Какво трябва да знаят майките?

Какво представлява психологическата подкрепа? Ние помагаме да се намерят опори, външни и вътрешни ресурси, за да се преодолеят препятствията и да се продължи напред. Всичко зависи от индивидуалната молба на майката.

Например, ние помагаме да покажете и реализирате собствените си чувства, изказване на емоциите, които изпълват една жена. За целта се използват техники, които й позволяват да вижда себе си отвън, да отговаря на тревожни въпроси, да учи да разпознава чувствата на детето.

Индивидуалната консултация продължава около час, 2 пъти седмично. Това е препоръчително за родителя, за да се обсъди и изработи един въпрос.

Какво трябва да знаят майките?

Как майките могат да се обърнат към психолог? Необходимо е само да се обърнете към служителите в неонатологично отделение, за да получите необходимите контакти или да ви свържат със специалиста.

Майките, които са в други отделения и се нуждаят от психологическа подкрепа, могат да се обърнат към лекаря за това. По искане на лекаря ще бъде насрочена среща.

ВАЖНО Е МАЙКИТЕ ДА БЪДАТ ЧУТИ.

Контакти:

Елена Гогова
психолог
тел.: 0876 570 339

Станислава Калинова
психолог
тел.: 0877 773 061

ЗА/РАЖДАЩ СЕ ЖИВОТ

или
когато е необходимо да
се "слушат" бебетата
и техните майки

Какво трябва да знаем?

Ако срещата с дългоочакваното бебе се е случила много по-рано от планираното? Престоят на детето в интензивно отделение увеличава родителската тревожност. Неизбежно се появяват страховете от загуба на бебето и усещането за несигурност - майката започва да обвинява себе си, че може да предаде детето.

Татковците обикновено са по-рационални и сдържани. Някои жени също са в състояние да се справят със ситуацията сами, но майки обгърнати от тревожността, страхът и чувство на вина се затварят и напускат реалността. Например, тя може да седи с часове и да гледа в една точка, депресирана и не разбираща какво да прави, къде да отиде по-нататък. Майката трябва да бъде изведена от това емоционално състояние и насърчена. Детето се нуждае от любящ и силен родител.

Какво трябва да знаем за бебето?

Как се чувства бебето в този момент? По време на бременността се установява близка връзка между бебето и майката. Детето усеща докосване, мирис, глас, топлина, вкус, емоции, изпитвани от майката. Ако вътрематочното общуване внезапно се прекъсне, бебето незащитено и уязвимо, започва да изпитва страх. То се стреми да намери познатото чувство за сигурност, което майка му му дава. Колкото по-скоро го намери, толкова повече ресурси ще има за развитие и възстановяване.

Близостта на майка до бебето му дава сили да се бори за живот. Родителите са най-доброто лекарство за това. Ето защо е толкова важно да не се отчайвате, да вярвате в себе си и заедно с лекарите да спасите детето.

Какво трябва да знаят майките?

Какво ще помогне на една майка да събере мислите и да започне да действа? Да структурираш деня и да започнеш да се откъсваш ще помогнат няколко прости правила.

Първо, трябва да направите режим на деня и да се опитате да се придържате към него. Една жена трябва да яде навреме, да има време за почивка, ако няма медицински противопоказания, изпълнявайте прости гимнастически упражнения. Режимът на деня може да бъде написан на лист хартия или да се съхранява в телефона. На второ място, важно е майката да се съсредоточи върху запазването на кърменето и да стимулира кърменето: ежедневно на всеки три часа да изпомпва кърмата. Ако няма медицински противопоказания, бебетата могат да получат няколко капки кърма, когато вече са в интензивно отделение.

Какво трябва да знаят майките?

Трето, важно е да посетите детето в интензивното отделение. Тук майката може да бъде толкова, колкото физическото й състояние позволява. Четвърто, правете дихателни практики, като начин за стабилизиране на емоционалното състояние. Веднага след като у майката започне емоционалната "буря", тя трябва да намери удобна позиция, да поеме спокойно дъх и бавно да издиша, и да каза: "Аз вдишвам спокойствие - издишвам безпокойство, вдишвам спокойствие - издишвам напрежението". Всеки път е важно да се произнасят емоциите, които една жена би искала да има, и от които би искала да се отърве. Пето, бебето, майката и семейството е задължително да получат професионална психологическа подкрепа.