

## Nie popadaj w skrajności, czyli słów kilka o odnalezieniu złotego środka w ciąży

Informacja „jestem w ciąży” zawsze wprowadza konkretne zmiany w dotychczasowym życiu, ale nie oznacza to, że kolejne 9 miesięcy to okres całkowitego poświęcenia, nawet za cenę dobrego samopoczucia. Przede wszystkim trzeba znaleźć złoty środek i pamiętać, że nasze nastawienie oddziałuje też na dziecko, dlatego zadbać o to, by było pozytywne. Jak nie popadać w skrajności, a zarazem nie zaszkodzić swojemu maluchowi? Na to i inne pytania odpowiadają eksperci programu „Zdrowa ONA”.

*Nikogo już nie zaskoczę określeniem, że ciąża to nie choroba. Coraz częściej mówi się o tym, że to po prostu odmienny stan, w którym kobieta może powinna dbać o siebie bardziej niż dotychczas (szczególnie, jeżeli prowadziła niezdrowy styl życia), ale w przypadku zdrowej kobiety radykalne zmiany związane np. z aktywnością fizyczną, wczesnym pójściem na zwolnienie lekarskie itp. wcale nie są konieczne. Po to między innymi konsultuje się z ginekologiem, żeby poznać ewentualne przeciwwskazania, rozwiązać wątpliwości. Nie jest tajemnicą, że samopoczucie psychiczne może wpływać na przebieg ciąży i tak np. stres i ciągły lęk o przebieg ciąży może przyspieszyć poród – mówi dr n. med. Grzegorz Południwski, ginekolog-położnik, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*



### Gdy zmiany przynębiają...

Kobiety, które są w ciąży, często podejmują określone działania na „wszelki wypadek”. Chcą mieć poczucie, że wykonały najlepiej to, na co miały wpływ. Szukają w ten sposób pewności i bezpieczeństwa. Części z nich przychodzi to zupełnie bezproblemowo. Przystawiają swoje priorytety, zmieniają plany i nadal są uśmiechnięte, pozytywnie nastawione do tego, co się w ich życiu dzieje. W niektórych przypadkach jednak radykalne zmiany sprawiają, że przyszła mama ma poczucie podporządkowania całego życia ciąży i popada w stan przynębienia.



*W takich sytuacjach warto zapytać siebie, czy dana zmiana jest konieczna? Czy są ku temu medyczne przesłanki, skonsultowane z lekarzem, czy np. wynika ona tylko z nacisku otoczenia, które uważa, że tak powinno być, a może jest wynikiem trudnego do opanowania lęku o zdrowie dziecka. W pierwszym przypadku warto przemyśleć i skupić się na tym, co da nam ta zmiana i znaleźć przede wszystkim zyski z niej płynące, a nie straty. Podstawą korzyści z wprowadzania uzasadnionych medycznie zmian będzie zapewne zachowanie zdrowia. Poza tym można też potraktować to jako działanie dające poczucie spokoju, bezpieczeństwa i kontroli. Warto też zastanowić się, co mogłoby się stać gdybym nie podjęła tego działania? Czy nie wzbudziłoby to we mnie dodatkowych obaw, poczucia winy? Niektóre osoby dodatkowo motywuje i mobilizuje analizowanie konsekwencji długofalowych określonego działania. Jeżeli natomiast jest ono podyktowane namową innych osób, zastanówmy się, kto skorzysta na jego wprowadzeniu, komu da spokój, poczucie kontroli i bezpieczeństwa. Czy przyniesie ono dobre skutki tylko dla nich, czy dla nas również. Nie każda rada otoczenia jest zła. Nad niektórymi naprawdę warto się pochylić i je rozważyć. Jednak jeśli masz odmienne zdanie, spróbuj wyjaśnić, jakie są zalecenia lekarza oraz dlaczego dana zmiana nie jest konieczna. Dzielenie się swoimi emocjami i myślami podczas spokojnej rozmowy sprawia, że się rozładowują i stwarza pole do zrozumienia naszego samopoczucia – mówi Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*

## Bądź autorem własnego komfortu

Tak, tak, Twoje samopoczucie wpływa również na dziecko, ale nie zapominaj o sobie. Pomyśl, ile korzyści z pozytywnego nastawienia masz Ty sama. Co możesz zrobić, aby o nie zadbać?

- **Znajdź czas na czynności, które sprawiają Ci przyjemność.** Jeżeli lubisz czytać książki, spotykać się z przyjaciółmi czy chodzić na spacer, ułóż plan tygodnia tak, żebyś mogła poświęcić chwilę na ulubioną aktywność.
- **Daj sobie prawo do tzw. gorszych chwil.** Pamiętaj, że nie nic złego w tym, że czasami po prostu jesteś zmęczona, martwisz się lub jest Ci smutno. Nie musisz w każdej minucie tętnić szczęściem związanym z ciążą, a jednocześnie Twój stan wcale nie oznacza, że jest z Tobą „coś nie tak”. Po prostu nastrój czasami się zmienia, jak u każdego. Ty też masz do tego prawo.
- **Dziel się swoimi emocjami.** Rozmowa o negatywnych uczuciach pomaga oczyścić z nich umysł, a pozytywne się mnożą – czyli zapewne wrócą do Ciebie ze zdwojoną siłą.
- **Wyształć w sobie zdrowy dystans.** Staraj się nie przejmować błahymi, codziennymi sprawami. Pomyśl długodystansowo – czy dana sytuacja wpłynie znacznie na Twoje funkcjonowanie, jeżeli sobie zwyczajnie „odpuścisz”? Jakie ma znaczenie w stosunku do innych aspektów Twojego życia?
- **Pomyśl o swoich potrzebach.** W czasie ciąży pewnie wiele razy usłyszysz, co powinnaś robić, a czego nie. W większości sytuacji druga osoba będzie się po prostu o Ciebie troszczyć, ale pamiętaj też o tym, czego Ty chcesz. Jeżeli z czymś się nie zgadzasz, a co więcej – lekarz powiedział Ci, że dana aktywność nie szkodzi ani Tobie, ani przyszłemu dziecku, w sposób spokojny, ale jednocześnie asertywny powiedz, dlaczego danego działania nie podejmujesz. Jeśli widzisz, że nie ma możliwości dialogu, ogranicz swoje wyjaśnienia do minimum, tak aby Cię to zbyt nie obciążało czy nie wymuszało ustawicznego tłumaczenia się.

*Najważniejszą rzeczą, jaką chciałabym przekazać jest to, żeby być po prostu sobą. Ciąża przygotowuje nas do nowej roli i może zmienić priorytety, ale nasz temperament czy potrzeby nie zmieniają się o 180° względem okresu przed ciążą. Zmodyfikują się, ale nie zanikną. Dlatego warto zatrzymać się chwilę nad dwiema kwestiami – co było i wciąż jest dla mnie ważne oraz jaką wartość dodała ciąża do mojego życia? Wysłuchanie się w sobie pozwoli znaleźć tzw. złoty środek i zachować dobre samopoczucie –  **dodaje Dorota Gromnicka.***