



PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY RODZICIELSTWA

Aleksandra Mroczko
Szkoła rodzenia FEV

KIM JESTEM?



PLAN:

1. W szpitalu.
2. Depresja poporodowa.
3. W domu.



PODCZAS PORODU

Intymność
Rola męża

PODCZAS PORODU

Twoje ciało oglądane:
lekarze, położne, ew. studenci.
Badanie szyjki i rozwarcia, KTG,
podcieranie kału podczas
porodu, ew. szycie. Potem
dotykanie piersi przy pomocy w
dostawianiu dzieciątka.

Mąż na porodówce:
trud cierpienia ukochanej i
bezradności. Bądź stróżem
dobrego traktowania. Towarzysz
i służ jej. Choćby online!

ZAUFAJ SOBIE!

Twoje ciało Cię poprowadzi.

W SZPITALU

Pierś publiczna

Sprzeczne instrukcje personelu
i innych osób z otoczenia

Brzuch jak przed porodem

Majtki z siatki

Trudne pierwsze wypróżnianie
& bolące obrznięte piersi

Przekrwione oczy i pęknięte
naczynka na twarzy

Obawy o wygląd ciała

ZAUF AJ SOBIE!

*Twoja intuicja Cię poprowadzi!
Nie daj się wbić w poczucie
winy lub zwątpienie.*



DEPRESJA

50-80% kobiet
doświadcza zaburzeń
nastroju
13-20% depresji
pełnoobjawowej u kobiet
5-25% mężczyzn

BABY BLUES

50-80% kobiet, pojawia się w 2-6 dniu i trwa do 2 tygodni.

Bezpośredni wynik drastycznego spadku progesteronu, estrogenu.

Objawy: obniżenie nastroju, labilność emocjonalna, poczucie stałego zmęczenia, płaczliwość, napięcie, drażliwość, trudności z koncentracją uwagi.

Baby blues jest czynnikiem ryzyka dla wystąpienia depresji.

DEPRESJA POPORODOWA

Dotyka 13-20% kobiet, Pojawia się w ciągu 4 tygodni do 6 mcy po porodzie.

Ma związek ze zmianami w poziomie dopaminy, serotoniny, acetylocholino, noradrenaliny, oraz z niedostatecznym wsparciem, nadmiernymi oczekiwaniami, konfrontacją życia z wyobrażeniem (marzeniem), niedostatkiem snu, trudnościami porodowymi oraz związanymi z karmieniem.

Charakteryzuje się: obniżeniem nastroju, anhedonią, lękiem o dziecko, natrętnymi myślami o możliwości zrobienia dziecku krzywdy, negatywną oceną własnych kompetencji matki, dojmującym poczuciem winy, wycofaniem społecznym, wzrostem lub osłabieniem apetytu i senności, przygnębieniem i brakiem odczuwania radości oraz osłabieniem koncentracji uwagi.

DEPRESJA POPORODOWA U MĘŻCZYŹN

5-25% mężczyzn

Pojawia się w ciągu ciąży lub pierwszego roku życia dziecka.

Ma związek ze spadkiem poziomu testosteronu, wazopresyny, estrogenu i kortyzolu po narodzinach, nadmiernym obciążeniem odpowiedzialnością, stresem, trudnością w nawiązaniu relacji z dzieckiem, niedostatkiem bliskości w małżeństwie, brakiem męskiego wzorca.

Charakteryzuje się: podwyższonym poziomem napięcia i lękowości, drażliwością i agresją, wycofaniem, anhedonią, brakiem doświadczania przyjemności, sięganiem po używki, objawy somatyczne.

JAK POMÓC?



- Dbaj o jedzenie, sen i ruch. One są kluczowe!
- Bądź czujny/a! Trudno ocenić własny stan. Skorzystajcie z pomocy psychologicznej, grupy wsparcia, terapii, farmakoterapii.
- Dzielcie się nocnym wstawaniem. Korzystajcie z pomocy chusty <3 oraz innych: babci, cioci, sąsiadki: niech gotują, załatwiają za was płatności czy telefony a kiedy już to będzie możliwe zabierają dziecko na spacer, sprzątają.
- Codziennie miej czas dla siebie: godzinę lub choćby 15 minut spacer, chwilę bezczynności, książkę lub spotkanie z przyjaciółką.
- Doceniajcie się nawzajem.

ZAUF AJ SOBIE!

*Jesteś dobrą mamą,
dobrym tatą
Daj sobie pomóc!*



I CO TERAZ?

Psychologiczne dary i
wyzwania po
powiększeniu się
rodziny



WYZWANIA RODZICA MALUCHA

Jesteśmy w domu!

- Jak sobie poradzić?
- Czy dobrze to robię?
- Kiedy iść do toalety?

Bezradność i niepewność

- Dlaczego ono płacze?
- Czy to normalne, że...?
- Czy nie je za dużo? Czy nie je za mało?
- Kiedy do lekarza?

Nieprzewidywalność i chaos

- Kiedy drzemka
- Czy uda się dojechać bez stawiania co 5 minut?
- Czy uda się wziąć prysznic przed 14?

„Bez końca”

- Teraz to już nigdy nie będę mieć chwili dla siebie?
- Dlaczego nawet o swoim ciele nie mogę sama decydować?

DARY DLA RODZICA MALUCHA

Zachwył!

- Tworzycie rodzinę w nowej liczbie!
- Układacie i odkrywacie rytm, piękno rodzicielstwa
- Zachwył nad cudem życia i kobiecego ciała.

Poleganie na sobie nawzajem

- Wzajemne wsparcie i akceptacja
- Pokłady cierpliwości i otwartości.
- Docenienie ciepła, bliskości w Waszym Domu

Dom staje się centrum

- Pogoń za sukcesem, przygodą, sztuką nie jest już tak pasjonująca (choć warto z nich całkiem nie rezygnować)
- Chwile razem – tak po prostu – stają się cenniejsze niż kiedykolwiek.

Odkrywanie siebie

- Dziecko uaktywnia w nas wrażliwość, emocje, wrażenia i pragnienia o których dotąd nie wiedzieliśmy.
- Stajemy się bardziej autentyczni, bezpośredni, odważni.
- Nie chcemy już bylejakości, chcemy żyć w zgodzie z wartościami.
- Stawiamy stanowczo granice w domu i w pracy.

ZAUF AJ SOBIE!

*To wy jesteście rodzicami.
Jesteście na tej drodze razem!*

DZIĘKUJĘ ZA DZIŚ!

1. Opowiedz komuś o Twoich wnioskach i refleksjach z tego szkolenia.
2. Napisz rekomendację.
3. Jeśli zechcesz – sięgnij po Pudełko dla Par lub Quest for love!



**DUŻO RADOŚCI
W ODKRYWANIU NOWEGO ŻYCIA**

Aleksandra Mroczko
Fundacja Evangelium
Vitae