



Prva pomoć i izvori snage kod problema nakon poroda

- Priznajte sami sebi da Vam je sada potrebno puno podrške, naklonosti i shvaćanja, te dobar razgovor s osobama punih razumijevanja.
- Nemojte se ravnati prema savjetima Vaše okolice zbog kojih ćete se možda osjećati pod pritiskom, npr. u podledu dojenja ili ophođenja s bebom koja plače.
- Priuštite si rasterećenje u praktičnoj svakodnevici (kupovina, kuhanje, čišćenje, čuvanje djeteta). Prihvatite pomoć, npr. kroz obitelj, prijatelje, čistačicu, Spitex.
- Planirajte slobodno vrijeme za samu sebe i za Vaše partnerstvo.
- Vodite brigu o tome da dovoljno spavate i također o vremenu za opuštanje preko dana, npr. dok Vaša beba spava. Tako se možete regenerirati.
- Uzmite kratke odmore od majčinstva, iako Vam to teško pada. Dozvolite da o bebi ili braći i sestrama na određene sate također vode brigu obitelj ili prijatelji. To je za sve obogaćujuće.
- Po mogućnosti nastavite se baviti vašem hobbijem i nakon poroda.
- Njeguajte i nadalje blagotvorne socijalne kontakte. Vjerujte u sebe i svoje okruženje, Vi možete sve teškėsituacije i sa djetetom svladati.
- Pokušavajte redovito jesti i ići u šetnju. Kretanje u prirodi djeluje razvedravajuće na raspoloženje. Dijete sada nisu prikladne.
- Pronađite svoj osobni stav prema dojenju i također postavite granice. Tako ćete izbjeći osjećaj pritiska, koji Vas i bebu može opteretiti.

Besuchen Sie unsere Webseite www.vap-psychologie.ch

Prvo vrijeme nakon poroda Prilike i rizici



Stručna grupa „Roditelji i beba“ Udruženja aargauških psihologinja i psihologa (VAP) Vam u ime Udruženja srdačno čestita na rođenju Vašeg djeteta. Rođenje djeteta, bilo to prvo ili drugo, predstavlja veliku promjenu u životu para i porodice. Prvo vrijeme nakon poroda ne protiče uvijek bez komplikacija. Postoje poteškoće koje nadmašuju granice poznate „postporođajne tuge“.



Sljedeći problemi se mogu pojaviti:

- Poremećenost sna i nesposobnost opuštanja
- Tjelesne poteškoće kao vrtoglavica i glavobolja
- Razdražljivost i nutarnji nemir
- Iscrpljenost i kroničan umor
- Tuga i bezvoljnost, nezainteresiranost
- Depresivno raspoloženje i osjećaj krivice
- Nutarnja praznina, distanciranje od bebe
- Razni strahovi zbog bebe, strahovi od velike odgovornosti i od samoće
- Prijeteće misli kao npr. ispadanje bebe i neprijateljski osjećaji npr. kod noćnog plakanja
- Napor u nalaženju dnevnog ritma i savladavanju svakodnevnice

Čim Vas ove poteškoće i situacije previše opterete, veoma je važno potražiti profesionalnu pomoć. U pogledu ove tematike na raspolaganju vam stoje stručne psihoterapeutkinje. Što prije potražite pomoć, tim prije djelujete protiv nizbrdne spirale. To će se pozitivno odraziti na Vas i na Vašu bebū.

Dodatno osiguranje Vašeg zdravstvenog osiguranja preuzima jedan dio troškova psihološke psihoterapije. Kod delegirane psihoterapije osnovno osiguranje preuzima troškove.

Preko Udruženja aargauških psihologinja i psihologa (www.vap-psychologie.ch) naći ćete informacije o stručnoj grupi „Roditelji i beba“, te popis specijaliziranih psihoterapeutkinja koje možete direktno kontaktirati. U prvom osobnom razgovoru će se razjasniti kakva terapeutska podrška bi za Vas bila od pomoći. Vašu bebū rado možete povesti sa sobom.



Ovaj informativni list postoji također na francuskom, talijanskom, engleskom, španjolskom, turskom i njemačkom jeziku.

Kontakt:
info@vap-psychologie.ch