

Ania

Czym jest psychologia perinatalna?

Psychologia perinatalna to dziedzina psychologii, która koncentruje się na ciąży, na tym co dzieje się z naszymi emocjami w trakcie ciąży czy choćby na budowaniu relacji z dzieckiem.

Beata

Co się dzieje z nami i naszymi emocjami, kiedy spodziewamy się dziecka?

Po pierwsze warto przyjąć, że te emocje są i że do każdego z nich mamy prawo. Czy to radość, czy ekscytacja, czy wyczekiwanie, czy też strach, obawa, niepewność. A nawet... rozczarowanie. Każda z tych emocji, jeśli się w nas pojawia, daje nam sygnał, że dzieje się coś dla nas ważnego, że warto, byśmy przyjrzeni się sobie, swoim oczekiwaniom, swoim działaniom, planom... W przypadku emocji - każda jest dobra i potrzebna. Ponadto - warto o tym pamiętać - w ciąży nie ma „powinnaś” - „powinnaś się cieszyć... powinnaś się skupić na dziecku... powinnaś...”. Jeśli pojawia się jakaś emocja czy jakiś nastrój, to widać jest on potrzebny. Jeszcze raz podkreślę - mamy prawo odczuwać cały wachlarz emocji.

Zuza

Jak to odbiera mama, a jak tata?

W psychologii ciąży mówimy o etapach. I dla mamy i dla taty są trzy etapy.

Mama.

- Etap pierwszy - faza adaptacji, trwa od momentu informacji o ciąży do około 18-20 tygodnia. Jest to czas skupienia na sobie, na swoich potrzebach, czas wyciszenia, przyzwyczajania się do faktu, że spodziewamy się dziecka. Może następować tutaj zmęczenie fizyczne i psychiczne, chwiejność emocjonalna, niższa koncentracja, senność, niższa jakość uwagi.
- Etap drugi - zwany miesiącem miodowym, trwa od momentu, kiedy zaczynamy czuć ruchy dziecka (18-20 t.c.) do około 30 tygodnia ciąży. Następuje hormonalna i emocjonalna stabilizacja, komunikowanie się z dzieckiem przez dotyk albo rozmowę, fantazjowanie na temat dziecka, przypisywanie mu cech, zaczynamy również uznawać jego odrębność.
- Etap trzeci - faza obciążeń, trwa od ok. 30 tygodnia ciąży do porodu. Pojawiają się obawy i lęki przed porodem, przed zmianą, pojawia się spowolnienie poznawcze, brak koncentracji, huśtawka emocjonalna. Występuje syndrom gniazda - przygotowywania wszystkiego na przyjście dziecka. Potrzebne jest nam to, by mieć poczucie kontroli i wpływu, by okiełznać lęk.

Tata.

- Faza ogłoszenia - kiedy tata dowiaduje się o ciąży, pojawia się lęk przed zmianą, stan niepewności.
- Faza spokoju - do ok. 25 tygodnia ciąży, faza, w której tata się nieco wycofuje i przyjmuje wiele spraw z dużym spokojem. Dostrzega, że wiele się póki co nie zmieniło, że większość spraw funkcjonuje tak, jak do tej pory. Może pojawić się wycofanie względem dziecka, gdyż mężczyźni nie mają pomysłu jak na tym etapie wpływać na rozwój dziecka, jak z nim rozmawiać.
- Faza zogniskowana - dziecko dla taty zaczyna być bardziej realne, może pojawić się lęk przed porodem i przed zmianą, lęk o partnerkę, lęk o dziecko.

Kasia

Skąd się bierze lęk i jak sobie z nim radzić?

Lęk jest naturalną reakcją naszego organizmu na to, co nieznane, niepewne. Jest sygnałem dla nas, że warto się przyjrzeć sytuacji, że potrzebujemy mieć więcej poczucia kontroli.

Jest kilka metod poradzenia sobie z lękiem:

- rozmowa - nazwanie lęku po imieniu, otwarcie przyznanie się do tego, że się boimy, sprawy nazwane, wypowiedziane na głos są mniej straszne,
- rzetelna wiedza, sięganie do źródeł, rozmowa ze specjalistą,
- plan porodu - działa jak ściągę na klasówce, nawet jeśli go nie weźmiemy ze sobą, to i tak fakt, że go napisaliśmy sprawia, że choć raz musieliśmy zastanowić się nad niektórymi rzeczami związanymi z porodem i tym, co po nim. A skoro choć raz się już z czymś zetknęliśmy, to dla organizmu nie jest to już „nowe” ☺
- można pomyśleć o sytuacjach w swoim życiu, w których się bardzo baliśmy (np. matura) i teraz, z perspektywy czasu pomyśleć czy to naprawdę było straszne? Można spróbować postawić siebie w myślach w pół roku po porodzie i pomyśleć, co wtedy będziemy czuć i jak patrzeć z perspektywy na poród.

Maria

Czym jest baby blues i czy dotyka każdego?

Baby blues jest stanem obniżonego nastroju po porodzie. Pojawia się - według różnych danych - u 50-80 % kobiet. Trwa od kilku do kilkunastu dni. Jest to pewna drażliwość, nerwowość, niepewność, poczucie bezradności w związku z nową sytuacją. Jest to też płaczliwość - „dlaczego chce mi się płakać, skoro powinnam być szczęśliwa?”. Baby blues jest łagodną postacią obniżonego nastroju i ustępuje samoistnie. Nie wymaga interwencji medycznej/psychologicznej. Niemniej, należy go obserwować - kiedy się przedłuża i pojawiają się dodatkowe objawy może być sygnałem dla wystąpienia depresji poporodowej.

Aleksandra

Jak poradzić sobie z lękiem przed porodem?

Tak, jak napisałam wyżej - jest ich kilka. I z każdej można swobodnie korzystać ☺

Lidka

Czy poleca Pani jakieś techniki dzięki którym możemy się przygotować na poród?

Zachęcam do skupienia się na sobie, na swoich potrzebach. Na przekierowaniu myśli na to, co pozytywne - że poród to piękny moment swego rodzaju przejścia, ażeby spotkać się z tym, na kogo tyle miesięcy czekaliśmy. Warto rozmawiać z tatą dziecka o swoich obawach i jak razem widzicie przygotowanie się do porodu i powitania dziecka na świecie.

Ewa

Kiedy należy udać się do specjalisty po pomoc? Czy jest jakiś czynnik, który na to wskazuje?

Zdecydowanie wówczas, gdy nasz obniżony nastrój po porodzie trwa dłużej niż kilkanaście dni. Kiedy w naszej głowie, prócz naturalnego poczucia bezradności i myślenia „nie wiem, jak to zrobić, jak to ogarnąć” pojawiają się myśli rezygnacyjne - „żałuję, że urodziłam... lepiej, gdyby mnie nie było... już nigdy nie będzie dobrze...”. Ponadto, gdy względem samego dziecka pojawiają się myśli agresywne. Z fizjologicznych objawów to bezsenność, brak apetytu. Wszystkie powyższe objawy mogą świadczyć o depresji poporodowej, a wówczas wymagana jest pomoc medyczna (psychiatryczna) i terapeutyczna (psychologiczna).

Beata

Jak radzić sobie z płaczliwością i ciągłym smutkiem, zmęczeniem, brakiem czasu?

Po pierwsze i najważniejsze zaakceptować, że one są i że jest to naturalne. Zarówno smutek, jak i płaczliwość, jak i brak czasu. Pojawienie się dziecka to nie tylko wielka zmiana w naszym życiu, ale ciąża to również wielka zmiana hormonalna dla naszego organizmu. Zarówno organizm, jak i my sami potrzebujemy czasu, żeby wrócić do stanu równowagi i odnaleźć się w nowej sytuacji. Dać sobie czas - to najważniejsza recepta. Przyjąć te stany i być dla siebie wyrozumiałą. I obserwować siebie, czy aby nie trwają one za długo (wykraczają poza baby blues).

Lucyna

Czy warto iść do psychologa przed porodem aby dobrze się przygotować psychicznie do macierzyństwa?

Tak, ja do tego zachęcam. Rozmowa z psychologiem, który specjalizuje się w pracy z kobietami w ciąży, w pracy z parami oczekującymi dziecka, będzie w stanie przygotować rodziców na wiele kwestii. Będzie to okazja do porozmawiania o lęku, do „odczarowania” niektórych kwestii, do porozmawiania o zmianie i jak się do niej przygotować. Będzie możliwość porozmawiania o rolach i o tym, jak one się będą zmieniać.