

## Адаптация к дому после выписки новорожденного из реанимации



## Содержание

Подготовка к выписке .....	3
Организация быта.....	5
Взаимодействие с родными .....	6
Диада «мама-малыш».....	7
Учет состояния и диагнозов ребенка.....	9
Ранняя помощь .....	10
Немедицинская поддержка .....	11
Психологическая поддержка .....	12
Забота о ресурсе .....	13
Учет индивидуальности и адаптация.....	14
Заключение.....	16

---

## Подготовка к выписке

Адаптация к дому после выписки новорожденного из реанимации — это важный и ответственный этап для родителей. Этот период может быть наполнен разными эмоциями и вызовами.

Проходя через опыт реанимации, длительной госпитализации и тревоги за жизнь и здоровье ребенка родители могут быть сильно истощены эмоционально и физически.

Скорая выписка домой, улучшение здоровья ребенка и стабилизация его состояния – долгожданные и радостные моменты.

Но вместе с радостью родители могут обнаружить у себя и совершенно полярные эмоции – тревогу, беспокойство, беспомощность. Различные переживания – это нормально, ведь жизнь всей семьи потребует изменений с учетом появления малыша в доме.

Выписка и приезд с новорожденным ребенком домой всегда является событием, которое меняет жизнь всей семьи. А если у ребенка есть особенности здоровья, которые требуют дополнительного внимания, то выписка из больницы требует особой подготовки от родителей.

Важно не отрицать свои эмоции, позволить себе проживать их, обсуждать с партнером, близкими.

- Подумайте, что именно вызывает у вас тревогу и беспокойство?
- Что из составленного списка вы можете заранее предусмотреть и учесть? Сосредоточьтесь на этих пунктах

Важно собрать все медицинскую информацию о ребенке, которая вам доступна. Чем больше вы знаете о состоянии здоровья малыша, тем меньше вы будете тревожиться без повода.

- Уточните у врачей информацию о состоянии здоровья ребенка – за какими симптомами следует наблюдать, в каких случаях обращаться к врачу в поликлинику или вызывать скорую помощь
-

- Уточните у врачей план дальнейших действий – маршрутизация к врачам, наблюдение, реабилитация. Это поможет спланировать действия на ближайшее время и грамотно распределить ресурсы и обязанности
  - Соберите контакты врачей экспертов, которым вы доверяете
  - Окружите себя ресурсами поддержки, в том числе немедицинскими – психологи, социальные работники, НКО, родительское сообщество.
-

## Организация быта

Важно учесть и заранее продумать режимные моменты и организацию быта по приезду домой с малышом. Убедитесь, что дома создана безопасная и комфортная среда для новорожденного, а также удобства для вас. Позаботьтесь о наличии всех необходимых принадлежностей (подгузники, одеяла, одежда и т. д.).



<sup>1</sup>Заранее продумайте, кто вам может помочь с уходовыми моментами, кому вы можете делегировать бытовые дела. Если в вашей семье есть старшие дети, учитывайте и их график и режим.

Не стоит подстраивать жизнь всех членов семьи исключительно под график младенца. Не только семья подстраивается под график малыша, но и новорожденный может вписаться в уже существующий график семьи. Это позволит максимально учесть потребности всех членов семьи и снизить стресс старших детей от появления нового члена семьи.

Следите за поведением и эмоциональным состоянием старших детей. Они могут испытывать стресс от появления нового члена семьи, от дефицита внимания родителей и от переполняющих собственных эмоций. Старайтесь уделять им отдельное, пусть небольшое, время для личного общения с ними и привычных совместных дел.

Не отменяйте важные для вас ритуалы и рутины – если для вас важны прогулки в парке со старшими детьми, не отменяйте их, а возьмите малыша с собой, продумывая заранее для него питание, смену подгузников или сокращение времени прогулки. Старайтесь проявлять гибкость. Режим важен для стабильности и предсказуемости событий, но он должен быть гибким с учетом состояния, настроения малыша, других членов семьи, вашего самочувствия.

<sup>1</sup> Источник изображений [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

## Взаимодействие с родными

Родные и близкие могут стать важной опорой и поддержкой в период адаптации семьи и новорожденного. При этом важно выстроить грамотную коммуникацию с членами семьи.

Часто наши близкие готовы помогать, но не знают как. Или включаются в помощь совсем не так, как нам нужно, вызывая только рост напряжения. Не стоит надеяться, что близкие догадаются об этом сами. Научитесь определять, какая помощь вам сейчас нужна, и прямо просить о ней.

Если какие-то фразы или действия ваших родных вас задевают или заставляют тревожиться, лучше не обсуждать это в момент конфликта и роста напряжения, немного успокоиться (подойдут техники самопомощи), а затем инициировать разговор. Спокойно, без обвинений, в стиле «Я-сообщений» поделиться своими переживаниями с близкими. Подойдут примеры фраз:

*Когда вы меня об этом спрашиваете, я начинаю сильнее тревожиться.*

*Мне обидно слышать, что...*

*Я бы не хотела, чтобы....*

*Мне бы очень помогло, если бы....*

Такая форма позволит настроить неконфликтную, необвинительную коммуникацию и донести нужную мысль до родных. Сообщайте им, какая именно поддержка вам нужна.

Кому-то важно поговорить о состоянии ребенка и своих тревогах, другому наоборот – минимизировать сложные темы в разговорах, а помочь в быту.

Иногда лучшая помощь – это погулять со старшими детьми или найти контакты нужного врача. Давайте понятные задания родным в виде просьб, не требований, благодарите и говорите, что вы видите их желание и готовность помочь. Это поможет поддерживать благоприятную атмосферу.

---

## Диада «мама-малыш»

Разлучение с ребенком после родов может стать большим стрессом, требующим внимания и отдельной работы по укреплению связи в диаде «мама-малыш». Есть несколько важных аспектов для такого восстановительного процесса.

Укреплению связи способствует контакт «кожа-к-коже», визуальный и тактильный контакт. Это может быть «метод кенгуру». Прикосновения, качание на руках, поглаживания, легкий массаж мамиными руками.

Важным элементом может стать грудное вскармливание. Поддерживайте грудное вскармливание, если это возможно. Если грудное вскармливание невозможно, кормите ребенка, держа его на руках, это важный момент общения с малышом, который не стоит игнорировать.



Вы можете придумать свои ритуалы в общении с малышом – колыбельные, потешки, поглаживания при переодевании. Используйте уходные моменты с малышом для общения, проявления заботы и нежности.

Ваша взаимодействие с ребенком – это не только уход, но еще это важное сообщение ребенку на эмоциональном уровне. Проявляя заботу и внимание, мы сообщаем малышу, что его тут любят, что этот мир может быть дружелюбным и безопасным, что он защищен и мама рядом.

Если есть выбор – лучше делегировать домашние дела, чем уходные моменты с малышом.

Старайтесь бережно и спокойно общаться с малышом. Если вы в плохом эмоциональном состоянии или раздражены, попробуйте что-то из техник самопомощи, прежде чем взять малыша на руки для общения.



Старайтесь избегать агрессивных мер реабилитации в первые недели после выписки домой. Лишние динамичные и агрессивные меры воздействия и манипуляции могут восприниматься ребенком, как стресс.

Многие новорожденные дети после курсового массажа могут проявлять симптомы отказного поведения (отказ от груди), как реакцию на стресс. Если есть возможность повременить или минимизировать сильное воздействие на ребенка, сделайте это в приоритет нежному и бережному уходу для восстановления эмоционального контакта. Обсудите с врачом какие процедуры лучше выбрать для этого.

Старайтесь избегать переездов, долгих поездок, людных мест, лишних гостей в первые дни дома. Пусть домашняя обстановка станет для малыша островком спокойствия и безопасности после всех переживаний в период реанимации и госпитализации.

---



## Учет состояния и диагнозов ребенка

Конечно, готовясь к выписке домой с малышом, стоит максимально полно собрать информацию о его состоянии здоровья и о тех назначениях, что сделают врачи при выписке.

Критично относитесь к информации в интернете – не все, что там написано подходит вам или имеет реальное основание. Лучше всего уточнять информацию у авторитетных для вас специалистов и экспертов.



## Ранняя помощь

Службы ранней помощи сейчас развиваются по всей стране. Есть государственные и муниципальные меры поддержки таких организаций, которые направлены на профилактику и работу по ранней помощи детям из группы риска, в том числе недоношенным малышам.

Найдите в вашем городе ресурсы ранней помощи – это могут быть служба ранней помощи, НКО, центры раннего развития, реабилитационные центры.

Соберите контакты необходимых врачей и специалистов реабилитации – эрготерапевтов, физических терапевтов, массажистов, тренеров ЛФК. Это будет важная поддержка вашей семьи на пути к реабилитации и реабилитации малыша.

---

## Немедицинская поддержка

Конечно, любой недоношенный ребенок требует особого медицинского внимания и ухода. Однако ваш ребенок – не равно его диагноз. Не фокусируйтесь ТОЛЬКО на медицине и реабилитации. Порой в желании максимально учесть все медицинские аспекты родители упускают, что ребенок нуждается прежде всего во внимании и любви родителей.

Конечно, стоит внимательно выполнять назначения врача. Однако это не единственная часть вашей жизни и жизни вашего развивающегося малыша. Эмоциональный контакт и социальное развитие для ребенка не менее важно, чем медицинский уход.

В вашем графике дня оставляйте время на то, чтобы просто БЫТЬ с ребенком, говорить, гладить, играть, гулять. Оставляйте время на игры и потешки, обнимайте вашего малыша и говорите с ним. Ведь его когнитивное и эмоциональное развитие во многом зависит именно от такого взаимодействия.

---

## Психологическая поддержка

Первые недели жизни дома с малышом – это важный адаптационный период для всей семьи. Вам придется узнавать друг друга, подстраиваться к режиму, узнавать потребности и индивидуальные особенности малыша. При этом это может быть довольно не просто. Вы можете испытывать целый комплекс сложных чувств – от наплыва любви и нежности, до раздражения, злости, усталости, апатии.

Непростой опыт в начале жизни вашего малыша может сильно повлиять на вас и ваше состояние. Не стоит игнорировать свои переживания и думать, что «само пройдет». Относитесь со всей серьезностью и вниманием к своему эмоциональному состоянию.

Если вы понимаете, что опыт реанимации был травматичен для вас, вы вспоминаете тяжелые моменты, подвержены частой тревожности или страхам – обратитесь за личной консультацией к психологу.

Вы можете обращаться за поддержкой к психологам, в социальные службы, НКО, к родным и близким. Важно не оставаться один на один со своими переживаниями и сложными эмоциями и искать помощь. Ведь от вашего стабильного состояния во многом зависит и состояние малыша.

---

## Забота о ресурсе

Не забывайте про себя. В заботах о малыше старайтесь напоминать себе не пропускать приемы пищи, выделять время на сон, стараться делать что-то приятное для себя и проявлять о себе заботу.

Иногда связь с собой может теряться из-за суеты и пристального внимания к потребностям малыша. Можно ставить напоминание о приеме воды и пищи, соблюдать ежедневные ритуалы ухода за собой

Возьмите за правило задавать себе вопрос:

*Как я сейчас?*

*Что я сейчас хочу?*

*Что я могу для себя сделать?*

Часто в заботах о малыше мама может игнорировать собственное состояние здоровья. А после родов оно тоже требует особого внимания!

Вовремя восполненный ресурс – это основной фактор хорошего ухода за малышом и полноценного общения с ним. Если у вас есть болевые ощущения где-либо, хроническая усталость, тошнота, головокружение, другие симптомы – это повод обратиться к врачу и пройти обследование.

Если вы понимаете, что у вас изменился аппетит (неконтролируемо усилился или пропал), нарушился сон, вам сложно справиться с эмоциями, появилась плаксивость, раздражительность или апатия – это серьезный повод обратиться к специалистам – психологу, психотерапевту, психиатру

---

## Учет индивидуальности и адаптация

Конечно, у нас у всех есть представления о том, как бы мы хотели в идеале выстроить свой график жизни с малышом, все успевать и вообще – «быть идеальными родителями».

Но в реальности – стремиться к идеалу это очень изнуряющая работа, которая утомляет нас и возможно никогда не приведет к желаемому идеальному результату.

А ребенок, рожденный раньше срока, прошедший сложный период реанимации, лечений, требует учета своего состояния и индивидуальных особенностей.

Будьте более гибки в своих ожиданиях и требованиях к себе и малышу. Не пытайтесь все успеть и сделать все идеально.

- Не ставьте перед собой высокие планки и цели. Возможно, даже привычные дела сейчас могут занимать у вас больше времени и сил, чем обычно.
  - Возьмите себе за правило «зеленой ручки». Не подчеркивать красным цветом свои неуспехи и ошибки, а наоборот – подчеркивать зеленой ручкой те победы и шаги, которые удались.
  - Хвалите себя и отмечайте то, что УДАЛОСЬ вам сегодня. Каждый день вы выполняете огромное количество задач, обесценивая или не замечая их. Делайте их явными, замечайте свои успехи и ежедневный вклад.
  - Ведите записи или дневник саморефлексии – фиксируйте, что важного вы отметили сегодня в себе, в малыше. Это может быть дневник благодарностей себе каждый вечер – отличный ритуал самоподдержки.
  - Не сравнивайте своего ребенка с другими сверстниками. У него было непростое начало жизни, и у него может быть индивидуальный темп развития или особенности здоровья.
-

- Отмечайте даже небольшие шаги и положительные изменения. Иногда справиться с 40 граммами смеси или поспать вместе – уже победа!

Вам может потребоваться время узнать друг друга и привыкнуть друг к другу. Но любовь и внимание, чувствительность к сигналам малыша помогут вам найти оптимальный режим.

---



## Заключение

Адаптация к дому после выписки из реанимации — это долгий и порой сложный процесс, который требует времени и терпения. Поддержка, информированность и забота о себе помогут родителям справиться с этим новым этапом и создать здоровую и любящую атмосферу для их малыша.

Автор: Никушина М.М., клинический и перинатальный психолог, КПТ-терапевт, нарративный практик

---

# Консультативно-психологический центр для женщин Доверие

+7 (926)177-10-01

[doverie-centr.ru](http://doverie-centr.ru)

[info@doverie.ru](mailto:info@doverie.ru)

Бесплатная помощь женщинам в кризисных ситуациях:  
насилие, смерть ребенка до 18 лет, перинатальные потери

