

Нахождение ребенка в ОРИТН.

Окружение. Как помочь себе выстроить отношения, реакция на вопросы близких, разлука со старшими детьми



Содержание

Введение.....	3
Собрать команду поддержки и разделить с ними переживания.....	4
Никому не говорить.....	7
Вопросы и комментарии.....	8
Токсичное окружение.....	9
Преждевременные роды и старшие дети.....	12
Как найти время на всех?.....	15
Если вы госпитализированы с малышом. Разлука со старшими детьми.....	16
Общение с медиками.....	17

Введение

Преждевременные роды и нахождение ребенка в отделении реанимации и интенсивной терапии новорожденных имеет ряд специфических особенностей и вопросов, которые не могут не повлиять на эмоциональное состояние родителей и близких членов семьи:

- Даже если к преждевременным родам были предпосылки и угрозы ещё во время беременности, случившиеся преждевременные роды – это всегда огромный стресс для родителей
 - Никто не бывает готов к такой ситуации, и, тем более, непонятно как общаться с окружающим, что стоит говорить или не говорить с ними о самих родах и состоянии малыша? А если говорить, то как и сколько?
 - Как реагировать, если окружающие (иногда это очень близкие люди), поддерживают не так, как вам бы хотелось?
 - При этом, очень сложно справиться со стрессом в одиночестве! Тяжелые эмоции, страх и тревога могут переполнять маму и папу, и держать все в себе не так просто
-

Собрать команду поддержки и разделить с ними переживания

Как в любой тяжелый период жизни, нам важно разделить свои переживания с близкими. Это нормальная человеческая потребность – в близости и тепле.

Вы не должны «всегда быть сильной и справляться», это невозможно и не полезно, ни для вас, ни для малыша

Подумайте, кто, как вам кажется, может сейчас быть с вами рядом?

Важно выбрать именно тех людей, с которыми вам хочется поделиться! Не всегда это наши близкие кровные родственники, ориентируйтесь только на свои ощущения и чувства.

Возможно в вашем окружении есть кто-то, кто тоже сталкивался с преждевременными родами?

Составьте список людей, с которыми вам хотелось бы поделиться. Может случится так, что общение окажется не очень комфортным. Список можно менять. Это могут быть:

- родственники
- друзья
- коллеги
- другие мамы в отделении реанимации и интенсивной терапии новорожденных
- чаты/форумы мам, чьи дети находятся в отделении реанимации и интенсивной терапии новорожденных
- психологи

Возможно, в каждом из этих кругов найдутся такие люди, а возможно почти ни в одном, прислушивайтесь к себе, общение должно быть комфортно.

Помощь и поддержка

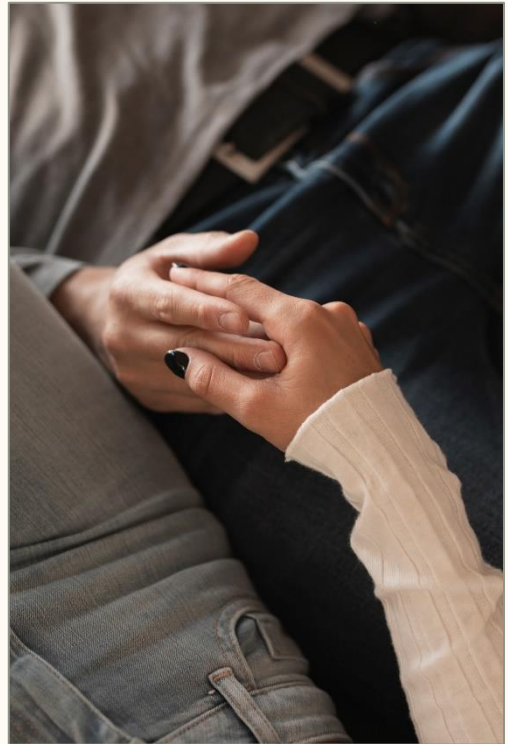
¹Когда вы определите близкий круг, с которым готовы поделиться новостью о преждевременных родах и своими чувствами, подумайте, чем конкретно они могут вам помочь?

Важно обозначить это в разговоре. Люди могут не находить слов или бояться предложить помощь, бояться вас ранить или показаться навязчивыми.

И вам и им будет проще, если вы скажете прямо.

Помощь может быть:

- разделение чувств – «Мне важно говорить о том, что происходит со мной и моим ребенком, могу я рассчитывать на твое время?»
- устойчивый человек, «выдерживающий» страх. Часто окружение пугается, когда мама говорит о своем страхе – проблемах со здоровьем ребенка в будущем, печальный исход и т.д. В итоге, мама остается с этим страхом один на один, слыша только «перестань, не думай об этом, все будет хорошо». Бывает, нам нужен человек, который просто выслушает, не прерывая. «Иногда мне бывает очень страшно и лезут плохие мысли. Могу я делиться ими с тобой, мне нужно об этом рассказать». Даже проговаривание страхов уже снижает тревогу
- конкретная помощь. У мамы, чей малыш находится в реанимации, может не хватать сил и времени на обычные бытовые дела. Близкие могут вам помочь посильной им помощью. Возможно, они будут даже очень рады, если вы их об этом попросите, ведь наблюдать со стороны и не знать, чем помочь, очень сложно



¹ Источник изображений www.freepik.com

- ✓ помощь по дому (уборка, покупка продуктов и готовка, другие бытовые дела)
- ✓ помощь со старшими детьми (забрать/отвести в школу или на кружки, сделать уроки и т.д.)
- ✓ коммуникация с окружением, с которым вам не комфортно – взять на себя ответы на их вопросы, сообщать информацию о состоянии ребенка и т.д.

Действительно, большинство близких людей будут очень рады вам помочь!

Никому не говорить

Может быть и так, что вам вообще ни с кем не хочется делиться. По крайней мере на данный момент.

Это тоже нормально и полностью ваше право! Никто кроме вас не знает, как для вас правильно проживать это время.

Деторождение, каким бы оно не было, дело только вас с партнером!

Вы можете выбрать для себя один из вариантов:

- не сообщать о родах вообще, даже близким
- сообщить кратко, но не поддерживать общение (не отвечать на звонки или сообщения), попросить не задавать вопросы.



Вопросы и комментарии

Вероятно, учитывая срок вашей беременности, на котором произошли роды, окружающие уже заметили, что вы ждали ребенка

Вам могут задавать вопросы или поздравлять с родительством. Чаще всего люди делают это не со зла, а просто увидев отсутствие живота, хотят узнать, как дела и порадоваться за вас.

Это могут быть самые неожиданные люди, которых вы «не брали в расчет»:

- соседи, учителя или воспитатели старшего ребенка
- продавец в магазине, куда вы обычно ходите
- мастер маникюра и других спа процедур и т.д.

Как реагировать, если вас совершенно неожиданно стали расспрашивать малознакомые люди?

Такие вопросы могут застать врасплох и причинить боль, напомнив о произошедшем.

Предупредить всех заранее, к сожалению, невозможно, и, скорее всего, такое случится.

Продумайте заранее фразу, которая отвечала бы на вопрос о родах и препятствовала дальнейшим расспросам, с которой вам было бы комфортно.

Например: «Роды произошли раньше срока, малыш сейчас под наблюдением врачей. Мне не хотелось бы не это обсуждать».

Такая подготовка поможет вам в случае неожиданных комментариев, большинство людей после такого ответа тактично прекратит обсуждать эту тему.

Токсичное окружение

К сожалению, в вашем кругу могут оказаться люди, которые не просто не поддерживают корректно или избегают разговоров, но и открыто высказывающиеся ранящим вас образом.

Вы не должны «быть вежливой и терпеть»! Нормально обозначить свое отношение к подобным высказываниям

Навязывание чувства вины

Это могут быть фразы, прямо или косвенно указывающие на то, что вы виноваты в преждевременных родах:

«Эх, если бы ты пошла к моему врачу/пила витамины/не работала, этого бы не случилось»

«Что же с тобой не так, что ребенка не доносила!?»

Вы не должны принимать эти обвинения, и можете ответить соответственным тоном:

«Я сделала все возможное для моего ребенка. Ваши высказывания мне неприятны» или «Не вам об этом судить, давайте закончим этот разговор. Пожалуйста, больше не комментируйте это».

Излишние причитания и провоцирование страхов, сравнение ситуаций

«Как все это ужасно! А если...»

«Я тут читала про детей, рожденных преждевременно, сейчас все тебе расскажу...»

«Моя бабушка тоже родила преждевременно, так вот ребенок...»

Конечно, важно делиться с близкими своими страхами, но это не значит, что на вас сейчас можно «сливать» их тревогу.

Сообщите что вы не хотите это обсуждать, всю необходимую информацию вы получаете от врачей, а истории других детей к вашему не относятся.

Настоятельная лишняя помощь

Вам нужно...»

«Вы должны...»

«Я тут вам...»

Помощь и поддержка, а также советы могут быть очень ценными, но только если вы об этом просили.

Вы можете твердо сказать, что вы не нуждаетесь в советах и рекомендациях (найти врача, молиться, пойти к знахарю и т.д.)

Обесценивание ваших переживаний

«Возьми себя в руки, ты должна быть сильной» - спросите кому именно вы это должны? Собеседнику лично вы ничего не должны

«Ты теперь мать, ребенку хуже, чем тебе» — это несравнимые понятия, к чему это сравнение. Статус мамы не делает вас одновременно человеком без эмоций.

«Что ты ревешь, все не так плохо, живой же» - а что плохого в слезах?

Вы имеете право на любые эмоции! Вы не должны быть сильной всегда.

Возможно, рядом с вами не тот человек, с которым стоит делиться переживаниями.

Поиск смыслов и жизненных уроков

«Подумай, для чего тебе такой урок в жизни?» - возможно, когда-то вы сами найдете ответ на этот вопрос, но когда посчитаете нужным. В тяжелый период такой вопрос неуместен. Никто не хочет таких жизненных уроков! Никто это не выбирает.

«Значит вы это заслужили, подумай за что» - никто не может такое заслужить. Если бы это было так, все самое плохое случилось бы с плохими людьми (например, преступниками), но это не так.

«На все воля Божья» - возможно, но почему в таком случае вы не имеете права на эмоции? Какая тут связь?

Никто кроме вас самой не может задавать такие вопросы.

Преждевременные роды могут произойти у самых разных женщин, в этом нет их вины.

Разжигание гнева

«Вам надо жаловаться!»

«Это все врачи виноваты!»

Гнев и агрессия – нормальная реакция и стадия в такой ситуации, ее могут испытывать как родители, так и все близкие люди.

Однако, вам сейчас важно сохранять свой ресурс, а не расходовать его на других.

Вы с врачами сейчас одна команда, которая борется за малыша, а не враги, которым важно что-то доказать.

Любое из подобных высказываний можно отнести к токсичному, если для вас это неприятно и тяжело!

Вы не обязаны это слушать, соглашаться и тем более следовать рекомендациям.

Преждевременные роды и старшие дети

Сиблинги (братья и сестры малыша), особенно в возрасте старше трех лет, понимают, что у них должен появиться братик или сестра, и, соответственно, могут ждать и задавать вопросы, где он, почему мама вернулась без него, когда он приедет и т.д.

Важно, чтобы с ребенком поговорил кто-то, с кем у него установлен доверительный контакт, если мама по какой-то причине не может.

Такой разговор должен быть без сложных терминов и медицинских нюансов - объясните ребенку, что произошло простыми словами, не вдаваясь в подробности.

Как сообщить о произошедшем. Дети 3-10 лет



Не скрываем и не пытаемся обмануть ребенка. Если ребенок уже старше-2-3 лет не стоит пытаться скрыть от него, что произошло. Дети прекрасно всё чувствуют и понимают. В зависимости от возраста постарайтесь объяснить, что произошло.

Иногда маме очень сложно говорить об этом, в этом случае можно делегировать этот разговор кому-то из близких, с кем у ребенка хорошие, доверительные отношения.

Попытка сделать вид что ничего не произошло в надежде что ребенок не замечает, раз не задает вопросы, может привести к страхам и другим последствиям.

Рассказать можно, например, такой фразой: *«Обычно дети живут в животике у мамы 9 месяцев. Но так случилось, что твой братик/сестренка появился на свет раньше, так бывает. Когда так случается, малышам нужна помощь докторов, чтобы они могли подрасти и набраться сил. Я/мы будем навещать его в больнице. Мы очень надеемся, что все будет хорошо и он скоро будет с нами».*

Стоит учитывать, что дети склонны винить во всем себя (например, в разводе родителей – я что-то сделал не так), и в ситуации преждевременных родов так часто бывает. Ребенок вспомнит, что как-то мама сказала, что не может взять его на ручки, потому что в животике малыш, и ребенок рассердился на него. Это воспоминание в детской психике легко трансформируется в вину – я на него злился и теперь он болеет. Такая логика часто встречается у детей. Именно поэтому, разговаривая с ребенком желательно проговорить, что *«в этом никто не виноват – ни мама, ни папа, ни ТЫ. Просто так иногда бывает»*.

Дайте ребенку понять, что он или она может выражать свои чувства как ему хочется – задавать вопросы, говорить о том, что случилось или не говорить. И, главное, несмотря на то что все сейчас очень грустные – он может задавать вопросы, когда ему этого хочется. *«Если тебе будет что-то интересно про братика/сестру, ты всегда можешь нас спросить»*

Ребенок может задавать вопросы, почему так случилось? Он болел? А я тоже могу заболеть? В этом случае, не вдаваясь в подробности объясните ребенку в чем дело, скрывать не стоит (неизвестность может быть ещё страшнее, при этом очень четко проговорите, что это не заразно, что такое случается только в животике у мамы, и для него это совсем не опасно). *«Тебе не стоит бояться, то, что случилось может быть только с теми малышами, которые ещё в животике. С тобой такого не будет, ты не можешь этим заразиться»*.

Ещё важный момент – объясните ребенку, что *«маме сейчас очень плохо, она даже может плакать, иногда ей не хочется с тобой играть как раньше. Но это НЕ ЗНАЧИТ, что она тебя разлюбила. Мама очень сильно тебя любит, просто сейчас ей очень грустно и нужно время»*.

Иногда родителей больно задевает, что ребенок как будто «не переживает», например, практически сразу после тяжелого разговора он пошел смотреть мультики или играть в конструктор. Это не совсем так. Дети могут не понимать опасности ситуации, а малыши даже не понимают, что существует смерть.

Если прошло уже много времени, а с ребенком никто про это не говорил, он не задавал вопросы – поговорите с ним сейчас. Спросите, помнит ли как у мамы в животике был братик или сестренка, расскажите, что произошло.

Возможно, ребенок прекрасно все помнит, но боится спросить. Дайте понять, что он может задавать вопросы, что это нормально и важно.

Не оставляете его наедине с мыслями и переживаниями, будьте рядом. *«Помнишь то время, когда у мамы в животике рос малыш? Мы не поговорили с тобой об этом сразу, потому что не знали, как сказать/не знали, что будет/не хотели, чтобы ты переживал. Я сейчас расскажу, что случилось и как сейчас дела. Ты можешь спрашивать о нем все что тебе важно»*

Как сообщить о произошедшем. Дети 11-18 лет

В этот период для родителей очень важно сохранять определенный баланс – не скрывать от ребенка своей грусти и страха – не надо делать вид, что все хорошо, но и не сделать ребенка своей «жилеткой» для слез – так иногда бывает с детьми постарше. Ребенок должен понимать, что вы переживаете, но в то же время не стоит сваливать на него всю боль – для ребёнка это слишком тяжело.

Подростки, как и малыши, иногда делают вид что «ничего не произошло» — это вызвано не черствостью, как может показаться, а неумением высказать свои чувства и страхом расстроить родителей ещё сильнее.

Как найти время на всех?

Может случиться так, что вы все свое время и внимание отдает малышу в реанимации, находитесь рядом с утра и до вечера (в зависимости от правил отделения). Даже если вы много времени проводите дома, на общение со старшими детьми может просто не быть моральных и физических сил на общение и заботу о старших детях. Будьте к себе внимательнее, самое худшее что вы можете сейчас сделать – это ругать себя за эту усталость.

Что можно сделать:

- обеспечьте себе достаточное количество отдыха, сна и питания – если вы не будете уделять время базовым потребностям, сил действительно не будет. Наденьте кислородную маску сначала на себя
 - постарайтесь выделить хотя бы немного времени каждый день для общения со старшими детьми. Даже если это всего 10 минут общения, пусть оно будет «включенным» - обсудите то, что для ребенка сейчас очень важно – контрольная, новая покупка, друзья. Так он почувствует, что несмотря на ваше внимание к малышу и переживания, вы помните и про старшего
 - если это совсем сложно для вас сейчас, и даже на кратковременное общение нет сил, важно чтобы дети не были предоставлены сами себе, чтобы рядом был значимый взрослый, поддерживающий и заботящийся о них
 - помните, что как бы не было – вы действуете на пределе своих возможностей! И вы сможете компенсировать общение и внимание, когда появятся силы
-

Если вы госпитализированы с малышом. Разлука со старшими детьми

Мамам бывает очень грустно разлучаться со старшими детьми, однако недоношенному малышу очень важен контакт с мамой (физический и эмоциональный) и выбор делается в пользу госпитализации.

Что можно сделать:

- регулярно созванивайтесь со старшими, желательно по видео. Иногда мамы боятся этого, так как ребенок грустит или плачет при таких звонках. Не бойтесь слез ребенка, как и ваши слезы – это про любовь. Полное исчезновения мамы, даже по телефону, может травмировать ребенка
 - не бойтесь говорить со старшим ребенком о том, что вы скучаете, любите, хотели бы не разлучаться с ними
 - показывайте старшим вашего малыша, знакомьте их. Если торопыжка находится на аппаратах и выглядит «необычно» – подготовьте к этому детей, расскажите, что они увидят. *«Он/она подключен(а) к разным трубочкам, так нужно чтобы врачи могли ему/ей помочь. Через одну трубочку он(а) ест, другая помогает ему/ей дышать»*
 - по возможности, с учетом прогнозов врачей, обозначьте ребенку сколько максимально продлится ваша разлука. Даже если это несколько месяцев, ребенок будет слышать, что это не на всегда. *«Я точно не знаю, сколько понадобится времени. Возможно ... месяцев. Я знаю, что это много и очень бы не хотела так на долго с тобой разлучаться. Но я точно вернусь, и мы будем вместе»*
-

Общение с медиками

В случае преждевременных родов и попадания ребенка в отделение реанимации и интенсивной терапии новорожденных врачи и другие медицинские сотрудники становятся очень значимыми людьми в жизни семьи – они осуществляют контроль лечения и уход за малышом.

От медиков зависит не только, как будут лечить ребенка, но и то, какую информацию и в каком объеме получит семья, насколько она будет понятной и подробной.

Достаточная информированность (план лечения, изменения состояния, анализы и обследования) могут значительно снизить тревогу и чувство неопределенности

Поддержка, даже несколько добрых слов от врача – тоже очень важны.

Важные аспекты взаимодействия

Если в коммуникации есть сложности:

- обозначьте врачу, что вам важно получать определенную информацию. Это действительно ваше право. Вы родитель, часть команды, а не сторонний наблюдатель. Естественно, у врачей обычно не очень много времени, но несколько минут обычно можно найти
 - подчеркните, что вам важно получать информацию не только негативного характера (при ухудшениях и т.д.), но и об успехах (набрал вес, стабилизировался и т.д.). Такие моменты придают сил родителям
 - составляйте список вопросов до общения, так вам будет легче не забыть уточнить важное. В моменты общения с врачом некоторые родители испытывают сильную тревогу и просто забывают что-то уточнить
 - если вам сложно говорить, много эмоций которые мешают общаться – берите с собой близкого человека, который чувствует устойчивость в коммуникации и поможет вам задать нужные вопросы
-

- в ситуациях, когда вам сложно наладить контакт с окружающими, в том числе со старшими детьми или медиками, вы можете обсудить свои вопросы с психологом. Психолог, работающий в медицинском учреждении, может в том числе взять на себя функцию медиатора, то есть помочь вам с вопросами врачу
- в некоторых отделениях реанимации и интенсивной терапии новорожденных есть такие специалисты. Если их нет, то вы можете обратиться в различные организации, которые оказывают такую помощь, в том числе в центр «Доверие»

Помните, что поддержка – один из важных факторов проживания тяжелого периода. При этом, только вам решать, кого вы хотите видеть рядом и чем делиться.

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

