



DOBRODOŠLA BEBO

Dragi mama i tata, drage bake i deke, tetke i teče, ujaci i ujne, stričevi i strine
ČESTITAMO NA DOLASKU NOVOG ČLANA PORODICE!



Brošura je kreirana u okviru kampanje koju je, zajedno sa
Ministarstvom zdravlja Republike Srbije, pokrenula Rosa
voda u cilju podrške patронаžnoj službi i unapređenju rada
Škola roditeljstva.

rosa®

Sadržaj:

Ova brošura je tu, da vam pruži informacije, savete i podršku tokom prvih meseci života sa vašom bebom. Cilj nam je, da vam pomognemo da razumete promene koje se događaju u vama i vašoj porodici i da vam pružimo korisne smernice kako biste što lakše uplovili u ovaj predivan, ali i izazovan period.

Dobrodošla BEBO 03 - 06

Emocionalna povezanost mame i bebe 07 - 09

Emocionalna povezanost tate i bebe 10 - 11

Šta se menja u odnosima unutar porodice? 11 - 23

Kada vam je pomoć potrebna i kako da je potražite? 24 - 26

Literatura i informacije 27 - 28

Rođenje bebe je jedan od najvažnijih trenutaka u životu porodice.

Dolazak novog člana menja porodične odnose, donosi radost, ali i nove odgovornosti. Da bismo vam pomogli da se što bolje pripremite za ove promene, za početak ćemo pomenuti šta se to menja i rađa sa dolaskom novog člana.



Čestitamo drage mame

na novoj, najboljoj životnoj ulozi u kojoj ste se upravo ostvarile. Treba da budete ponosne na sebe jer ste već postigle ogroman uspeh donevši na svet novi život. Svesni smo da je period trudnoće i porođaja bio i fizički i emocionalno zahtevan i da je potrebno dati vašem organizmu priliku da se od tog procesa oporavi. Tokom prvih nedelja i meseci, oporavak od porođaja, posebno ukoliko je bio komplikovan, može biti izazovan. Pored toga, nove mame često doživljavaju promene u raspoloženju, umor i stres. Važno je da mame pre svega budu negujuće prema sebi i prihvate da će proći i svi izazovi dojenja, i nespavane noći, i iscrpljenost, i oporavak od porođaja.

Čestitamo tate

postali ste bogatiji za jedno važno i dragoceno biće u svom životu. Gotovo sigurno ste već, tokom trudnoće svoje partnerke, pratili kako se beba pomera u njenom stomaku, bili zadivljeni kako se umiri dok joj nežno pričate ili pevate i bili preplavljeni emocijama kada ste svoju još nerođenu bebu videli prvi put na ultrazvuku. Takođe, sigurni smo da ste bili zbunjeni i prestravljeni dok ste čekali da vam iz porodilišta jave da ste postali otac. Sve ove emocije, koje ste još tokom trudnoće svoje partnerke osetili, polako su počele da vas pripremaju za ulogu oca.

Čestitamo i svim ostalim članovima uže i šire porodice

Vaša podrška, saveti i pomoć, posebno tokom prvih dana sa bebom, mogu biti dragoceni roditeljima. Važno je da budete tu za njih, ali i da poštuju njihovu privatnost i želju da sami izgrade svoj stil roditeljstva.

Prvi dani kod kuće sa bebom mogu podjednako biti zahtevni i predivni. Dok držite u rukama to malo biće, osetićete emocije koje mogu varirati od ushićenja do zabrinutosti i pitanja „šta dalje“.

Upravo zato veoma je važno pružiti sebi i bebi dovoljno vremena za prilagođavanje novim okolnostima. U početku ćete se možda osećati nesigurno u vezi sa brigom o bebi, koja uključuje mnogo toga novog, poput hranjenja, presvlačenja, kupanja i uspavlivanja.

Učenje nove rutine zahteva vreme i strpljenje, ali će vam pružiti dragocene trenutke povezivanja sa vašom bebom. Vremenom ćete sticati samopouzdanje i razvijati roditeljske veštine.

Ne zaboravite da je u redu zatražiti pomoć, podršku i savete od porodice, prijatelja, patronažne službe i stručnjaka.



Prilagođavanje porodice na dolazak bebe u kuću donosi i niz promena u funkcionisanju porodice koje mogu izazvati zabrinutost i neizvesnost kod svih članova. Rođenje deteta neminovno će promeniti odnos partnera, pa je važno da zajedno radite na očuvanju vaše veze. Pokušajte i potrudite se da nađete vremena za razgovor, zajedničke aktivnosti i međusobnu podršku kako biste sačuvali emocionalnu bliskost.

S druge strane, ukoliko imate i stariju decu, važno je da ih uključite u brigu o bebi kako bi se osećala važnim i povezanim sa novim članom porodice. Dajte im jednostavne zadatke kao što su donošenje pelena ili pomoć pri kupanju bebe. Na taj način starija deca će se osećati korisnima i lakše i brže će prihvatiti novog člana porodice.

Otvorena i iskrena komunikacija među članovima porodice ključna je za prevazilaženje svih izazova u prvim danima roditeljstva. Razgovarajte o svojim osećanjima, strahovima i očekivanjima, kao i o tome kako možete zajedno podržati jedni druge u novoj ulozi. Ukoliko se suočavate sa poteškoćama u prilagođavanju, **nemojte oklevati da potražite podršku.**

Porodica, prijatelji, stručnjaci ili grupe za podršku mogu pružiti savete, ohrabrenje i pomoć u ovom važnom periodu prilagođavanja.

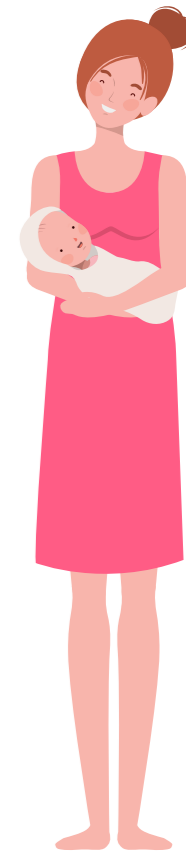
Emocionalna povezanost mame i bebe

Emocionalno povezivanje između majke i bebe počinje već u trudnoći, ali se nastavlja i intenzivira nakon porođaja, nakon čega počinje nova faza koja zahteva vreme i angažovanje, posebno za majku, koja je tek započela svoje putovanje kroz majčinstvo.

Ponekad se nekim majkama može desiti da ne osećaju povezanost sa svojom bebom od prvog trenutka i to je sasvim u redu. Materinstvo se, kao i sve ostale životne uloge uči i zahteva navikavanje na novu ulogu. Kontakt kože na kožu, dojenje, maženje i umirujuće reakcije na bebine potrebe pomažu u stvaranju emocionalne veze. Majka razvija komunikaciju s bebom kroz govor, pesme, priče i fizički kontakt. Ona razgovara s bebom, deli svoja osećanja i reaguje na bebine znakove i potrebe.

Emocionalna povezanost između majke i bebe jača se uz podršku oca, odnosno partnera, drugih članova porodice i prijatelja. Deljenje brige o bebi, pružanje emocionalne podrške i razumevanje majčinih osećanja i potreba pomažu u razvoju ove posebne veze. Kako majka pruža ljubav, negu i podršku svojoj bebi, ona gradi temelje za bebinu sigurnost i samopouzdanje.

PONEKAD EMOCIONALNA POVEZANOST MAJKE I BEBE MOŽE BITI NARUŠENA USLED KOMPLIKOVANOG POROĐAJA, OSTAVLJAJUĆI MAJKU I PORODICU SA OSEĆANJEM STRAHA, TUGE I ZABRINUTOSTI.



Komplikovan porođaj

Nakon komplikovanog porođaja, prvi korak je da prihvatite svoja osećanja i dopustite sebi da izrazite tugu, strah ili ljutnju. Važno je dati sebi vremena da se suočite s ovim emocijama kako biste mogli da se fokusirate na oporavak i negu svoje bebe.

Jedan od ključnih aspekata prevazilaženja negativnih osećanja nakon komplikovanog porođaja je komunikacija sa ocem bebe, odnosno partnerom, porodicom i prijateljima. Podelite svoja osećanja i brige s njima i dozvolite im da vam pruže podršku i razumevanje. Takođe, razgovarajte s lekarima i medicinskim osobljem o vašem iskustvu i postavljajte pitanja kako biste što bolje razumeli situaciju i znali šta možete očekivati u budućnosti.

Negovanje veze s bebom nakon komplikovanog porođaja može biti izazov, ali je od suštinskog značaja za emocionalni oporavak i razvoj kako deteta tako i mame. Posvetite vreme bliskosti s bebom, kroz kontakt kože na kožu, dojenje ukoliko je moguće, maženje i umirujuće reakcije na bebine potrebe. Ovi trenuci pomažu u stvaranju snažne emocionalne veze i pružaju osećaj sigurnosti i ljubavi.

UKOLIKO SE OSEĆATE PREPLAVLJENO ILI ISCRPLJENO, POTRAŽITE SAVET, PODRŠKU ILI PROFESIONALNU POMOĆ PSIHOLOGA ILI PSIHIJATRA. OVO MOŽE BITI VEOMA KORISNO U PROCESU EMOCIONALNOG OPORAVKA I POMOĆI ĆE VAM DA PRONAĐETE SNAGU I OHRABRENJE DA SE SUOČITE S IZAZOVIMA KOJI SU PRED VAMA.



Izazovi dojenja

Dojenje je jedan od najvažnijih aspekata majčinstva i roditeljstva kako za bebu tako i za majku. Međutim, dojenje može biti izazovno, a ponekad čak i nije moguće za neke majke. Kao prvo, važno je shvatiti da dojenje nije uvek lako, a posebno nije lako na samom početku. Mnoge majke se suočavaju s bolovima, poteškoćama u postavljanju bebe na dojku, problemima s mlečnim kanalima ili nedostatkom mleka. Stepen poteškoća i potencijalni izazovi koji se mogu javiti tokom dojenja su individualni. Ako se borite s nekim od ovih izazova, znajte da niste same. Potražite stručnu pomoć od babice, patronažne sestre, lekara ili savetnika za dojenje, koji mogu pružiti korisne savete i praktičnu podršku.

Vaša ljubav i briga prema Vašem detetu nisu određeni time da li možete dojiti ili ne. Postoje alternativni načini hranjenja bebe koji mogu obezbediti neophodne hranjive sastojke za rast i razvoj Vašeg deteta. Važno je ne dozvoliti da osećaj krivice ili tuge zbog nemogućnosti dojenja utiče na Vašu emocionalnu povezanost sa bebom.

Stvaranje bliskosti i emocionalne veze sa Vašim detetom nije ograničeno samo na dojenje. Maženje, kontakt kože na kožu, šaputanje, pevanje i igranje s bebom su sve načini na koje možete izgraditi snažan emocionalni odnos, bez obzira na način hranjenja.

NA KRAJU, ZAPAMTITE DA STE VI NAJVAŽNIJA OSOBA U ŽIVOTU VAŠE BEBE, BEZ OBZIRA NA NAČIN HRANJENJA. VAŠA LJUBAV, BRIGA I PREDANOST BEBI SU ONO ŠTO ĆE OBLIKOVATI NJEN ŽIVOT I OMOGUĆITI JOJ DA IZRASTE U SREĆNU, ZDRAVU I SAMOSTALNU OSOBU.



Emocionalna povezanost tate i bebe

Povezivanje sa bebom je proces koji se može razvijati različitim brzinama. Neki očevi osećaju trenutnu bliskost sa svojim detetom, dok drugima može biti potrebno više vremena. Strpljenje, razumevanje i aktivno učešće u nezi bebe mogu olakšati ovaj proces.

Važno je priznati da osećanja variraju i da je to normalno. Provođenje vremena sa detetom, bilo kroz negu, hranjenje, kupanje ili igranje, može olakšati formiranje emocionalne veze. Takođe, otvorena komunikacija sa partnerkom, prijateljima ili članovima porodice o osećanjima i iskustvima može biti od ključnog značaja.

Biti otac koji pruža podršku nije samo pitanje praktične pomoći već i emocionalne prisutnosti. Emotivna povezanost i podrška ključni su za jačanje odnosa između partnera i stvaranje snažne veze sa novorođenčeta. U ovom periodu zajedno upoznajete svoju bebu, učite jedno o drugom i prilagođavate se novim ulogama koje su vam poverene.

PODELA ODGOVORNOSTI I OBAVEZA OKO BRIGE ZA BEBU
I DOMAĆINSTVO KLJUČNA JE ZA HARMONIJU U PORODICI.



Majke se često osećaju preopterećeno, pa je važno da otac, odnosno partner preuzme deo obaveza kako bi se stvorio osećaj ravnoteže. To može uključivati menjanje pelena, kupanje ili uspavlivanje bebe, ali i svaku pomoć oko kućnih poslova i obaveza kako bi majka imala priliku da se odmori i posveti sebi. Učestvovanje partnera u brizi o bebi i pružanje emocionalne podrške ne samo da pomaže majci da se lakše prilagodi na novu ulogu, već i jača vezu između oca i deteta. Kroz zajedničko rešavanje izazova roditelji grade odnos koji će im biti dragocen tokom celog života sa svojim detetom.

Naglasili bismo da je obostrana podrška partnera podjednako neophodna, kako za majku tako i za oca, kako bi zajedno uspešno prevazišli izazove i uživali u blagodetima roditeljstva. Kroz međusobnu podršku i ljubav postaćete snažniji kao pojedinci, ali i kao porodica, gradeći zajedno uspomene koje će trajati celog života.

Šta se menja u odnosima unutar porodice?

Kada beba, to malo, nežno i bespomoćno biće stigne u porodicu, sve ukućane obuzima čaroban trenutak radosti i ljubavi. Međutim, uz sve te divne osećaje, dolazi i pregršt novih obaveza i odgovornosti koje će zauvek promeniti odnose u porodici. Tada započinje novo poglavlje u životu svakog člana i porodice kao celine. U ovom delu usredsredićemo se na to kako dolazak bebe utiče na porodicu, kako se njene potrebe i zahtevi prepliću sa životima svih članova porodice, te kako se porodica zajedno prilagođava i raste.

Fizičke promene

ROĐENJE DETETA DONOSI NE SAMO EMOTIVNE, VEĆ I FIZIČKE PROMENE ZA ČITAVU PORODICU, A POSEBNO ZA MAJKU. OVE PROMENE MOGU IMATI ZNAČAJAN UTICAJ NA SVAKODNEVNI ŽIVOT I ZAHTEVAJU VREME, STRPLJENJE I PRILAGOĐAVANJE.

PROMENE U TELU MAJKE

Nakon porođaja telo majke prolazi kroz niz promena kako bi se vratilo u stanje pre trudnoće. Ove promene uključuju smanjenje materice, gubitak trudničkog sala, hormonalne promene, kao i promene u grudima koje se pripremaju za dojenje. Važno je da se majke strpe i daju svom telu dovoljno vremena i nege da se oporavi.

PROMENE U ISHRANI

Dolaskom bebe roditelji, a posebno majke, često zanemaruju sopstvene potrebe, te se hrane neadekvatno. Važno je znati da je majkama potrebna dodatna energija, pa je važno obratiti pažnju da ishrana bude pravilna i raznovrsna.

PROMENE U FIZIČKOJ AKTIVNOSTI

Oba roditelja treba da se trude da održe zdrave navike kako bi očuvali svoje fizičko i mentalno zdravlje, ostali energični i sposobni da se uspešno nose sa novim odgovornostima koje dolaze s roditeljstvom. Iako vam to možda u prvim danima roditeljstva neće uvek polaziti za rukom, za početak pokušajte da ne propustate šetnju i druge porodične aktivnosti i tako ih uključite u svoj dnevni raspored.

POVEĆANI FIZIČKI NAPORI

Briga o bebi zahteva znatno povećane fizičke napore, kao što su nošenje bebe, menjanje pelena, kupanje, hranjenje i uspavljivanje. Ove nove obaveze mogu biti zahtevne za roditelje, posebno u početku.

PROMENE U SEKSUALNOM ŽIVOTU

Dolazak bebe može dovesti do promena u seksualnom životu para. Hormonalne promene, fizički oporavak nakon porođaja, umor i stres mogu uticati na seksualnu želju i odnos među partnerima. Komunikacija, strpljenje i razumevanje ključni su za ponovno uspostavljanje intimnosti i jačanje veze. Važno je da partneri otvoreno razgovaraju o svojim potrebama i pokažu uzajamno razumevanje i prihvatanje potreba onog drugog, jer tako njihova veza dobija novi kvalitet.

Socijalne promene

DOLAZAK BEBE U PORODICU DONOSI NE SAMO EMOCIONALNE I FIZIČKE PROMENE, VEĆ I ZNAČAJNE SOCIJALNE PROMENE.

Novi član porodice utiče na odnose unutar porodice, ali i na odnose sa poznanicima, prijateljima. Prilagođavanje na ove promene zahteva razumevanje, fleksibilnost i podršku svih uključenih. U ovom odeljku istražićemo kako dolazak bebe menja socijalne aspekte života porodice.

PROMENE U ULOGAMA

Majka i otac preuzimaju nove odgovornosti kao roditelji, dok se starija deca prilagođavaju svojoj novoj ulozi kao starija braća ili sestre. Ove promene uloga mogu dovesti do preispitivanja ličnih stavova, sistema vrednosti te je neophodno prilagođavanje na nove odgovornosti.

ODNOSI SA PRIJATELJIMA

Svakodnevna briga o bebi može dovesti do smanjenja slobodnog vremena i mogućnosti za druženje s prijateljima. Neki prijatelji možda neće razumeti nove obaveze i promene koje dolaze s roditeljstvom, što može dovesti do promena u prijateljstvima. Pronalaženje ravnoteže između obaveza prema porodici i održavanja prijateljskih veza važno je za očuvanje socijalnog života novih roditelja, ali i za dobijanje emocionalne podrške od prijatelja.

PROŠIRENJE DRUŠTVENOG KRUGA

Rođenje deteta često dovodi do proširenja društvenog kruga, jer roditelji upoznaju druge roditelje, stručnjake za brigu o deci i medicinsko osoblje. Ovo može pružiti priliku za razmenu iskustava, saveta i podrške s onima koji prolaze kroz slične izazove.

PRILAGOĐAVANJE PORODIČNIH AKTIVNOSTI

Dolazak bebe može dovesti do promene u porodičnim aktivnostima kao što su putovanja, izlasci i hobi. Porodica će, u skladu sa svojim stilom roditeljstva, uskladiti svoje uobičajne aktivnosti potrebama bebe i novim rutinama. Planiranje i fleksibilnost ključni su za uživanje u zajedničkim aktivnostima i stvaranje novih uspomena.

Emocionalne promene kod mame

Kako bi se uspešno suočili sa širokim spektrom osećanja i promena u raspoloženju koje mogu uticati na sve članove porodice, važno je razumeti i prihvatiti različita osećanja koja proživljavamo.

POSTPOROĐAJNI PERIOD JE ZA SVAKU ŽENU POSEBAN I ISPUNJEN RAZLIČITIM OSEĆANJIMA.

Promene koje nastaju mogu uticati ne samo na nju već i na bebu, njihov odnos, pa čak i na celu porodicu. U nastavku ćemo predstaviti neka od najčešćih emocija koja se javljaju nakon porođaja.



SREĆA I UZBUĐENJE

Ova osećanja neminovno prate dolazak bebe i mogu biti veoma snažna i preplavljujuća, ali će svakako doneti osmeh na lice i toplinu u srcu, stvarajući nezaboravne trenutke sreće za čitavu porodicu i za ceo život.

TUGA I MELANHOLIJA

Ponekad se, u kontrastu sa srećom i uzbuđenjem, mogu javiti trenuci tuge i melanholije. Ovo može biti rezultat prolaznih hormonskih promena kod majke kao i posledica umora, pritiska od novih odgovornosti ili čak tuge zbog završetka prethodnog životnog poglavlja. „BABY BLUES“ ili **POSTPOROĐAJNA TUGA**, nešto je što oseća veliki broj mama. Istraživanja su pokazala da se čak do 80% žena u postporođajnoj fazi suoči sa nekim oblikom postporođajne tuge.^{1,2} Taj osećaj obično počinje u prvih nekoliko dana nakon porođaja, najčešće između trećeg i petog dana i traje najviše dve nedelje.

Simptomi mogu biti različiti: mame mogu da se osećaju tužno, plačljivo, nervozno, preplavljeno emocijama, mogu biti pod stresom, imati problem sa spavanjem ili se osećati umorno. Sve ovo je normalno i ne treba da Vas plaši. Važno je znati da je ovo nešto što se često dešava porodiljama i da će proći samo od sebe. Ako, međutim, osećaš da ti je potrebna pomoć, nemoj se ustručavati da potražiš podršku i razumevanje od partnera, porodice i prijatelja ili da se obratiš lekaru.

STRAH I ANKSIOZNOST

Mnogi roditelji osećaju strah i anksioznost zbog novih odgovornosti koje dolaze sa roditeljstvom. Briga o tome da li će biti dobri roditelji, da li će umeti da zadovolje sve potrebe svoje bebe, ili strah od nepoznatog mogu izazvati stres i anksioznost. Komunikacija sa partnerom i traženje saveta i podrške od iskusnijih roditelja može pomoći u regulaciji ovih osećanja.

ISPUNJENOST I PONOS

Kako porodica zajedno brine o bebi i savladava izazove roditeljstva, osećaj ispunjenosti i ponosa raste. Uspešno savladavanje novih veština i postizanje malih pobeda u brizi o detetu često donose osećaj postignuća i ispunjenost.

PREPLAVLJENOST I FRUSTRACIJA

Uz sve nove obaveze roditelji mogu osećati preplavljenost i frustraciju, posebno ako se suočavaju sa nedostatkom sna i vremena za sebe. Ovi osećaji su prirodni, ali važno je naučiti kako da se nosimo s njima kako bismo očuvali svoje mentalno zdravlje.

DOBRA VEZA IZMEĐU MAJKE I BEBE TEMELJ JE ZA SVE BUDUĆE VEZE KOJE ĆE DETE IMATI SA OKOLINOM, SA DRUGIM LJUDIMA, PA ČAK I SA SOBOM. ZATO JE VAŽNO PRUŽITI MAJKAMA SVU POTREBNU PODRŠKU TOKOM OVOG VAŽNOG PERIODA U NJIHOVOM ŽIVOTU.

Postoje mnoge prepreke koje sprečavaju brigu o mentalnom zdravlju žena nakon porođaja. Pre svega, tradicionalno se više pažnje posvećuje telesnom zdravlju žene nakon porođaja i pravilnom razvoju bebe, nego mentalnom zdravlju porodilje. Osim toga, postoji društvena stigma i predubedenje da majke moraju da osećaju neopisivu sreću nakon rođenja deteta i nije društveno prihvatljivo pričati o drugačijoj vrsti osećanja koja se javljaju kod žena nakon porođaja. Socijalna podrška, to jest podrška partnera, prijatelja, porodice, ali i medicinskog osoblja od nemerljivog je značaja kako bi se prevazišle ove prepreke.

Psihičke promene koje doživljavaju žene nakon porođaja mogu se različito ispoljavati. Danas znamo da se kod porodilja mogu javiti postporođajna depresija, anksiozni poremećaji, postporođajni posttraumatski stresni poremećaj i postporođajna psihoza.

Svaki od ovih poremećaja može biti uslovljen različitim faktorima kao što su: hormonalne promene, umor, nezadovoljavajuća socijalna podrška, prethodna loša porođajna iskustva, komplikovani ili traumatski porođaji, starije životno doba porodilje, lečenje steriliteta koje je prethodilo trudnoći i sl.

POSTPOROĐAJNA DEPRESIJA

Javlja se kod 1-2 od 10 porodilja.^{1,2} Da bismo govorili o ovom poremećaju, tegobe kod žene moraju trajati duže od dve nedelje i to su: intenzivno osećanje tuge, plačljivost („čak i za sitnice“), teškoće pri koncentraciji i pamćenju, osećanje bezvrednosti, neadekvatnosti ili samooptuživanje odnosno krivica. Žene se mogu osećati umorno, nervozno, napeto, razdražljivo i mogu zapostaviti brigu o sebi ili bebi. Može se desiti i da mame izgube interesovanje za ono što ih ranije radovalo. Neke porodilje mogu osetiti i telesne tegobe poput glavobolje, bolova u grudima, „lupanja srca“, obamrlosti ili plitkog i učestalog disanja. Gubitak apetita i poremećaji spavanja (koji nisu uslovljeni nespavanjem bebe) takođe mogu biti tegobe koje muče porodilju. Najteži simptom ovog poremećaja jeste ideja, plan i namera da se žena povredi ili da povredi dete. Ukoliko postoje takve misli ili namere neophodno je hitno se javiti nadležnom lekaru i obaviti pregled psihijatra. To jeste urgentno stanje, ali je i stanje koje se uspešno može kontrolisati i lečiti.

Veoma je važno da porodilje i članovi njihove porodice, ukoliko prepoznaju navedene simptome, potraže pomoć psihologa i/ili psihijatra, kako bi dobile adekvatnu podršku i tretman. Statistike pokazuju da samo 25% žena sa postporođajnom depresijom zatraži psihijatrijsku pomoć.²

ANKSIOZNI POREMEĆAJI

Misli koje se ženi nameću protiv njene volje i napetost koja raste ukoliko žena ne izvrši neku radnju mogu biti znaci opsesivno-kompulsivnog poremećaja. Žena je svesna da te misli ne može da odagna iz glave, ometaju njeno funkcionisanje i stvaraju joj napetost i uznemirenost. Poznato je da se simptomi opsesivno-kompulsivnog poremećaja u 3-5% slučajeva jave tokom trudnoće i pojačavaju se posle porođaja.^{1,2}

Neke majke na opsesivan način vode brigu o bebi (izmlazaju se i mere količinu mleka pri podoju u miligram, kod deteta koje može normalno da sisa, ili same mere telesnu težinu deteta iz dana u dan, prateći krivulju telesne mase bebe). Najteže za porodilju su misli koje joj se nameću da povredi bebu, a ona je svesna da to ne želi da učini.

Panični poremećaj, kao još jedan u grupi anksioznih poremećaja, u 10% slučajeva prvi put se javlja u trudnoći i nastavlja se posle porođaja.² Panični poremećaj karakteriše jak strah da će osoba izgubiti kontrolu nad svojim ponašanjem, da će se onesvestiti ili da će umreti. Intenzivan strah je praćen telesnim simptomima kao što su ubrzan rad srca, otežano disanje, grčenje mišića, napetost, preznojavanje i sl.

POSTPOROĐAJNA PSIHOZA

Javlja se veoma retko, prema istraživanjima kod 1 od 1000 porodilja. Karakteriše se naglim početkom koji se odigrava uobičajeno unutar 72 sata od porođaja. Čak 95% slučajeva dogodi se u prve dve nedelje posle porođaja. Poremećaj se ispoljava simptomima jako sniženog - depresivnog ili jako povišenog - maničnog raspoloženja koje se može brzo menjati, uz često prisutno dezorganizovano (nesvrshodno) ponašanje, konfuziju, halucinacije, sumanute ideje, i u ekstremno retkim slučajevima suicidnost i infanticid.²

POSTPOROĐAJNI POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PP-PTSP)

Može nastati ukoliko žena svoj porođaj doživi kao traumatsko iskustvo. To znači iskustvo neposredne pretnje po njen ili život novorođenčeta. Danas znamo da ovaj poremećaj može nastati čak i kod klinički posmatrano potpuno urednih porođaja jer je doživljaj traume krajnje lično, subjektivno iskustvo. PP-PTSP se dijagnostikuje kod oko 2-6% svih žena nakon porođaja.^{1,2}

Karakteriše se simptomima u vidu izbegavanja (razgovora vezanih za porođaj, ginekoloških pregleda, narednih trudnoća), ponovnim proživljavanjem (nametanjem slika vezanih za porođajno traumatsko iskustvo, snovima sa ovom tematikom) i povišenom nadraženošću (nesanicom, napetošću). Jedan od značajnih simptoma jeste i tzv. tokofobija odnosno strah od narednog porođaja.

NIJEDAN PSIHIČKI POREMEĆAJ NIJE ZNAK SLABOSTI, NESPOSOBNOSTI NITI MANJE VREDNOSTI. NAJTEŽE ZA PORODILJU JE DA SEDI SAMA I DA PATI. UKOLIKO PREPOZNATE NEKE OD GORE NAVEDNIH SIMPTOMA, STRUČNA POMOĆ MOŽE OLAKŠATI TEGOBE, POPRAVITI FUNKCIONALNOST I OSPOSOBITI ŽENU DA ADEKVATNO BRINE O SEBI I SVOM DETETU.

Važno je znati da, ako se ovi emocionalni problemi ne prepoznaju i ne tretiraju pravilno, mogu imati značajne posledice ne samo na zdravlje i život majke, već i na zdravlje i razvoj deteta. Ovo može uticati na detetov fizički, emocionalni i socijalni razvoj, a takođe može poremetiti i porodične odnose.

Lečenje psihičkih poremećaja

Mentalne poteškoće kod žena tokom trudnoće i nakon porođaja mogu se predvideti, sprečiti, dijagnostikovati i lečiti. Koliko brzo će se porodilja oporaviti zavisi od ozbiljnosti simptoma, brzine postavljanja dijagnoze, odnosno brzine kojom će se započeti lečenje, efekata samog lečenja, njenih životnih okolnosti, ali i podrške koju ima od porodice i društva.

Lečenje psihičkih poremećaja u periodu nakon porođaja zahteva individualni i integrativni tretman, što znači da se terapijski protokol prilagođava svakoj ženi pojedinačno i da se u terapiji primenjuju i psihoterapija i farmakoterapija odnosno lekovi. Lečenje se može odvijati ambulantno (kada žena dolazi samo na kontrolne preglede), na nivou dnevne bolnice ili bolničkim lečenjem.

Važno je znati da se uvek favorizuje lečenje u kućnim uslovima da se majka ne bi odvajala od novorođenčeta. Ipak, ukoliko postizanje kontrole simptoma zahteva bolničko lečenje, ono se obavlja u najkraćem mogućem periodu.



Većina lekova koji se koriste u lečenju psihičkih poremećaja prolazi u majčino mleko. Danas postoje matematičke formule pomoću kojih se preračunava koncentracija leka u majčinom mleku i na osnovu dobijenog koeficijenta se dojenje sa određenim lekom savetuje ili ne. Postoji i mogućnost dojenja po posebnom režimu pri primeni određenih lekova. Ukoliko su lekovi neophodni u terapiji, oni se propisuju u najmanjoj efikasnoj dozi i u najkraćem mogućem vremenskom periodu. Savetuje se da prvi podoj bebe čija majka uzima lekove bude pod nadzorom pedijatra, a ženi se daju precizne informacije o mogućim neželjenim efektima koji se mogu javiti kod bebe. Ministarstvo zdravlja Republike Srbije ima dostupne „Nacionalne smernice za primenu lekova u periodu dojenja“ kojima svako može pristupiti na sajtu ministarstva.

PONEKAD JE POTREBNO PREKINUTI DOJENJE RADI LEČENJA MAMINOG MENTALNOG STANJA, JER POSTOJI ZAMENA ZA MAJČINO MLEKO, ALI NEMA ZAMENE ZA ZDRAVU I POSVEĆENU MAMU.

Moramo na kraju napomenuti da ponekad, kad se majka suočava sa posebno teškim emocionalnim stanjima, razdvajanje od bebe može biti korisno i lekovito. Ovo može biti slučaj kad majka ima vrlo uznemirujuće misli ili strahove u vezi sa bebom. U takvim trenucima, privremena bolnička briga za majku može biti najbolji put napred. Kako se stanje majke poboljšava, može biti moguće polako uspostaviti kratke kontakte sa bebom i dublje jačati njihovu emocionalnu vezu, prvo pod nadzorom, a kasnije i u kućnim uslovima. U ovom procesu je uloga partnera i porodice neprocenjiva. Stoga je važno uključiti ih kao stalne saradnike i pružiti im stalnu obuku i podršku.

Emocionalne promene kod očeva

Dok se pažnja često usmerava na žene i njihova iskustva tokom trudnoće i nakon porođaja, uloga očeva takođe zaslužuje pažnju i razumevanje. „Novopečeni“ očevi susreću se sa nizom promena koje mogu izazvati složena emocionalna i psihološka stanja. Oni se mogu osećati preplavljeno, nesigurno ili anksiozno u vezi sa svojim novim odgovornostima, a ponekad i izolovano od sve veće pažnje koja se usmerava na majku i dete.

POVEZIVANJE SA DETETOM, PARTNERSTVO SA SUPRUGOM ILI PARTNERKOM, BALANSIRANJE POSLA I PORODIČNOG ŽIVOTA, I SUOČAVANJE SA NOVIM FINANSIJSKIM ODGOVORNOSTIMA SAMO SU NEKI OD IZAZOVA KOJI MOGU UTICATI NA EMOCIONALNO BLAGOSTANJE OCA.

Takođe, očevi se često suočavaju sa društvenim pritiscima i unutrašnjim očekivanjima u vezi sa tim šta znači biti „dobar otac“. Ova očekivanja mogu varirati i biti povezana sa tradicionalnim ulogama ili savremenim stavovima o roditeljstvu. Rad na razumevanju i prilagođavanju ovih očekivanja je proces koji može biti složen. Razgovor sa partnerkom, porodicom i prijateljima o ovim očekivanjima i pritiscima može pružiti različite perspektive. Na kraju, biti „dobar otac“ duboko je lično i subjektivno iskustvo. Svakom ocu je potrebno vreme da otkrije šta to znači za njega i njegovu porodicu, i ovo otkriće je važan deo puta ka ispunjenom i ispunjavajućem očinstvu.

Ono što je malo poznata činjenica je i da očevi mogu patiti od postporođajne depresije. Iako se ovo stanje često povezuje sa porođajima, procenjuje se da i do 10% očeva iskusi simptome postporođajne depresije.^{1,2} Simptomi mogu varirati od blagih do ozbiljnih i mogu uključivati tugu, osećaj nemoći, anksioznost ili čak povlačenje iz porodičnog života. Danas znamo da se i post-porođajni PTSP može registrovati kod očeva koji su prisustvovali porođaju partnerke.

PREPOZNAVANJE OVIH SIMPTOMA I TRAŽENJE STRUČNE POMOĆI JE KLJUČNO. PODRŠKA PARTNERKE, PRIJATELJA, A PO POTREBI I STRUČNOG LICA MOŽE PRUŽITI OSNOVU ZA PREVAZILAŽENJE OVOG STANJA.



Kada vam je pomoć potrebna i kako da je potražite?

Postporođajni period može biti jedan od najdivnijih, ali i najizazovnijih perioda u životu roditelja. Uz sve radosti koje donosi dolazak nove bebe, prirodno je da se suočavate sa različitim emocijama, promenama i pritiscima. Zato je važno prepoznati kada vam je potrebna pomoć i kako da je potražite.

U različitim fazama postporođajnog perioda možete osetiti potrebu za psihološkom podrškom i pomoći. Prvi korak može biti razgovor sa bliskim osobama, kao što su partner, članovi porodice, prijatelji ili drugi roditelji koji prolaze kroz slična iskustva. Deljenje vaših osećanja i strahova može vam pomoći da se osećate manje usamljeno i da razumete da niste jedini koji se suočavaju sa ovim izazovima.

Ako sumnjate u svoje sposobnosti kao roditelji, osećate anksioznost, tugu, bes ili imate problema sa snom, možda biste mogli razmotriti posetu stručnom licu. Stručnjaci mogu pružiti korisne savete o načinima koji će vam pomoći da se suočite sa izazovima roditeljstva.

Takođe, određeni stručni portali, društvene mreže i podcasti vođeni od strane proverenih eksperata, kao i Rosa online škole roditeljstva mogu biti dobar način da pronađete informacije, savete i podršku od stručnih lica, ali i drugih roditelja koji se suočavaju sa istim problemima kao i Vi. Pohađanje školica roditeljstva, radionica ili edukativnih programa koji se bave postporođajnim izazovima, roditeljstvom ili emocionalnom podrškom može vam pomoći da steknete nova znanja, veštine i samopouzdanje. Učenje tehnika opuštanja, dubokog disanja i drugih vežbi samopomoći može vam takođe pomoći da se bolje nosite sa stresom i poboljšate emocionalno stanje.

Savetovališta, posebno kada imaju i online aktivnosti, kao i službe patronaže čine dragoceni deo mreže za podršku, lečenje i praćenje situacije izmenjenog psihičkog stanja kod porodilje. Naravno tu su i službe za mentalno zdravlje, psihijatrijske ordinacije, sekundarne i tercijarne ustanove za psihijatrijsko lečenje.



BILO BI LEPO DA SE PORODILJA OSEĆA VOLJENO, PODRŽANO I SHVAĆENO, A I DA NJEN EMOCIONALNI MIR UTIČE NA PRUŽANJE ADEKVATNE LJUBAVI, NEGE I PODRŠKE NJENOM DETETU.

ZATRAŽITI PODRŠKU NE ZNAČI DA STE SLABI, NAPROTIV, TO JE ZNAK HRABROSTI I LJUBAVI PREMA SEBI I SVOM DETETU.

KONTAKT ZA PODRŠKU:

Kabinet za perinatalnu i reproduktivnu psihijatriju
Institut za mentalno zdravlje, Milana Kašanina 3, 11000 Beograd
Tel: 011 33 07 555
Email: perinatal@imh.org.rs



TEKST BROŠURE NAPISALI

Agencija V+O Communications uz stručnu podršku dr Olivera Vidojevića, lekara, specijaliste psihijatrije, subspecijaliste dečje i adolescente psihijatrije sa 40 godina iskustva u psihijatriji i Kl.asist. Prim. dr Maje Milosavljević, dr sci, specijaliste psihijatrije.

BROŠURA JE KREIRANA U OKVIRU KAMPANJE KOJU JE, ZAJEDNO SA MINISTARSTVOM ZDRAVLJA REPUBLIKE SRBIJE, POKRENU-
LA ROSA VODA U CILJU PODRŠKE PATRONAŽNOJ SLUŽBI I UNAPREĐENJU RADA ŠKOLA RODITELJSTVA.

RECENZENT:

Prof. dr Olivera Vuković, spec. psihijatrije, Institut za mentalno zdravlje Beograd i Medicinski fakultet Univerziteta u Beogradu

LITERATURA

1) Milosavljević M. i Vuković O. Mentalni poremećaji u peripartalnom periodu, Psihijatrija danas , (2020) 51, No1-2, str 131-140, Beograd

2) Vuković O., Marić N. et al Perinatalna psihijatrija: smernice u kliničkoj praksi, (2008) Engrami, No 1. pp 47-52.Beograd

3) UNICEF brošura: Podrška porodicama za podsticajnu negu dece ranog uzrasta, Modul 7 - DOBROBIT RODITELJA (avgust 2019.) Beograd u elektronskoj formi – pristup avg.2023.

4) <https://www.zdravlje.gov.rs/tekst/351918/naciona-lne-smernice-za-primenu-lekova-u-periodu-dojenja.php> pristup 20.03.2024.

5) https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/134588/WHO_RHR_14.23_eng.pdf