

Моральний стан молодих і майбутніх матерів у час війни або катастрофи

Підтримка жінок, які вагітні або нещодавно народили

Шановна (майбутня) мама,

Ти вагітна або нещодавно народила дитину в регіоні, що постраждав від війни або стихійного лиха. Твоє життя змінилося і ти втратила відчуття безпеки. Це не схоже на життя, на яке ти очікувала чи яке уявляла для себе, своєї дитини та чоловіка або партнера. Ти не могла передбачити такий перебіг подій, коли вирішувала створити сім'ю.

Хоча ми можемо лише спробувати уявити, як ти зараз відчуваєтеся, ми хотіли б підтримати тебе на відстані. Ми поділимося з тобою інформацією, яка, сподіваємося, допоможе підтримати тебе в цей напружений період – у час, на який тобі іще й припало бути при надії або стати молодою мамою.

Ця інформація призначена для всіх жінок, які зараз вагітні або нещодавно народили та які живуть у надзвичайно скрутних обставинах через війну чи стихійне лиха. Вона призначена як для жінок, що досі живуть у цих регіонах, так і для тих, хто знайшов притулок у спеціальному центрі. Хоч би ви були з України, Сирії, Афганістану чи іншої країни, знайте: ви не самотні, ми думаємо про вас!

Те, що ви зараз відчуваєте або не відчуваєте, – це нормально

У випадках несподіваного й екстремального стресу виникає психічний стан, відомий як "режим виживання" чи "борись або втікай", коли в тілі прокидається інстинкт рятуватися чи захищатися. Коли життя під загрозою, тіло може раптово "завмерти". Тоді ти можеш відчувати, що не здатна рухатися. Усе це – автоматичні реакції організму, які ти не контролюєш. Коли запускається режим виживання, усі інші почуття вимикаються, оскільки вони відволікають і можуть лише заважати в цей час. Наприклад, ти можете не отримувати задоволення від певних справ, якими зазвичай займаєшся і відчувати менш тісний зв'язок з іншими. З цієї причини ти можеш бути неспроможною насолоджуватися вагітністю або народженням дитини і навіть установити з нею належний зв'язок. У тебе можуть виникнути думки, що ти не хотіла б бути вагітною взагалі. Це все – нормальні почуття та думки в

ненормальній ситуації і вони нічого не говорять про тебе як про матір. У тебе усе в порядку. Вони свідчать про серйозність ситуації, яка дуже багато вимагає від тебе, твого мозку й тіла.

Також цілком нормально зараз бути повністю зосередженою на собі та своїй дитині. Це характерно для періоду вагітності і після народження дитини. Також це необхідно жінці щоб підготуватися до ролі матері і допомагає їй піклуватися про свою дитину та захищати її після народження. Ця потреба може стати ще сильнішою в час надзвичайного стресу чи небезпеки. У результаті ти можеш не приділяти багато уваги іншим людям, навіть тим, які

дуже важливі для тебе. Це також нормально й не говорить про те, що ти егоїстична людина. Це означає лише те, що ти готуєшся до появи дитини й ролі матері.

Що ти можеш зробити, щоб допомогти своїй ще ненародженій дитині?

Крім того, що ти переживаєш за фізичне здоров'я своєї дитини, ти також можеш турбуватися про її психічний стан. Ми знаємо, що ще ненароджені діти відчують емоції матері під час вагітності, а також можуть піддаватися впливу гормонів стресу матері. Ти не можеш на це ніяк вплинути і це не твоя провина! Хоча ти не можеш контролювати те, що відбувається навколо тебе, ти можеш подбати про себе та свою дитину, відповідним чином реагуючи на наслідки цих жахливих переживань. Ти можеш зняти стрес додавши позитиву до оточення у якому розвивається твій малюк. Постарайся ставитися до себе з любов'ю та співчуттям – ти переживаєш те, що більшість людей навіть не може уявити! Виділи час для себе, щоб зменшити щоденний стрес: знайди когось, хто підтримає тебе, або спокійне місце, де ви можеш розслабитися. Це допоможе тобі, і твоїй дитині. З досліджень ми знаємо, що спілкування з дитиною під час вагітності допомагає зблизитися з нею після пологів. Тобі також буде легше заспокоїти дитину, якщо ти регулярно спілкуватимешся з нею під час вагітності. Хоча ти не здатна вплинути на війну чи стихійне лихо, які ти пережила, ти можеш зосередитися на спілкуванні зі своєю дитиною. Це допоможе вам обом.

Як можна зміцнити зв'язок із дитиною під час вагітності?

- Розмовляй зі своєю дитиною. Установи контакт: поклади руки на живіт і розкажи малюкові про те, що зараз відбувається у твоєму житті. Поясни дитині, що ти нервуєш й переживаєш, але це не має нічого спільного з нею.
- Скажи малюкові, що ти на нього чекаєш, любиш його й зробиш все можливе, щоб його захистити. Дитина в безпеці у твоєму лоні.
- Дитина може розпізнавати звуки приблизно з 22 тижня вагітності та починає впізнавати твій голос. Розмовляй зі своєю дитиною та співай їй пісні. Ти також можеш вмикати дитині музику і повторно робити це після її народження. Ця музика буде дитині знайомою та заспокійливою.
- Якщо ти гладитимеш живіт руками, то помітиш, що дитина теж почне рухатися, можливо, навіть у напрямку до рук.
- Постарайся привести себе й дитину в спокійний стан. Образи бувають дуже потужними, тому закрив очі та занурся в спогади, які дають тобі відчуття спокою й щастя. Якщо й ці образи викликають у тебе неприємні спогади, використай свою уяву. Наприклад, ти можеш уявити, що лежиш на найкрасивішому пляжі світу. Спробуй уявити тепло сонця на своїй шкірі, звуки та запахи моря. Роби таку вправу кілька разів на день. Хоча ти відчуваєш багато стресу, якщо входитимеш в цей спокійний стан регулярно, ти також допоможеш своїй дитині розслабитися, почуватися в безпеці та позбутися повсякденних стресів.
- Ти можеш дати малюкові ласкаве прізвисько. Так тобі буде легше уявити дитину як справжню маленьку людину зі своїми потребами та почуттями.
- Якщо ти віруюча людина, то можеш уявити собі релігійну фігуру – Бога, Будду, Аллаха, духовного лідера чи будь-кого іншого, хто є важливим для вас. Спробуй

уявити, що ця фігура або людина захищає тебе, тримає тебе або говорить тобі слова підбадьорення.

Як ти можеш зміцнити зв'язок із дитиною після її народження?

- Тримай дитину близько біля себе. Важливо, щоб дитина відчувала дотик до твоєї шкіри, твій запах, чула твій голос і серцебиття.
- Поговори зі своєю дитиною та поясни їй, що відбувається й чому мама напружена або стривожена. Дай зрозуміти, що це не має до неї ніякого відношення.
- Співай своєму малюку пісні або вмикай приємну музику та гойдай його в її ритмі.
- Носи дитину із собою в переносці (тобто близько до тіла). Новонародженим подобається погойдування під час ходьби, оскільки це схоже на те, що вони відчували в утробі матері, де їх також постійно гойдали вперед-назад.
- Грудне вигодовування корисне для дитини навіть у дуже стресових ситуаціях. Воно передбачає багато контакту шкіра-до-шкіри, а це добре для розвитку дитини та має багато переваг для її здоров'я. Крім того, до грудного молока завжди є доступ. Молоду маму також може втішати, якщо вона відчуватиме, що здатна робити принаймні щось у цей час безсилля. Прикладання дитини до грудей також може бути дуже хорошим і ефективним способом заспокоїти дитину.
- Грудне вигодовування втомлює більшість молодих матерів. Це пояснюється тим, що на вироблення молока витрачається багато енергії. Грудне вигодовування може позначитися на тілі, а іноді навіть бути болісним. Наприклад, якщо ти страждаєш від маститу або твоя дитина погано прикладається. У стресових і небезпечних ситуаціях у тебе можуть виникати труднощі з виробленням грудного молока або вигодовуванням дитини. У такому разі важливо ставитися до цього спокійно. Твоя дитина виросте, навіть якщо ти даватимеш їй суміш. Вона все одно отримуватиме турботу й увагу під час годування.

Що можна зробити, щоб допомогти собі

- Зазвичай люди почуваються найкраще, коли контролюють себе та навколишній світ. Структура та передбачуваність (дії за щоденним розпорядком) можуть сприяти такому відчуттю контролю. Усе навколо тебе змінилося. Ти навіть можеш в наступні кілька днів ховатися у сховищі або опинитись у великому центрі для біженців в оточенні

незнайомців. Спробуй ввести щоденний розпорядок у свій день. Наприклад, ти можеш спробувати щодня відпочивати в один і той самий час, ходити на короткі прогулянки що дві години, спілкуватися з кимось за чашкою чаю та їсти за графіком, якщо це можливо. Придумай кілька ритуалів і дотримуйся їх щодня.

- Будь доброю до себе. Ти перебуваєш в екстремальних обставинах. Скажи собі, що у тебе все добре: що всі твої думки й почуття в порядку та що ти хороша мати. Добре повторювати це так часто, як тільки можливо.
- Фізичний контакт з іншою людиною підвищує рівень окситоцину (так званого "гормону любові" або "гормону обіймів"). Якщо поруч немає нікого, кого можна обійняти, ти можеш обхопити себе руками, погладити й повільно розгойдуватися вперед-назад. Це також стимулюватиме вироблення окситоцину. Цей гормон відіграє важливу роль у розвитку прив'язаності між матерями та їхніми дітьми.
- Якщо можливо, спробуй вести щоденник, у який записуватимеш свій досвід. Якщо це занадто перевантажує тебе емоційно, ти можеш витратити 20 хвилин щодня, записуючи все, що тобі спадає на думку. Зробивши це, прибери свій щоденник і займись чимось зовсім іншим – тим, що вимагає твоєї уваги (наприклад, можна пограти в гру на телефоні або поспілкуватися з кимось).
- Єдина річ, яку ти дійсно контролюєш – це твоє дихання. Твоє дихання пов'язане з рівнем стресу в організмі. Думай про своє дихання як про те, що підтримує тебе, як перила, за які можна триматися. Поклади одну руку на живіт, а іншу – на груди. Зроби глибокий вдих протягом кількох секунд, а потім видихай протягом кількох секунд. Повторюй цю процедуру протягом кількох хвилин. Зосередься на тому, що ти відчуваєш, коли вдихаєш повітря або коли воно надходить у твій живіт чи груди і як воно виходить із тіла через рот, звільняючи тебе від напруги, яка виникла в тілі. Промовляй слово "розслабся" щоразу, коли видихаєш.
- Якщо ти відчуваєш занепокоєння та стрес, тому що думаєш про все, що сталося нещодавно, можна спробувати трохи втішитися й відволіктися. Спробуй вправу "Обійми метелика". Обхопи себе руками так, щоб кожна рука торкалася протилежного плеча. Далі рухай руками, як крилами метелика, по черзі поплескуючи по плечах. Під час вправи говори собі: "Зараз я в безпеці. Те, що трапилося нещодавно, уже позаду". Звичайно, фактична війна або збитки, завдані стихійним лихом, досі реальні, але потрібно заспокоїти себе в цей момент,

повторюючи: "Зараз я в безпеці. Те, що трапилося нещодавно, уже позаду". Приблизно через 20 секунд зупинись і глибоко вдихни. Продовжуй поплескувати себе по плечах, повторюючи ці заспокійливі слова, доки не відчуєш себе достатньо спокійною.

- Ти також можеш виконати цю вправу, щоб заспокоїти себе, якщо боїшся, що твоя дитина не отримує достатньо харчування. Усе, що ти їси та п'єш – поживні речовини, які зберігає твій організм, – спочатку надходить твоїй дитині, а потім тобі.

Соціальна підтримка

- Якщо твій чоловік або партнер поруч із тобою або якщо ти можеш зателефонувати йому чи надіслати повідомлення, вибери час для спілкування. Розкажи своєму чоловіку або партнеру, що ти відчуваєш, і запитай про його почуття. Ділячись своїми почуттями, ви можете підтримувати один одного.
- Якщо у тебе немає партнера або якщо наразі ви не можете бути разом, спробуй знайти когось, кому зможеш довіритися найближчим часом. Можливо, є хтось, кому ти довіряєш та з ким почуваєшся в безпеці. Попроси цю людину прочитати брошуру, щоб вона могла допомагати тобі висловлювати свої думки та почуття й керувати ними. Ця людина може допомогти тобі скласти список речей, які тобі знадобляться під час пологів, і, якщо це можливо й потрібно тобі, вона зможе бути поруч із тобою, коли у тебе народиться дитина.
- Спробуй налагодити зв'язок з іншою вагітною жінкою або молодою мамою, щоб можна було ділитися своїм досвідом і підтримувати одна одну. Ця людина може продовжувати підтримувати тебе після народження дитини: допомагати тобі із грудним вигодовуванням або доглянути за дитиною, коли тобі знадобиться відпочинок.
- Є багато людей, які радо допоможуть, тому не соромся попросити їх. Більшість людей зрозуміють, що ти та твоя дитина зараз потребуєте підтримки як ніколи.

Підготовка до народження дитини

У тебе з'явилися запитання або ти хочеш поспілкуватися з акушером? In Partu зв'яже тебе зі спеціалістом із Нідерландів. Ти можеш безкоштовно зареєструватися на сайті www.inpartu.nl. In Partu може дистанційно (онлайн або по телефону) допомогти тобі народити дитину, якщо поруч немає акушерів чи лікарів.

Психологічна підтримка

Якщо тобі потрібна підтримка психолога через відчуття тривоги, смутку, проблеми зі сном або переслідування образів того, що ти пережила, ти можеш зареєструватися на сайті Wereldpsychologen Home | Mysite 2 (wereldpsychologen.nl). Wereldpsychologen – це організація, у якій працюють нідерландські фахівці з психічного здоров'я, що допомагають людям на добровільній основі, зокрема по телефону та відеозв'язку. Wereldpsychologen направить тебе до психолога, який потім зв'яжеться з тобою.

Шановна (майбутня) мама, ми сподіваємося, що за допомогою цієї інформації ми могли трохи тебе підтримати. Бажаємо тобі, твоєму малюку та твоєму чоловіку або партнеру всього найкращого. Пам'ятай, що зв'язок між тобою та твоєю дитиною унікальний, незалежно від того, що відбувається у твоєму житті та в навколишньому світі.