

Julia

Skąd wiedzieć, że to depresja a nie baby blues?

Paulina

Czy płaczliwość każdego dnia może o czymś świadczyć?

Nicola

Kiedy chwiejność emocjonalna po porodzie powinna minąć żeby się tym nie martwić?

Iza

Przed porodem, także mogę mieć huśtawki nastrojów czy jednak nie powinnam ich mieć?

Dorota

Czy prowadzi Pani konsultacje online, aby przygotować się psychicznie do porodu?

Tak, przygotowuje kobiety do porodu pod kątem psychicznym, także pary. Głównie spotkania dotyczą emocji wokół porodu, w tym lęku, wyobrażeń względem porodu, relaksacji i innych indywidualnych kwestii, które są dla mamy ważne.

Anna

Czy na porodówce są dostępni psychologowie dla mam, które ciężko przechodzą poród?

Ustawa o zawodzie psychologa szpitalnego jest w toku i aktualnie w Polsce możemy znaleźć oddziały położniczo-ginekologiczne, na których psychologa okołoporodowego brakuje. Jednak na pewno w każdym szpitalu znajdziemy psychologa, który ma obowiązek odwiedzić kobietę, jeśli jest taka konieczność i prośba. Jeśli chodzi o poród, też jest taka możliwość, natomiast istnieje ryzyko, że psycholog nie będzie mógł przybyć (jest zazwyczaj jeden bądź dwa na cały szpital). Będzie logistycznie trudne to do wykonania. Aktualnie psycholog ma 24h na to, by porozmawiać z kobietą.

Zuzia

Na co powinnam zwrócić uwagę połogu co mogłoby

Anna

Jak pobudzić instynkt macierzyński?

Pytanie, czym ten instynkt macierzyński dla mnie jest, co chcę poczuć ? jak go poczuje to, co zmieni się w moim podejściu i przeżywaniu macierzyństwa? Instynkt biologiczny naturalnie powinien pojawić się po porodzie. Instynkt definiowany jako np. reagowanie na płacz dziecka, czyli instynktownie bierzemy go na ręce, chcemy pocieszyć. Na pewno nie wolno wiązać instynktu z miłością do dziecka i kompetencjami rodzicielskimi. Biologicznemu instynktowi po porodzie sprzyjają hormony np. oksytocyna. Jednak może być zaburzony przez trudny poród, zmęczenie...w takim wypadku warto dać sobie czas, prosić o wsparcie i odpowiednio o siebie zadbać. Natomiast jeśli chodzi o miłość do dziecka, nie musi pojawić się ona w ciąży, czy po porodzie. Również warto dać sobie czas, postawić na budowanie relacji z dzieckiem i także dbać o równowagę pomiędzy byciem mamą, a byciem człowiekiem, kobietą, żoną. Przy wyspaniu o tą miłość do dziecka jest łatwiej :)