem z dzieckiem jest ważniejsza, niż kurz na meblach □

Bardzo ważne słowa, które każda mama powinna praktykować. Lepiej spędzić czas nawiązując bliskość i relacje z dzieckiem, kurz będzie zawsze a nasze maleństwo z czasem urośnie.

Anna

Jakie symptomy mogą świadczyć o depresji?

Jeżeli mówimy o depresji poporodowej to jest ona związana z nieuregulowaną gospodarką hormonalną. Kiedy wszyscy wokół oczekują, że mama będzie przepełniona radością, ta nierzadko nie ma siły ani ochoty na to aby wstać z łóżka. Jest to na szczęście stan przejściowy jednak jeżeli ten stan się przedłuża warto skontaktować się ze specjalistą.

Do symptomów zaliczamy:

- wahania nastroju,
- brak radości związanej z urodzeniem dziecka,
- zmęczenie i rozdrażnienie,
- płaczliwość,
- trudności ze snem,
- roztargnienie

Anna

na co zwrócić uwagę u siebie po porodzie? jak rozmawiać z partnerem o swoich problemach?

Zwróciłabym tutaj szczególną uwagę, że nie zawsze symptomy, które świadczą o depresji, depresją są. Mama musi się odnaleźć w nowej rzeczywistości nie jednokrotnie trudnej. Mama ma zatem prawo być zmęczona czy sfrustrowana, może płakać gdy uważa, że tego potrzebuje by poczuła się lepiej.

Najlepiej partnerowi opowiedzieć wprost o swoich potrzebach, emocjach i uczuciach. Jasno komunikować czego oczekujesz tylko w taki sposób będzie wiedział co może zrobić aby Ci pomóc.

Magdalena

do jakiego specjalisty udać jeśli podejrzewamy depresję?

Na początku można zgłosić się do położnej środowiskowej, ponieważ poradnia opieki zdrowotnej do której należymy dostaje informacje ze szpitala że urodziliśmy.

I nawet jeśli nie było jeszcze wizyty patronażowej to położna jest nam przypisana.

Wtedy ona pokieruje odpowiednio do specjalisty. Możemy również sami zgłosić się do psychologa lub psychiatry dostępnego w danym mieście lub szukać specjalisty który prowadzi terapie on-line co w obecnych czasach oraz po urodzeniu dziecka jest najwygodniejsza formą.

Agnieszka

Bardzo ważna prelekcja, baby blues straszny, ale można go pokonać tylko potrzeba wsparcia i właśnie takiego lepszego myślenia o samej sobie !!! Jesteśmy najlepszymi mamami dla naszych dzieci i one nas kochają bezwarunkowo!!!

Dokładnie tak, żadna inna miłość nie jest taka jak miłość dziecka do rodziców i vice versa.