

Čo potrebuje čerstvá matka?

**: význam podpory počas pôrodu a šestonedelia
a dôsledky jeho absencie na rodičovské
kompetencie matiek**

Mgr. Hana Celušáková, Mgr. Mária Kopčíková
CPR Kvapka, Ambulancia klinickej psychológie a psychoterapie, Bratislava

Čo potrebuje čerstvá matka?

- počas pôrodu
- v prvých minútach a hodinách po pôrode
- počas prvých dní – v pôrodnici
- v domácom šestonedelí

Čo potrebuje čerstvá matka?

- matka a dieťa sú v najbližších hodinách a dňoch po pôrode ešte stále neoddeliteľná jednotka
- nemôžeme sa pýtať, akú starostlivosť potrebuje dieťa, bez otázky, akú podporu potrebuje matka, aby mu túto starostlivosť vedela poskytnúť.

Pôrod

Pôrod

- rastová životná kríza
- prechodový rituál stávania sa matkou
- obdobie psychickej zraniteľnosti

Pôrod

Prerod ženy v matku je veľmi intímny zážitok, hlboko sa dotýkajúci jej vnímania seba, svojho tela, svojej sexuality, identity, zmyslu života, ale aj vnímania partnera v odzrkadlení nových úloh a požiadaviek kladených rodičovstvom na ich vzájomný vzťah.

Pôrod

„Pôrod je ako príliv, ktorý na breh vyvrhne trosky udalostí celého života.

Sprievodcovia by mali s každou ženou zachádzať opatrne ako s možnou minulou obeťou, nielen preto že nikdy nevieme, ale proste preto, že úcta je normálna.“

*Hannah Dahlen,
profesorka pôrodnej asistencie k téme traumy a traumatických prežitkov žien
počas pôrodu, konferencia ICM Praha 2014*

Rizikovými faktormi na vznik postraumatických symptómov alebo PTSD

(OLDE, MROWETZ)

- **pocit straty kontroly nad pôrodom**

medicínske zásahy, napr: akútny cisársky rez, epiziotómia, epidurál, inštrumentálny pôrod, Kristellerova expresia, zamedzovanie pohybu- priväzovanie nôh;

- **strata kontroly nad dieťaťom**

separácia, predčasný pôrod, pôrod mŕtveho dieťaťa, zámena dieťaťa;

- **nedostatok podpory od zdravotníkov počas pôrodu**

nedostatok, zahmlievanie či jednostranné informácie, agresívne alebo pasívne agresívne správanie, manipulácia, citové vydieranie;

Rizikovými faktormi na vznik postraumatických symptómov alebo PTSD

(OLDE, MROWETZ)

- oddelenie alebo nedostatok podpory od partnera počas pôrodu, „kolaborácia“ s personálom;
- katastrofické prežívanie bolesti a strach o svoj život;
- psychiatrická alebo psychologická intervencia v minulosti;
- prvorodička;
- negatívne kognitívne nastavenie na pôrod a i.

Čo je bonding?

Národný neonatologický resuscitačný program (2010)

- Fyziologického novorodenca **po pôrode kladieme osušeného priamo na telo matky** (skin to skin), kde ho spolu s matkou prikryjeme. Je to súčasťou termomanažmentu zdravých detí.
- Nie je potrebné rutinné odsávanie fyziologického novorodenca z horných dýchacích ciest. Zdravých novorodencov neodsávame, v krajnom prípade, ak je to nevyhnutné, vytierame dutinu ústnu a nos.
- Odporúča sa tiež oneskorené podviazanie pupočníka, aspoň o 1 minútu.

Prečo podporovať raný neprerušovaný kontakt medzi matkou a dieťaťom

Význam prvých spoločných hodín po pôrode:

- Psychologické:
 - podporuje pripútavacie jemnocitné správanie
 - uľahčuje matke rozpoznať potreby dieťaťa
 - uzdravujúci účinok na psychiku matky,
- Imunologické
- Fyziologické – podpora odlúčenia placenty a zavinovania maternice,
- Výživové – samoprisatie podporuje bezproblémový rozvoj laktácie.

Strata kontroly nad dieťaťom

Matka (rodičia) potrebujú vedieť čo je s **ich** dieťaťom **VŽDY!**

- keď je **ich** dieťa v poriadku
- keď **ich** dieťa potrebuje resuscitáciu
- keď **ich** dieťa zomiera

Čo ženy po pôrode potrebujú?

- Prijat' svoj materskú rolu
 - straty a zisky spojené s narodením dieťaťa
 - smútok ako fyziologický proces reintegrácie strát
- Vysporiadať sa so svojimi minulými zážitkami
 - šok z požiadaviek a nárokov dieťaťa
 - rodičovské vzory vs vlastný ideál matky vs. realita
- Spracovať pôrod –
 - „ukradnutý pôrod“ – rodí personál, nie matka

Podpora bondingu je léčivá!

Šestonedelie

Úloha neonatologickej sestry = podpora matky

- Podpora v jej rozhodnutiach
 - žena je kompetentná postarať sa o svoje dieťa a má právo sa informovane rozhodovať. Konečné rozhodnutie je vždy na nej.
- Podpora v jej rodičovskej role
 - istá matka = bezpečná vzťahová väzba
- Kontrola nad situáciou
 - dostatok informácií
 - neustála prítomnosť s dieťaťom

Čo je poškodzujúce?

- Devalvujúce výroky - hodnotenia
 - „s takými bradavkami dojčiť nebudete“
 - „čo ho furt beriete na ruky, už teraz s vami manipuluje“
- Spochybnenie ženstva, materstva
 - „Ako to, že to neviete? Veď ste žena, nie?“
 - „Prečo Vám to dieťa plače, čo ste to za matka?“
 - „A čo ste si mysleli? Že sa pri dieťati vyspíte?“
- Tramuatizujúce výroky
 - „ženy, ktoré svoje deti dojčia takto často, majú potom bradavky ako naklepané rezne“
- Nevyžiadané rady

Mothering the mother

Čo je pomáhajúce, čo matka potrebuje?

- Potrebuje posilniť, uistiť. Nepotrebuje rady – aspoň zväčša nie.
- Potrebuje vypočuť, povzbudiť.
- Potrebuje nájsť vlastné riešenia.
- Potrebuje materskú starostlivosť staršej ženy, ktorá ju podporí a pomôže jej pri starostlivosti o jej dieťaťko