

*ГАЙД ДЛЯ ВАГІТНИХ ТА  
МОЛОДИХ МАМ*

# Як у сім'ї Кобзарів народилась мама



Це – Марія. Тиждень тому в неї народився первісток Петро. Вони з чоловіком давно мріяли про дитину. І ось вийшло, під час світової пандемії! За даними досліджень (Psychiatry Research, 2021), пренатальна (передпологова) тривога та депресія поступово наростають протягом пандемії, а пандемічний контекст і страх підхопити вірус по-різному впливає на вагітних і невагітних жінок.

Під час вагітності Марія намагалась правильно харчуватись, багато рухатись та не пропускала візити до лікарів. Вона дивилась відео про дихання під час пологів, про варіанти протікання родового процесу, про фізичне відновлення матері. А ще вона читала рекомендації щодо грудного вигодовування, розпорядку дня дитини, правил прикорму та різних типів плачу.

Багато про що доводилося дізнаватися самій, адже через карантинні обмеження вона не завжди мала змогу потрапити до лікаря. Але ось вона народила – маленький Петро, хлопчик, 3900 г, 55 см – і, здається, назавжди втратила спокій. У пологовому будинку лікарі, акушерки та медсестри давали різні рекомендації. Відомі телефахівці суперечили один одному. Петро дивився зацікавлено, але допомагати зрозуміти себе не хотів.



І тут, ще у пологовому на Марію напав “бебі блюз”, і вона потрапила у 80% молодих мам, які його відчують – різка зміна гормонального фону, фізичне виснаження після вагітності та пологів, усвідомлення зміни життєвого укладу, необхідність сфокусуватись на турботі про немовля та неможливість зробити паузу. Всі ці фактори можуть викликати сум та навіть затьмарювати радість від народження дитини.

Для того, щоб такий стан не перейшов у післяпологову депресію (від якої страждає кожна 7 жінка на планеті), важливо вміти потурбуватись і про себе. Адже кожна жінка, яка народила дитину, народжується в цьому процесі і сама у новій – материнській ролі.

А всі новонароджені потребують догляду і турботи. І це стосується як немовлят, так і батьків, насамперед, матері. Перші 3 місяці життя дитини метафорично називають четвертим триместром. У цей час дитина ще дозріває фізично та емоційно, вона повністю залежна від того, хто про неї піклується. В цей же час жінка звикає до своєї нової ролі, вчиться розуміти та задовольняти потреби малюка.

# Як потурбуватись про своє здоров'я

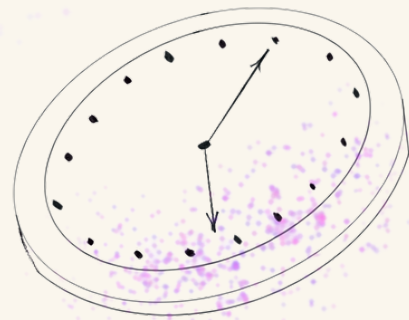
1.

**Усвідомте**, що всі норми не статичні та мають свої діапазони, що все, що написано у книжках про догляд дітей - це усереднена інформація, а Ваша дитина, як і інші діти, унікальна. Вона може бути повнішою або худішою за більшість малюків, мати більше або менше волосся, спати довше чи менше, їсти з більшим або меншим апетитом, кричати голосніше або тихше тощо. Якщо постійно очікувати від себе та дитини відповідності певним середнім числам, це підвищує тривогу і має негативний вплив на психоемоційний стан.



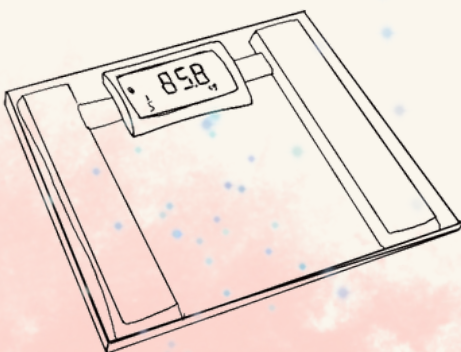
2.

Дайте собі **час**. Протягом 4 триместру спробуйте якомога більше перебувати вдвох з дитиною: підтримувати контакт шкіра до шкіри, годувати молоком за вимогою або сумішшю за схемою, купати дитину у ванній, не вдягати занадто тепло – намагайтесь бути ближчим один до одного. Позиція на руках у мами природна для немовляти.



3.

**Не вимагайте** від себе виконання домашніх справ або робочих зобов'язань. Все, що відбувається навколо - зачекає. Для допомоги і піклування про вас можна залучати чоловіка, батьків, нянь, інших мам, сусідів тощо (подібні пропозиції про допомогу можна знайти навіть у тематичних групах у соц мережах). Не бійтеся делегувати миття посуду, приготування їжі, прання тощо.

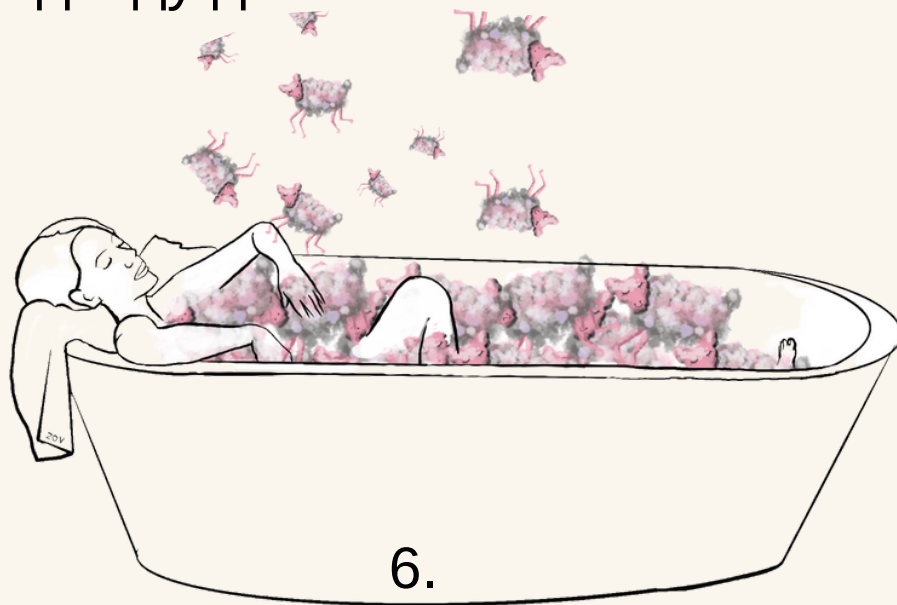


4.

Не бійтеся стояти на **своєму**. Батьківські або сусідські поради, зауваження перехожих або коментарі в Інтернеті можуть виснажувати. Пам'ятайте, що Ви відчуваєте власну дитину краще за інших.

5.

Більше читайте спеціалізованої літератури. Якщо Ви зможете побудувати певну систему виховання та розвитку дитини і ваших стосунків, це також сприятиме зниженню тривожності. Важливим є не розуміння того, що ви робите кожного конкретного моменту, а **розуміння** підходу до виховання загалом.



Додайте до свого розпорядку хоч півгодинний денний сон та розвивайте звичку прислухатись до власних **потреб**. Іноді просто необхідно побути на самоті, з'їсти улюблену булочку чи попарити ніжки.

## 7.

Не цурайтесь звертатися по **допомогу** до лікарів та психотерапевтів. Те, що ви відчуваєте, природньо. Якщо у вас є страх перед пологами або вихованням дитини, пандемія може зробити вас більш тривожними. Звісно це стосується й військової ситуації.

За даними дослідження, проведеного НПА (Ustenko, 2021), 90% українських молодих мам вважають, що вагітні та молоді матері потребують додаткової допомоги; 60% відчули збільшену тривогу за близьких; 41% відзначили збільшення переживань за дитину.

Обговоріть зі своєю акушеркою або фахівцем із психічного здоров'я свої проблеми та варіанти плану пологів і догляду. Поспілкуйтеся з партнером, з близькими про ваші плани на перші місяці життя дитини (чоловік або інші родичі також можуть взяти відпустку для допомоги).

Якщо близьких немає, спробуйте скооперуватися з матерями по сусідству чи навіть подумайте про тимчасове проживання разом з іншою такою матір'ю.

Вдвох буде легше доглядати обох дітей, ніж самій одного. Наразі це особливо актуально для вимушено поїхавших від війни.



# *Пам'ятайте що складнощі перших місяців життя скоро скінчатся*

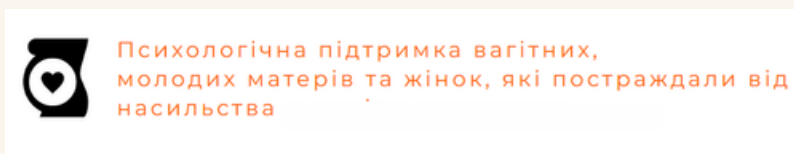
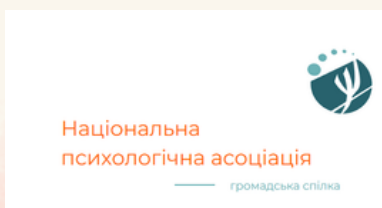
**Стан бебі блюзу зазвичай сам зникає протягом декількох тижнів.**

**Якщо ви відчуваєте себе пригнічено триваліший час, або вам складно впоратись із негативними переживаннями - це привід звернутись по допомогу. Післяпологова депресія може тривати до року та приховувати в собі інші тяжкі стани (такий як післяпологовий психоз (0,1% випадків), а розпочате лікування знизить інтенсивність симптомів вже за декілька тижнів.**



# Корисні посилання

- Безкоштовна психологічна допомога **0-800-100-102** (дзвінки безкоштовні), щодня з 10:00-20:00.  
На сайті [пра-ua.org](http://пра-ua.org) є номери для інших країн
- Наш сайт [www.mama-help.org](http://www.mama-help.org) - тут можна знайти багато корисної інформації для вагітних та молодих мам та пройти Единбурзьку шкалу післяпологової депресії (ЕШПД)
- Група підтримки рівна-рівній у Viber <https://goo.su/x2iT8K> (назва: Психологічна підтримка НПА)
- Група “Психологи без кордонів” у Facebook. Ми проводимо групи допомоги, також збираємо гуманітарну допомогу для вагітних та молодих мам
- Ніна Зайченко (instagram, youtube, telegram) - дбайливо про грудне вигодовування та здоров'я мами
- Олена Березовська (instagram, youtube) - уважно про здоров'я жінки від лікарки
- Доказові батьки (facebook, instagram) - швидко про здоров'я дитини від лікарів



**Авторка:** Віталіна Устенко

**Ілюстраторка:** Оксана Зінковська