

Patrycja

Kiedy warto zgłosi się na konsultacje z psychologiem odnośnie obaw ciążowych, macierzyńskich porodowych? jakie objawy powinny skłonić nas do wizyty u psychologa?

Odpowiedź

Pani Patrycjo myślę sobie, że gdy takich obaw jest dużo, gdy pojawiają się one często. Najprościej mówiąc w momencie gdy kobieta czuje, że te obawy utrudniają jej codzienne funkcjonowanie. Tak też nazwałabym te objawy, przyjrzałabym się przede wszystkim swoim emocjom i myślom ich intensywności i częstotliwości.

Ewa

Wujek "z doświadczeniem wychowawczym" co chwile pyta mnie o rzeczy dotyczące mojego dziecka np, czy już zmieniłam smoczek na większy w butelce. jak mu powiedzieć, że daje radę i żeby się nie dopytywał bo mnie to złości?

Odpowiedź

Pani Ewo, a co Pani myśli o odpowiedzi właśnie w taki sposób w jaki Pani ją napisała zadając to pytanie? :) Złości mnie Twoje dopytywanie, nie chcę, żebyś to robił, daję sobie radę. Dodam tylko, że to, że wujek ma doświadczenie wychowawcze nie upoważnia go do dawania rad, które Panią złością.

Paulina

Po porodzie, kobieta w połogu też jest obciążona w jakiś sposób psychicznie, bardzo dużo zmieniło się w jej życiu i chyba dlatego sztuka rad, chce jak najlepiej dla swojego dziecka. jak poradzić sobie w połogu żeby wybrać te trzy które mogą być wartościowe. A jak powiedzieć komuś że rady nie są potrzebne?

Odpowiedź

Połóg jest szczególnym czasem dla kobiety. Myślę, że tu kwestia wsparcia wzrasta do maksimum. Oczywiście może być tak, że kobieta szuka rad i nie ma w tym nic złego. To co pomaga w tym, żeby nie przytłoczyć się radami to możliwość rozmowy o swoich wątpliwościach i troskach z zaufaną osobą. Celem takich rozmów jest głównie odpowiedź sobie samej na pytanie jaką mamą chcę być? Czego mi potrzeba, żeby być szczęśliwą mamą. Czego się obawiam na ten moment. Odpowiedź, że nie potrzebuje rady jest najbardziej klarowną odpowiedzią jaką mogę sobie wyobrazić.

Kasia

Ilość rad może osłabić w nas nasze poczucie wartości jako matki i naszą pewność siebie. czy oprócz spotkania z psychologiem, możemy sięgnąć po jakąś literaturę? strony www?

Odpowiedź

Pani Kasiu oczywiście istnieje sporo źródeł, które wspierają mamy. Ze swojej strony polecam psycholożkę Joannę Frejus (O matko depresja), która tworzy wspierające treści dla mam. Ostatnio Magdalena Komsta wydała świetną książkę dla mam pod tytułem Czwarty Trymestr.

Emilia

W jaki sposób powiedzieć mamie czy teściowej, że nie chcemy ich rad w sposób delikatny, aby ich nie urazić jednocześnie czując złość?

Odpowiedź

Pani Emilio na samym początku proszę sobie pozwolić na tą złość. To jest ok, że Pani ją czuje, ona przychodzi po to, żeby zadbać o Pani granice, które właśnie zostały naruszone przez mamę lub teściową. Sposób delikatny, który mi się nasuwa to: Nie dziękuję, nie potrzebuję, ale dla mnie delikatna odpowiedź jest również: Nie chcę, żebyś tak robiła, przeszkadza mi to, złości mnie to. To Pani wybiera co dla Pani znaczy delikatnie.

Weronika

Czy ze względu na strach porodowy, boję się porodu, powinnam zgłosić się do psychologa?

Odpowiedź

Pani Weroniko, strach przed porodem może być sytuacją naturalną. Jednak gdy strach jest dla Pani czyt intensywny w odczuwaniu (mam na myśli częstotliwość i intensywność) zalecam wizytę u specjalisty.

Patrycja

Jak w obecnych czasach przedstawić rodzinie i bliskim że nie chcący licznych odwiedzin w pierwszych tygodniach życia malucha? wiadomo że nikt nie chce narażać noworodka na choroby ale chyba brakuje świadomości w tym temacie nadal.

Odpowiedź

Pani Patrycjjo, myślę, że zna Pani swoje powody dla których nie chce Pani częstych odwiedzin. Szczera rozmowa z bliskim i przedstawienie swojej perspektywy, mówienie o sobie i swoich potrzebach wydaje się sensownym pomysłem prawda? Proszę pamiętać, że to Pani decyzja i ma Pani swoje ważne powody co do niej, natomiast nie ma Pani wpływu na reakcję bliskich to nie umniejsza ważności Pani decyzji.

Ewelina

Rozumiem rady od mam czy osób doświadczonych (mimo, że o nie nie proszę to te jestem w stanie je wysłuchać) a co w sytuacji kiedy opinie i ocenę w tym rady wypowiada osoba, która nigdy nie była w ciąży ani nie pracuje w zawodzie z tym związanym oraz nie ma żadnego doświadczenia? Podkreślę, że krytykuje niekonstruktywnie? Powiedzenie jej wprost o swoich uczuciach nie zmienia postawy wręcz pobudza do dalszego kontynuowania wpędzania w złe samopoczucie.

Odpowiedź

Pani Ewelino to co Pani napisała jest dla mnie historią o tym, że nie mamy wpływu na zachowania innych, ich słowa, czyny. To na co mamy wpływ to na naszą reakcję, na to czy trwamy w jakiejś relacji, czy ją przerywamy gdy jest ona zbyt nam zagrażająca.

Anetta

Czy można się jakoś uchronić przed baby blues? Są kobiety które są bardziej skłonne do tej dolegliwości?

Odpowiedź

Pani Aneto, Baby Blues, jest stanem fizjologicznym. Może on wystąpić w sposób naturalny po porodzie. Jest on stanem trudnym i oczywiście może znacząco utrudniać funkcjonowanie na tyle, że potrzebna jest pomoc specjalisty. Na pewno są kobiety, które będą odczuwały go bardziej w dużej części są to kobiety u których ryzyko depresji poporodowej jest większe. Warto monitorować swój stan psychiczny i mieć osobę bliską, która będzie gotowa powiedzieć nam o tym, że zauważyła niepokojące objawy w naszym zachowaniu.

Ewa

Mam też koleżankę ,która neguje każdy mój pomysł/rozwiązanie dotyczące dziecka np. ten wózek będzie dla mnie zły, bo... . jak jej powiedzieć ze to ja wybrałam i ze to ja ssie będę "męczyć"?

Odpowiedź

Pani Ewo myślę, że w zgodzie ze swoimi odczuciami. Jeżeli męczą Panią rady koleżanki warto jej o tym powiedzieć, pamiętając o braku oceny koleżanki jako osoby, a skupiając się na jej zachowaniu. Dla przykładu takie komunikaty wyglądają w ten sposób: Irytuje mnie to, że negujesz każdy mój pomysł chcę, żebyś przestała to robić.

Weronika

Czy w salve jest dostępna pomoc psychologiczna w razie potrzeby po porodzie ?

Odpowiedź

Pani Weroniko niestety nie umiem odpowiedzieć na to pytanie. Myślę, że taka informacja może być na stronie szpitala lub można ją uzyskać na wizycie kwalifikacyjnej do porodu.

Martyna

A jeśli chodzi o rady od obcych osób ? jak do nich podchodzić ?

Odpowiedź

Pani Martyno, zgodnie z Pani emocjami i potrzebami. Jeżeli rady wywołują emocje trudne i są Pani nie potrzebne to warto o tym powiedzieć osobie, która tych rad udziela.

Monika

Czy ze względu na powikłania w 1 porodzie naturalnym , i mają córkę z niepełnosprawnością, wzmożone napięcie miesniowe ... i podobna sytuacja w 2 porodzie naturalnym , ale lekarze szybko już zareagowali i córka jest zdrowa ... mam obawy co do porodu naturalnego czy to ewentualnie cesarki 3 dzidziusia. boję się tego czasu... czy w takiej sytuacji powinnam udać się do psychologa ?

Odpowiedź

Pani Moniko, doświadczenia, które Pani opisała są naprawdę trudne. Lęk, który odczuwa Pani obecnie jest naturalną konsekwencją tego czego Pani doświadczyła. Spotkania z psychologiem mogą przynieść Pani wsparcie i ulgę. Jeżeli lęk, który Pani odczuwa utrudnia Pani funkcjonowanie dobrze jest udać się do specjalisty.

Ewa

Ale osoba która "radzi" nie zawsze mówi źle, czasem potrzebujemy od nich rady, jak wytłumaczy zęby nie obrażała się, tylko zęby poczekała aż my ją zapytamy?

Odpowiedź

Pani Ewo, myślę, że zgodnie z tym jak Pani czuje. Zachęcam do mówienia o sobie o tym jak na Panią wpływają rady i o tym, że ważne dla Pani jest decydowanie kiedy tej rady Pani potrzebuje. Natomiast to czy ktoś się obrazi czy nie, jest już decyzją tej osoby.

Martyna

I czy pozwalać mamy na krytykę specjalistów , np położeni ? czy może ona nas krytykować ? czy może Pani pomóc jak w takiej sytuacji się zachować ?

Odpowiedź

Pani Martyno to, że ktoś jest specjalistą nie upoważnia go do krytyki. Rozumiem, że zwracanie uwagi, niezgoda na raniące nas komunikaty od specjalistów jest trudne, ponieważ samo słowo specjalista budzi przekonanie, że nie powinno mu się zwracać uwagi. Jednak dbanie o siebie i swój komfort psychiczny jest w mojej ocenie ważniejsze niż znaczenie słowa specjalista.

Ewa

Do kiedy może objawic się baby blusa? A może to już nie baby bluz tylko depresja?

Odpowiedź

Pani Ewo, Baby Blues w swoim maksymalnym wymiarze czasowym trwa do dwóch tygodni. Depresja to choroba, która ma określone objawy. Gdy pojawiają się wątpliwości bardzo zachęcam do konsultacji z psychologiem, psychoterapeutą bądź psychiatrą.

Monika

Czy baby blues można odczuwać jeszcze przed porodem? już teraz obawiam się, jak poradzimy sobie z sytuacją po porodzie, mój mąż bardzo dużo pracuje, sporo czasu spędzam niestety sama. Mam wsparcie, ale boję się że to nie wystarczy...

Odpowiedź

Pani Moniko, Baby Blues to smutek poporodowy. To o czym Pani pisze to lęk. Jeżeli czuje Pani, że jest on zbyt silny, jest go za dużo, utrudni on Pani funkcjonowanie warto wtedy skonsultować się z psychologiem.

Jolanta

Jak reagować przy porodzie na nieładne komentarze od lekarza czy położnej?

Odpowiedź

Pani Jolanto, wyobrażam sobie, że w sytuacji porodu można nie mieć siły na wysublimowane i wyszukane asertywne odpowiedzi. Napiszę odpowiedź jako psycholog, ale i jako kobieta po

porodzie, niech Pani mówi co Pani czuje i czego Pani oczekuje i nie zastanawia się nad tym co inni pomyślą. Poród to wyjątkowa sytuacja, a Pani powinna być zaopiekowana podczas porodu.

Agnieszka

Czy farmakologicznie możemy jakoś zmniejszyć objawy baby blusa?

Odpowiedź

Pani Agnieszko, Baby Blues jest stanem fizjologiczny, nie stosuje się w jego przypadku farmakoterapii przynajmniej mi na ten temat nic nie wiadomo. Natomiast pomocne jest wsparcie psychologiczne lub psychoterapeutyczne.