



**Выписка из реанимации.
Как психологически
ПОДГОТОВИТЬСЯ К НОВОМУ
этапу в жизни**

Москва, 2024

Содержание

| | |
|--|----|
| Особенности переживаний родителей перед выпиской | 3 |
| Сложность ситуации выписки | 5 |
| Тревога перед выпиской | 7 |
| Медицинская информация | 9 |
| Постепенное включение в уход..... | 11 |
| Организация домашнего быта..... | 12 |
| Эмоциональная и психологическая поддержка..... | 14 |
| Заключение..... | 16 |

Особенности переживаний родителей перед выпиской

Переживание родителей перед выпиской их ребенка из реанимации — это сложный и эмоционально насыщенный процесс, который может включать в себя различные чувства и мысли. При этом именно эмоциональное состояние родителей – это во многом залог хорошей адаптации к жизни с малышом и эффективному восстановлению и матери, и ребенка.

Вот некоторые особенности психоэмоционального состояния семьи, проходящей черед рождение недоношенного ребенка и нахождение ребенка в отделении реанимации:

- длительное нахождение ребенка в реанимации, сопровождающееся тревогами родителей за его жизнь и здоровье погружают родителей в длительный, хронический стресс
- послеродовое состояние матери. Состояние гормонального шторма увеличивает риски возникновения тяжелых послеродовых состояний, таких как послеродовая депрессия.
- социальная изоляция семьи. Родители зачастую не сообщают родным и близким о ситуации преждевременного рождения ребенка. Причины тому могут быть разные – не хотят беспокоить, не хотят лишних вопросов и назойливого внимания или советов, нет эмоциональной близости с родными. Возможно, у мамы еще на этапе беременности сложилось общение с другими беременными (например, в родительских сообществах или дородовой школе), и теперь она не хочет «пугать» или беспокоить такими новостями своих подруг.

Таким образом, родители остаются один на один со своей ситуацией, не получая необходимой поддержки или просто возможности обсудить состояние ребенка и свои переживания.

Состояние изоляции осложняется еще и тем, что в нашем обычном информационном поле обычно мы видим и слышим о некоем «идеальном сценарии» рождения ребенка. На школах для будущих родителей, в женских консультациях, фильмах и рекламах родители знакомятся чаще с рождением здоровых детей в срок. И оказываются в совершенном информационном

вакууме, когда у них все происходит не по плану. Такая ситуация порождает ощущение негативной исключительности: «мы одни такие», «такое могло произойти только с нами», «я не знаю никого, кто столкнулся бы с таким опытом».

- Трудности посещения и организации быта. Родители, чей ребенок длительное время находится в реанимации, вынуждены очень серьезно перестроить свой быт и семейный уклад, чтобы посещать ребенка ежедневно.

Иногда ребенок находится в другом городе в перинатальном центре, тогда нужно проживать рядом с центром и посещать малыша. Иногда родителям приходится ездить через весь для посещений, а дома маме нужно регулярно сцеживаться, и возить молоко.

Если в семье есть старшие дети, то родителям приходится вписывать посещение новорожденного в ежедневный график семьи еще и с учетом графика других детей и забот о них. Все это сильно истощает ресурс родителей, как эмоционально, так и материально. Особенно трудно может быть маме, с учетом ее послеродового состояния.

- Сниженный ресурс, эмоциональная и физическая усталость. Слово долгий и тяжелый путь, период нахождения малыша в реанимации может оставить родителей эмоционально и физически истощенными, что затрудняет настрой на новые реалии.
 - Изменения в семье: это время - тест на прочность для семейных отношений, требуется много терпения и поддержки партнеров по отношению друг к другу.
-

Сложность ситуации выписки

В целом, выписка новорожденного из реанимации — это момент надежды и радости, но также и времени, наполненного опасениями и множеством вызовов.

Родители могут испытывать много противоречивых чувств одновременно. Это и радость от предстоящей выписки и возвращению домой, а также надежда на скорейшее улучшение состояния здоровья ребенка.



¹Одновременно с радостью родители могут испытывать тревогу перед выпиской за здоровье ребенка и собственные возможности по уходу за ним. Возможно присутствие беспокойство – как мы справимся, как организуем быть с малышом, сможем ли учесть его потребности.

Отсутствие доступной психологической поддержки на всех этапах – ДО госпитализации, ВО ВРЕМЯ и при подготовке К ВЫПИСКЕ – заметно истощают эмоциональный ресурс семьи.

Родители могут отмечать собственное нестабильное эмоциональное состояние, напряжение во взаимоотношениях в паре и с близкими, эмоциональную травматизацию от опыта преждевременного рождения ребенка и угрозы его здоровью и жизни.

При подготовке к выписке родители часто отмечают большую значимость поддержки со стороны врачей и возможность быть на связи с ними. Важность ежедневного общения с врачами, получение точной информации о состоянии ребенка не теряет своей актуальности и теперь, когда ребенок готовится к выписке.

Родители могут отмечать неуверенность в своих силах, даже некую зависимость от медицинских сотрудников, страх ответственности за

¹ Источник изображений www.freepik.com

здоровье малыша. Ведь все это время ответственность за жизнь и здоровье новорожденного целиком и полностью была на медработниках. Теперь же родители ощущают груз ответственности и при этом недостаток информированности о медицинских аспектах здоровья ребенка.

Также родители могут тревожиться из-за недостатка навыков ухода за малышом. Долгое время они могли лишь посещать ребенка, большую часть ухода осуществляли медработники, родительские функции часто сводились только к сцеживанию молока и минимальному контакту.

Теперь им может быть страшно включаться в уход, брать ребенка на руки, менять подгузники или купать малыша. Даже обычные рутинные процедуры могут вызывать большое волнение и даже отказ от участия в них.

Тревога перед выпиской

Итак, мы уже подчеркнули, что наряду с радостными эмоциями и приятным ожиданием, родители могут испытывать другие сложные эмоции и состояния при подготовке к выписке ребенка из реанимации.

Переживания могут выражаться в следующих страхах и тревогах:

- Страх не справиться. Это и неуверенность в своих силах, в своем родительском опыте, а также это может быть страх особенностей здоровья ребенка и изменений его состояния.
- Как жить без мониторов? Все время в реанимации за состоянием ребенка пристально следят мониторы и опытные врачи и медицинские сестры. Теперь на родителей ложится груз ответственности следить за изменениями в состоянии малыша и вовремя и правильно реагировать на это.
- А вдруг я что-то не замечу, пропущу? Недостаток информации о медицинских и реабилитационных аспектах порождает страх и тревогу упустить что-то важное
- Как принимать решения? Родителю, чаще всего не умеющему медицинского образования, нужно будет самостоятельно принимать различные решения, касающиеся жизни и здоровья новорожденного – прививки, осмотры, консультации, реабилитации и ежедневный уход – во всем этом родителю придется разобраться для правильных решений
- Я не смогу сама за ним ухаживать. Недостаток опыта ухода за ребенком в реанимации заставляет тревожиться родителя об обычных рутинных процедурах – смена подгузников, кормление, купание становятся для родителей настоящим испытанием.

А если ребенок еще очень мал или имеет какие-то особенности здоровья, осложняющие уход (например, дыхательная поддержка, зондовое кормление, низкая масса тела, катетеры или ранки) то мама может отстраняться от этих процедур и страшится их осваивать. Важно

постепенно включаться в уходовые процедуры, сначала наблюдателем, затем в качестве помощника, пока это делают медицинские сестры, постепенно становясь полноценным участником процесса и учить делать это самостоятельно.

Медицинская информация

Медицинская информация служит не только инструментом для улучшения ухода за ребенком, но и важным ресурсом для эмоциональной поддержки и уверенности родителей. Сам факт наличия информации помогает создать более безопасную и предсказуемую атмосферу для родителей при подготовке к выписке.

- Понимание состояния ребенка. Родители должны получить четкое понимание заболевания или состояния своего ребенка. Это включает в себя понимание диагноза, прогнозов и вариантов лечения и реабилитации. Знание о проводимых медицинских процедурах и их целях помогает родителям справляться с тревогой и беспокойством.

Понимание процессов, происходящих с ребенком, помогает уменьшить беспокойство и страх. Когда родители знают, что происходит и почему, это дает ощущение контроля. Когда медицинский персонал предоставляет полную и честную информацию, это способствует доверию между родителями и врачами.

- Участие в принятии решений. Чем больше информации получают родители, тем более активное участие они могут принимать в процессе принятия медицинских решений. Это важно для формирования их родительской позиции.

Родители должны понимать, на какие процедуры они дают согласие, чтобы иметь возможность выбирать наиболее подходящие для их ребенка методы лечения. Стоит подробно уточнять информацию об этом и просить объяснений понятным языком без сложной медицинской терминологии.

- Уход за ребенком после выписки. Обучение по уходу за ребенком, его потребностями и возможными осложнениями поможет родителям более уверенно себя чувствовать после выписки.
- «Красные флаги». Родители должны быть проинформированы о том, какие симптомы могут быть признаками осложнений, чтобы оперативно реагировать в случае необходимости.

- Медицинская информация может включать рекомендации по группам поддержки или ресурсам для родителей, что поможет им чувствовать меньшее одиночество и получить эмоциональную поддержку.
-

Постепенное включение в уход

Постепенное включение родителей в уход за новорожденным в реанимации играет значительную роль не только для психологического состояния самих родителей, но и для здоровья и дальнейшего развития ребенка и его реабилитации/абилитации. Это сотрудничество способствует как эмоциональной поддержке семьи, так и улучшению медицинских результатов, создавая прочный фундамент для будущих отношений между родителями и малышом.

- Постепенное освоение навыков ухода за ребенком (гигиенические процедуры, кормление и т.д.) во время госпитализации. Формированию контакта также поможет применение метода «кенгуру» (контакт «кожа к коже»), когда родитель может держать своего малыша на груди. Это способствует не только укреплению эмоциональной связи, но и улучшению состояния ребенка.
- Информация и помощь по налаживанию грудного вскармливания, если это возможно
- Фокус на успехах, на том, что получается. Иногда кажется, что задач слишком много и есть сильная тревога о собственной неуспешности или сложности этих задач. Важно отмечать то, что уже получается в уходовых процедурах, в общении с малышом, в личном опыте. Получать эмоциональную и психологическую поддержку.
- Техника «маленьких шагов». Иногда кажется, что особых успехов или прогресса нет, что очень демотивирует и создает еще большую тревогу и ощущение неуспеха. Важно замечать небольшие успешные шаги в ежедневных рутинных моментах. Иногда это стабилизация дыхания у малыша или хороший анализ. Иногда это успешное сцеживание нескольких миллилитров молока или просто возможность посидеть у малыша несколько минут. Не стоит строить больших планов и требовать от себя и малыша сразу больших достижений. Позвольте вам всем двигаться в собственном темпе, замечая даже небольшие победы.

Организация домашнего быта

Период, когда новорожденный находится в реанимации, является чрезвычайно важным и чувствительным временем для семьи. Эта пора может быть эмоционально тяжелой для родителей, и важно создать максимально комфортные условия в домашних условиях. Организация домашнего быта может помочь вам лучше справляться с текущей ситуацией и подготовиться к появлению ребенка дома.

- Важно заранее продумать, как будет организован быт и ежедневные рутины дома. Создайте график, в котором будете планировать свои встречи с врачами, а также будьте готовы к приездам в больницу. Это поможет лучше организовать время и упростить выполнение повседневных дел.
- Кто и в каком объеме вам могут помогать? Кого вы могли и хотели бы привлечь к помощи, продумайте заранее и обсудите этот момент с близкими людьми.
- Если у вас есть возможность, передайте части домашних обязанностей близким или друзьям — будь то покупки продуктов, уборка или забота о домашних животных. Рассмотрите возможность использования служб доставки или заказов готовой еды, если готовка становится трудной задачей.
- Обустраивайте место, где вы можете расслабиться и отдохнуть. Убедитесь, что в этой комнате есть все необходимое: удобная мебель, приятные текстильные вещи. Подготовьте место для хранения детских вещей — одежды, игрушек и принадлежностей для ухода.



- Обязательно выделяйте время на отдых и сон. Устойчивое физическое и эмоциональное состояние поможет вам быть более внимательными и заботливыми родителями.
- Если ситуация вызывает сильное беспокойство, не стесняйтесь обратиться к психологу, который сможет поддержать вас в этот непростой период.
- Создайте специальные ритуалы, которые помогут вам чувствовать связь с новорожденным — например, каждый вечер отправляйте ему мысли или пожелания.
- Создайте спокойную атмосферу дома. Возможно, стоит минимизировать шум и избежать больших скоплений людей, чтобы сосредоточиться на своем эмоциональном состоянии.

Не забывайте о том, что каждая мелочь имеет значение, и забота о себе и своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о вашем новорожденном.

Эмоциональная и психологическая поддержка

Находясь в ситуации, когда новорожденный находится в реанимации, родители могут испытывать сильный стресс, тревогу и неопределенность. Важно заботиться не только о физическом, но и о психологическом здоровье. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь вам справиться с этими трудностями:

- Принятие своих чувств. Признайте свои эмоции — это нормально чувствовать страх, тревогу или печаль. Уважайте свои чувства и не пытайтесь их подавить.
 - Говорите о своих переживаниях с близкими или друзьями, с партнером. Открытое обсуждение может облегчить внутреннее напряжение.
 - Присоединяйтесь к группам поддержки (очно или онлайн). Общение с людьми, сталкивающимися с подобными ситуациями, может очень помочь.
 - Обращайтесь в профильные организации, фонды или родительские сообщества (родителей недоношенных детей или по диагнозу, если есть особенности здоровья) для получения полной информации и общению с другими родителями в подобной ситуации
 - Пытайтесь включать в свой день какую-то физическую активность — это может быть простая прогулка или занятие спортом. Физическая нагрузка помогает справиться с напряжением.
 - Обратите внимание на свое питание. Старайтесь питаться сбалансированно, чтобы поддерживать уровень энергии и общее состояние здоровья.
 - Изучите техники медитации и глубокого дыхания. Это помогает снизить уровень стресса и повысить устойчивость к тревоге.
-

- Найдите время для занятий, которые вам нравятся, будь то чтение, рисование или прослушивание музыки. Это поможет отвлечься от негативных мыслей.
- Ведите дневник, где будете записывать свои мысли и чувства. Это поможет структурировать переживания и следить за своим эмоциональным состоянием.

Важно помнить, что каждый родитель в такой ситуации имеет право на поддержку и заботу о себе. Забота о собственном эмоциональном состоянии в этом непростом периоде является важным аспектом поиска сил для поддержки вашего новорожденного.

Заключение

В этот непростой период попробуйте поддержать себя самостоятельной психологической работой и техниками самоподдержки.

Вспомните жизненные моменты, в которых вы уже когда-либо смогли справиться с трудными обстоятельствами. Порассуждайте (мысленно или с помощью дневника, письменно):

Что вам помогало в тот момент?

На какие ваши качества вы опирались тогда?

Можете ли вы опираться на них и сейчас?

Вы уже прошли длинный и непростой путь, к которому невозможно быть готовыми. Сейчас самое важное – вы и ваш малыш. Сосредоточьтесь на главном, не распыляя внимание на второстепенные вещи.

Не требуйте от себя многого, не стройте больших и долгосрочных планов после выписки. Сейчас не стоит ставить перед собой сложные задачи или совершать серьезные изменения в жизни, по возможности. Не старайтесь успеть все и сделать все идеально.

Доверяйте себе. Отмечайте моменты, в которых у вас что-то получается и хвалите себя за то, что успели поспать, смогли взять малыша на руки или просто побыть с ним рядом – это уже немало.

Продолжайте заботу о себе. Ваше стабильное состояние это залог успешного ухода за малышом и сохранения ресурса для дальнейшей адаптации дома.

В целом, подготовка к выписке малыша из реанимации — это комплексный процесс, который может быть непростым для всей семьи. Поддержка родителей и понимание со стороны близких, а также квалифицированная психологическая помощь могут значительно облегчить этот период.

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

info@doverie.ru

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

