

Беременность и роды: психологические аспекты

Н. Л. Маленкова

ГБУЗ «Городская клиническая больница № 52 Департамента здравоохранения города Москвы»



Фото: shutterstock

В московских женских консультациях и родильных домах с пациентками работают перинатальные психологи, которые регулируют психоэмоциональное состояние женщин и корректируют возможные негативные установки в период беременности. В статье изложены психологические аспекты ведения беременных.



Почему беременным необходима помощь психологов

Женщине может понадобиться психологическая помощь и на этапе беременности, и в процессе подготовки к ней, и в послеродовом периоде. В России беременные имеют право на бесплатную правовую и психологическую помощь. Порядок ее получения утвержден в совместном приказе Министерства труда и социальной защиты РФ и Министерства здравоохранения РФ в 2020 году (приказ № 69/н 95/н от 17 февраля 2020 года). Вместе с родовым сертификатом женщина получает сертификат на консультацию перинатального психолога.

В арсенале современной семьи есть различные инструменты для подготовки к новому этапу — специальная литература, обучающие видео в интернете, общение с «бывалыми» родителями. Но практика показывает, что наиболее ценными являются курсы подготовки к беременности, родам, родительству, а также индивидуальные или супружеские консультации у акушеров-гинекологов и перинатальных

психологов. Самое главное — принять неизбежные изменения в образе жизни, привычках и даже в отношениях между супругами. Потребуется новые знания и умения, а чему-то придется учиться уже в процессе, на ходу, и относиться к этому нужно спокойно. Даже если будущая мама или семейная пара не чувствуют потребности в консультации психолога, осознание того, что в сложный момент они могут обратиться за помощью, уже снижает уровень стресса. Беременность вносит серьезные изменения во многие аспекты жизни будущей мамы и ее семьи, а любые изменения в принципе часто вызывают стресс. Это нужно учитывать и самой женщине, и ее родственникам, и специалистам, которые с ней работают. Специфические проблемы и вопросы возникают на разных этапах беременности и после возвращения из роддома.

Меняется образ жизни женщины: приходится отказываться от вредных привычек, перестраивать режим дня и питание. Ежедневной

Порядок получения беременными психологической помощи утвержден в совместном приказе Министерства здравоохранения РФ и Министерства труда и социальной защиты РФ в 2020 году.



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

Медицинский и перинатальный психолог больницы № 52 Надежда Маленкова проводит консультацию

БЕРЕМЕННЫЕ ИМЕЮТ ПРАВО НА БЕСПЛАТНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ. ВМЕСТЕ С РОДОВЫМ СЕРТИФИКАТОМ ЖЕНЩИНА ПОЛУЧАЕТ СЕРТИФИКАТ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ПЕРИНАТАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА



Фото: mos.ru



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

▲
В кабинете ультразвуковой диагностики (слева)
Занятие с медицинским психологом (справа)

Во время беременности происходит гормональная перестройка организма, на фоне которой могут возникнуть колебания настроения, так называемые «эмоциональные качели».

«работой» женщины становится забота о здоровье, посещение врачей и выполнение их рекомендаций, и эти обязанности тяготят многих женщин.

У беременной могут возникать колебания настроения, которые, как и возможные неприятные ощущения, связанные с токсикозом, являются результатом гормональной перестройки организма. К так называемым «эмоциональным качелям» — чередованию раздражительности, слезливости, тревожности с состоянием эйфории и повышенной возбудимостью — надо быть готовым и самой

женщине, и ее окружению. Перинатальному психологу необходимо правильно настроить женщину — на получение позитивных эмоций и избегание излишних стрессов.

Еще одной проблемой может стать смена интересов: будущая мама задумывается об успешном вынашивании, родах и последующем родительстве, а привычные обязанности уходят на второй план. Желательно, чтобы переключение с привычной профессиональной деятельности на новые задачи проходило постепенно и гладко.

Первый триместр беременности

Современный человек привыкает к контролю над своей жизнью, но не менее важно уметь принимать то, что мы не можем контролировать. Если беременность внеплановая — придется принимать решение о ее сохранении, и чем скорее, тем лучше. Когда решение принято, необходимо, чтобы факт беременности был осознан обоими родителями. Не менее важна готовность встретиться с ребенком, принять его таким, какой он есть: пол, врожденные особенности, поведение младенца и т. п.

Определенных усилий может потребовать новая организация жизни, направленная на создание благоприятных условий для беременной. Лучший подход для супругов — встречать перемены вместе, помогать друг другу принять на себя новые роли, заботиться друг о друге и проводить больше времени вдвоем. Перинатальные психологи рекомендуют общаться с будущим ребенком, ведь с 12-й недели он уже реагирует на прикосновения, а к 14-й неделе у него развивается слух. Через плаценту ребенок связан с мамой

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ – ВОЗМОЖНОСТЬ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ. РОДИТЕЛИ НАЧИНАЮТ ПОНИМАТЬ ДВИЖЕНИЯ МАЛЫША, И МОЖНО ОБЩАТЬСЯ С НИМ НЕ ТОЛЬКО ГОЛОСОМ, НО И ТАКТИЛЬНО



кровеносной системой, ее гормоны и биологически активные вещества — передатчики эмоций от мамы к ребенку. Длительные эмоциональные переживания женщины становятся привычным фоном жизни ребенка. Состояния умиротворения, спокойной радости благотворно влияют на малыша, способствуют правильному внутриутробному развитию. И наоборот, страх, тревога, гнев и другие негативные эмоции вынуждают ребенка быть в постоянном напряжении, затормаживают его активность и физическое созревание.

Во время беременности не только женщина готовится к роли матери, но и мужчина — к роли отца, и одно из первых проявлений его в новой роли — забота о физическом и эмоциональном состоянии жены. Женщине будет проще, если муж разделит с ней здоровый образ жизни, по возможности будет сопровождать ее в походах к врачу. Вместе супруги могут пополнять необходимые в будущем знания — ходить на лекции, читать книги по психологии, детской педагогике, вместе в случае необходимости обратятся к психологам.

Второй триместр беременности

Во втором триместре беременности у женщины стабилизируется гормональный фон, ощущается прилив сил и энергии. У мамы появляется потребность в новых впечатлениях, в позитивно насыщенной эмоциональной жизни, пробуждается творческое начало. Меняется тело женщины, и необходимо научиться получать от этого удовольствие, в том числе и при интимном

общении супругов. Стоит подобрать удобную и красивую одежду, можно устраивать фотосессии, подчеркивая, что беременная женщина прекрасна.

Второй триместр — хорошее время для начала посещения курсов по подготовке к родам и родительству, общения с другими людьми, готовящимися стать родителями, это может быть очень полезным.

Школа будущих мам



Фото: shutterstock

С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОДЫ – ПОЗИТИВНЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ, ЭТО ПОЛУЧЕНИЕ НОВЫХ СТАТУСОВ, РАДОСТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ БРЕМЕНИ, ДОЛГОЖДАНАЯ ВСТРЕЧА С РЕБЕНКОМ



Фото: mos.ru

▲
В родовом
отделении

У ребенка в этой фазе активно развиваются структуры головного мозга, ему нужны разнообразные сенсорные стимулы извне. Второй триместр — возможность

двустороннего диалога с ребенком. Родители начинают понимать движения малыша, и можно общаться с ним не только голосом, но и тактильно.

Третий триместр беременности

К концу беременности у женщины могут нарастать усталость, сонливость, появляться неприятные физические симптомы. Возникают страх родов и неблагоприятного исхода, мысли о беспомощности, зависимости, несостоятельности. Возрастает фоновая тревожность, повышается чувствительность, ранимость, возможна слезливость. Все эти реакции вполне объяснимы, и можно и нужно научиться справляться с ними.

На уровне тела беременной помогут любые релаксационные методики (медитации,

массаж, плавание, прогулки и т. п.). Приятной психологической разгрузкой для будущей мамы будут несложные домашние дела, особенно связанные с подготовкой места и вещей для новорожденного, и покупка всего необходимого, что понадобится ей и младенцу в роддоме и дома. Стабилизации на эмоциональном уровне помогают занятия творчеством, арт-терапией, общение с приятными позитивными людьми.

На уровне мыслей будет полезна саморефлексия. Беременной стоит проанализировать



негативные мысли, признать их необоснованность и сосредоточиться на объективных фактах. Если у женщины есть беспокоящие вопросы, она может получить ответы на них из достоверных профессиональных источников — у врачей, психологов и на специализированных курсах для будущих мам. Имеет смысл заранее продумать важные организационные моменты родов, пребывания в роддоме и возвращения домой, отработать навыки поведения в родах, а также начать осваивать азы ухода за новорожденным и готовиться к грудному вскармливанию.

Альтернатива партнерским родам с мужем или с кем-то из родственников — роды с доулой, профессиональной помощницей, которая знает все немедицинские потребности женщины во время родов, оказывает психологическую поддержку, помогает расслабиться или активизироваться в нужный момент, находить удобные позы, правильно дышать и тужиться. Доула поможет сходить в туалет, сделает массаж, подаст воду и сфотографирует малыша в первые минуты жизни.

В третьем семестре беременности у женщины могут нарастать усталость, тревожность, возникает страх родов. Эти реакции вполне объяснимы, и нужно помочь молодой маме справиться с ними.

Роды и послеродовый период

Роды — время пиковых нагрузок на организм и психику женщины. Это момент, когда складываются многие факторы, каждый из которых значительно влияет на результат. Вклад психологических факторов весьма важен, и необходимо, чтобы они работали в нужном направлении.

- С психологической точки зрения роды — это:
- 1) эмоции, которые могут как помогать, так и мешать;
 - 2) позитивные приобретения — личностный рост и получение новых статусов, радость освобождения от бремени, долгожданная встреча с ребенком;

ПЕРИНАТАЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНО НАСТРОИТЬ ЖЕНЩИНУ – НА ПОЛУЧЕНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ И ИЗБЕГАНИЕ ИЗЛИШНИХ СТРЕССОВ



Врач ЛФК, перинатальный психолог больницы № 52 Анна Варшавская рассказывает, как устроено оборудование в родовом отделении

Фото: НИИОЗММ ДЗМ

3) тяжелая, но важная работа, которую необходимо выполнить хорошо, «профессионально». Речь идет о работе, которую выполняет сама женщина, и надо помнить, что она в этом процессе — субъект активной деятельности. «Профессионализм» в данном случае означает, что женщина хорошо подготовилась.

Психологи учат женщину:

- во время родов уметь сосредоточиться на помощи ребенку;
- быть готовой быстро перестраиваться вслед за изменением ситуации;
- доверять природе своего тела и естественному течению родового процесса;
- максимально расслабляться между схватками и максимально напрягаться, когда необходимо;
- относиться к боли как к важной функции, принять ее, подготовиться к встрече с ней и уметь совладать с нею — с помощью

волевых приемов, специальных дыхательных техник, самомассажа, выбора поз и движений.

Психологи учат женщину взаимодействовать с «руководителями» родов (врачом, акушеркой) и помощниками (партнером или доулой), сообщать врачу о всех важных изменениях, происходящих в организме, доверять ему и следовать рекомендациям. Если принято решение об участии партнера в родах, очень важна его активная помогающая позиция, готовность и умение поддерживать женщину.

Появление нового члена семьи в доме — это всегда период адаптации: малыша — к внешнему миру, родителей — к новой роли и новым видам деятельности, супругов — к приоритетам родительских функций над супружескими (в первые месяцы), прочих членов семьи — к перераспределению ресурсов и обязанностей в пользу заботы

Перинатальный психолог, специалист по грудному вскармливанию Евдокия Вишнякова консультирует молодую маму



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА НА ЭТАПЕ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ МОЖЕТ СТАТЬ ЗАЛОГОМ СПОКОЙНОГО И КОНСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ



БЕРЕМЕННОСТЬ ВНОСИТ СЕРЬЕЗНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ, А ЛЮБЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРИНЦИПЕ ЧАСТО ВЫЗЫВАЮТ СТРЕСС



Фото: mos.ru

Долгожданное время кормления


о младенце. Хорошие родители — это те, кто осуществляет три важные функции:

- 1) адекватно и своевременно реагировать на запросы малыша в плане удовлетворения его потребностей;
- 2) быть для ребенка постоянным объектом взаимодействия (не обязательно 24/7, но так, чтобы он не успел забыть родителей и отвыкнуть от них);
- 3) общаться с малышом, проявлять любовь и другие позитивные эмоции (спокойствие, удовольствие, удивление, радость) и избегать негативных эмоций (страх, тревога, грусть, тоска, равнодушие, злость, агрессивность, брезгливость) либо справляться с ними.

Не менее важна в послеродовой период забота о физическом и эмоциональном состоянии женщины — ей требуется восстановление ресурсов. Поэтому, пока мама в большей степени заботится о младенце, папа и другие помогающие взрослые в первую очередь должны заботиться

о ней. Очень важно сохранять мотивацию женщины на грудное вскармливание и обеспечивать условия, при которых она будет его придерживаться.

Забота о физическом и эмоциональном состоянии малыша проявляется в обеспечении постепенного привыкания к внеутробному образу жизни, становлении режима и привычек. Большую роль играют визуальный и тактильный контакты, общение с ребенком, ношение на руках, купание и прогулки. Важная задача — организация удобной и развивающей среды для ребенка, имеют значение освещение и музыка, первые игрушки.

Для всех окружающих ребенка взрослых важна эмоциональная стабильность: преодоление тревог за младенца (как нормативных, так и чрезмерных), сомнений относительно собственной родительской несостоятельности. Поэтому психологическая поддержка на этапе беременности и родов может стать залогом спокойного и конструктивного поведения молодых родителей, что безусловно благоприятно сказывается на развитии ребенка. 

Психологи учат женщину уметь сосредоточиться во время родов, доверять природе своего тела, относиться к боли как к важной функции, принять ее и уметь справиться с ней с помощью волевых приемов, дыхательных техник, самомассажа.