

JAK MOŻESZ WZMACNIAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE W CZASIE CIĄŻY?

- ⇒ Akceptuj swoje emocje i rozmawiaj o nich z najbliższymi, a jeśli to nie wystarczy, skonsultuj się z psychologiem. Specjalista pomoże Ci uporać się z trudnościami.
- ⇒ W tym okresie potrzebujesz pomocy, opieki i troski dlatego otaczaj się wspierającymi osobami i nie wstydź się prosić ich o pomoc.
- ⇒ Bądź dla siebie wyrozumiała i poproś o to samo swoich bliskich. Nie wymagaj od siebie za wiele, nie oceniaj się negatywnie i nie krytykuj. Nie musisz być perfekcyjna, wystarczy, że będziesz zrelaksowana.
- ⇒ Rozmawiaj z partnerem, powiedź mu jasno i szczerze o swoich uczuciach. Spędzajcie razem czas, planujcie i wyobrażajcie sobie przyszłość. Wzmacnianie więzi z partnerem jest teraz szczególnie ważne.
- ⇒ Czytaj, zdobywaj wiedzę z dobrych źródeł, skorzystaj z edukacji przedporodowej prowadzonej przez wybraną przez Ciebie położną podstawowej opieki zdrowotnej lub zapisz się do szkoły rodzenia. Im lepiej będziesz przygotowana, tym napięcie nerwowe będzie mniejsze.
- ⇒ Ogranicz swoje obowiązki i rób rzeczy, które pomagają się Tobie zrelaksować.
- ⇒ Odpoczywaj, kiedy tego potrzebujesz, a jeżeli tego domaga się Twój organizm, to „ucinaj sobie drzemki”. Postaraj się też, by ilość snu w ciągu nocy była taka, jakiej potrzebujesz.
- ⇒ Pozwalaj sobie na przyjemności, zrób listę rzeczy, które sprawiają, że czujesz się lepiej. Nie wahaj się rozpieszczać siebie i znajdź najlepszy dla Ciebie sposób na smutki i niepokoje.
- ⇒ Spróbuj relaksacji i medytacji, które są świetnym sposobem na redukcję napięcia podczas ciąży i umiejętnością, która bardzo przyda Ci się w trakcie porodu. Dobrym pomysłem jest też zapisanie się na zajęcia jogi dla ciężarnych.
- ⇒ Zadbaj o aktywność fizyczną, co nie tylko dotleni Twój organizm, ale także poprawi nastrój. Wybierz taką aktywność, którą lubisz i która daje Tobie przyjemność, ale jednocześnie jest bezpieczna i zgodna ze wskazaniami lekarza.
- ⇒ Zadbaj o właściwe odżywianie, które ma wpływ na zdrowie dziecka, ale także Twoje zdrowie fizyczne, kondycję i nastrój.
- ⇒ Słuchaj tylko dobrych historii ciąży i porodowych oraz spotykaj się z matkami niemowląt. Pozytywne doświadczenia innych i obserwacja kobiet, które sobie radzą w roli matek, pozwoli Tobie zbudować optymistyczną wizję swojej przyszłości.

ZADZWOŃ DO LEKARZA LUB POŁOŻNEJ, GDY POJAWIAJĄ SIĘ NIEPOKOJĄCE CIĘ OBJAWY.
PODEJMĄ ONI DECYZJĘ, CZY KONIECZNA JEST KONSULTACJA LEKARSKA LUB WSKAŻĄ
SPÓŚÓB NA ZŁAGODZENIE DOLEGLIWOŚCI.

JEŚLI JEST TAKA POTRZEBA, NIE OBAWIAJ SIĘ SKORZYSTAĆ Z POMOCY
PSYCHOLOGA I/LUB PSYCHIATRY

Źródło:

Bielawska-Batorowicz E.: *Psychologiczne aspekty prokreacji*. Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice 2005.

Iwanowicz-Palus G., Bień A. (red.): *Edukacja przedporodowa*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020.

Makara-Studzińska M., Iwanowicz-Palus G. (red). *Psychologia w położnictwie i ginekologii*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.