

Psychologiczne aspekty ciąży i macierzyństwa – czy można się przygotować do tego etapu w życiu?

Wydawać by się mogło, że o ciąży wiemy już wszystko. Koleżanki na bieżąco informowały nas o jej przebiegu i towarzyszącym jej odczuciom. W domu rodzinnym co rusz słyszy się rady od babci, mamy czy siostry, które ciążę mają już za sobą. Czy to wystarcza, by dobrze przygotować się do tego szczególnego czasu i następującego po nim macierzyństwa? Na te i inne pytania odpowiada ekspert programu „Zdrowa ONA”, psycholog Dorota Gromnicka.

Z badania Zdrowa ONA przeprowadzonego na zlecenie producenta preparatu Folikⁱ wynika, że ponad 55% kobiet planujących ciążę na nowo planuje przestrzeń w mieszkaniu, 45% czyta poradniki dla przyszłych rodziców, a ponad 40% radzi się innych mam. To bardzo dobre działania, które pomagają przygotować się do tego etapu w życiu. Kobiety chcą być świadomymi matkami, wiedzieć co i kiedy robić, jakie ubranka kupić, jakie kosmetyki wybrać, na co zwrócić uwagę przy wyborze szpitala. Część z tych działań stanowi nie tylko zewnętrzne przygotowania na przyjście dziecka, ale również jest elementem budowania poczucia bezpieczeństwa i kontroli w nowej sytuacji. W ciąży i podczas macierzyństwa nie da się wszystkiego zaplanować, jednak od świadomych działań zależy, ile miejsca pozostawimy na niepewność i lęk. Poczucie bezpieczeństwa w dużej mierze zależy od jakości więzi z partnerem, od jego zaangażowania, a także od relacji z bliskimi osobami, których wsparcie, akceptacja są ogromnymi zasobami. Istotne jest również zaplanowanie określonych działań, które dadzą poczucie kontroli nad tym, co się z nami dzieje i są wyrazem świadomego przygotowania się do nowej roli – **mówi ekspert programu „Zdrowa ONA”, psycholog, Dorota Gromnicka.**



Co możesz zaplanować?

- **Wybierz ginekologa, który poprowadzi Twoją ciążę** – dobra współpraca z lekarzem prowadzącym ciążę to podstawa pozytywnego nastawienia i przeżywania tego szczególnego czasu. Weź pod uwagę, że będziesz się do niego zwracać z nurtującymi się kwestiami, ważne, abyś nie bała się zadawać pytań.
- **Terminowo wykonaj wszystkie szczepienia i badania.** Da ci to komfort psychiczny, że robisz wszystko co najlepsze dla bezpieczeństwa swojego dziecka.
- **Przyjmuj zalecane preparaty, witaminy i mikroelementy.** Pamiętaj, że o przed przyjęciem jakichkolwiek dodatkowych leków powinnaś skonsultować się z lekarzem. Na 3 miesiące przed ciążą rozpocznij suplementację kwasem foliowym (0,4 mg dziennie), który chroni przed wadami cewy nerwowej u płodu.
- **Zaplanuj z partnerem kwestie finansowe.** Pamiętaj, że w Waszym życiu pojawi się dziecko, którego obecność wymagała będzie dodatkowych nakładów finansowych. Wspólnie prześledźcie listę rzeczy, które musicie zakupić, planując w ten sposób budżet na kolejne miesiące.
- **Przygotuj torby i ubranka.** Nie czekaj do ostatniego momentu, aby się spakować i wyprać rzeczy dla twojego dziecka. Zrób to, kiedy masz na to jeszcze siłę. Jeśli zdecydowaliście się na wspólny poród, torbę pakuj przy partnerze, bo to on będzie podawał ci z niej rzeczy w czasie porodu i tuż po nim.
- **Wybierz szpital i, jeśli tego potrzebujesz, położną.** Zapoznaj się z ofertą szpitala, personelem, salami, tak, abyś czuła, że jesteś w miejscu, na które sama

się zdecydowałaś z konkretnych powodów. Niektórym kobietom pomagają spotkania z osobistą położną i świadomość, że to właśnie ona będzie podczas porodu.

- **Zrzucić zbędne kilogramy przed ciążą.** W czasie jej trwania nie może być mowy o odchudzaniu.
- **Pamiętaj o zaleceniach dotyczących diety.** Jest ona ważna nie tylko w ciąży, ale również w trakcie starania się o dziecko, jak i po jego narodzinach.
- **Rodzaj aktywności fizycznej omów z lekarzem.** To on będzie wiedział najlepiej, jakie ćwiczenia możesz, a nawet powinnaś wykonywać, a o których należy zapomnieć. Rozejrzyj się i poszukaj szkół jogi dla ciężarnych, a po porodzie zadbaj o sylwetkę, korzystając np. z oferty okolicznego klubu fitness.

A dobre rady otoczenia?

Dorota Gromnicka dodaje – *Tym, co często rozprasza i może nawet troszkę denerwuje są porady, jakie otrzymujemy od różnych osób z naszego otoczenia, np. mam, babć, teściowych, przyjaciółek. Czasami może to prowadzić do poczucia, że „wszyscy wiedzą lepiej, a ja się nie nadaję” lub budzić irytację, której nawarstwienie może prowadzić np. do wybuchów złości zupełnie niezrozumiałych dla bliskich. Poza tym świeżo upieczone mamy często w takich sytuacjach czują się oceniane i atakowane. Oczywiście wszystko zależy od tego kto i w jaki sposób próbuje dać rady czy wskazówki. Przede wszystkim warto prosić o rady, jeśli ich potrzebujesz. Po drugie daj sobie prawo do tego, aby wybierać z czyich rad i w jakim zakresie skorzystasz, nawet jeśli sama o nie poprosiłaś. Jeżeli nie masz doświadczenia i to Twoje pierwsze dziecko, nie oznacza to, że musisz wdrażać każdą „dobrą radę”. Po trzecie pamiętaj, że opinie innych ludzi o tobie, twoim podejściu do kwestii opieki nad dzieckiem, są tylko opiniami a nie świadectwem tego, jaką jesteś matką, możesz mieć w tej kwestii swoją opinię, która jest tak samo ważna. Pozwól sobie również na odmawianie, informowanie, że nie chcesz tego typu uwag, jeśli sprawiają ci jakieś trudności. Zawsze warto skonsultować z lekarzem zwłaszcza te rady, które bezpośrednio dotyczą zdrowia czy pielęgnacji, a decyzje dotyczące opieki, sposobu wychowania, ewentualnego leczenia podejmować z partnerem.*

A na zmartwienia - telefon do przyjaciółki

Są sytuacje, w których każda kobieta potrzebuje rozmowy z przyjaciółką. Nawet jeśli kontakt z partnerem stanowi główny trzon wsparcia dla Ciebie, to w niektórych sytuacjach „babskie pogaduchy” są najlepszym lekarstwem. Bywa to szczególnie potrzebne, jeżeli chcesz na chwilę oderwać się od tematu ciąży czy macierzyństwa czy wręcz przeciwnie – ciągle o tym mówić. Pamiętaj, że chociaż Twoje życie bardzo się zmienia, wciąż masz prawo do tego, by pomyśleć o swoich potrzebach. To zupełnie naturalne i pomaga w zachowaniu dobrego samopoczucia.

ⁱ Badanie przeprowadzone w ramach programu „Zdrowa ONA” na zlecenie producenta preparatu Folik przez agencję SW Research w dniach 12-21.08.2013 metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI). W badaniu udział wzięło 600 kobiet w wieku 18-40 lat, w tym 318 wywiadów zrealizowano z kobietami, które planują ciążę, 164 z kobietami będącymi w ciąży oraz 185 wywiadów z matkami, które urodziły dziecko w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Powyższe kategorie nie były rozłączne, tj. w próbie znalazły się kobiety, które należały do kilku wymienionych grup.