

ДОБЕРИЕ



Преждевременные роды и нахождение ребенка в отделении реанимации

брошюра для родителей

Москва, 2024

Содержание

Введение.....	3
Преждевременные роды и детская реанимация.....	4
1.1 Особенности переживаний родителей.....	4
1.2 Детская реанимация: страх за жизнь и здоровье малыша.....	7
1.3 Не идеальное родительство.....	9
Поиск опор и поддержки.....	11
2.1 Эмоциональная поддержка близких.....	11
2.2 Что мне поможет?	13

Введение

Дорогие родители!

Если вы держите в руках эти строки, значит, вы прошли через непростое испытание - преждевременные роды и нахождение вашего малыша в отделении реанимации новорожденных.

Мы понимаем, что в этот момент вы переживаете целую бурю эмоций - от шока и тревоги до глубокого чувства потери ожиданий, как должно было быть и как все случилось. Ваше сердце разрывается, ведь вместо радости появления на свет вашего долгожданного чада, вы столкнулись с серьезными трудностями.

Знайте, что вы не одиноки в своем преждевременном родительстве. Многие родители сталкиваются с подобными ситуациями и испытывают похожие сильные переживания. Э

то непростые, но неизбежные чувства, с которыми нужно учиться справляться. Ведь впереди вас ждет долгий и ответственный путь восстановления здоровья малыша и становления в роли родителей.

Мы хотим поддержать вас в этот непростой период и помочь найти силы и опоры, чтобы преодолеть все испытания. Ваша любовь, терпение и вера в своего ребенка — вот те главные ресурсы, которые помогут вам справиться.

Преждевременные роды и детская реанимация

1.1 Особенности переживаний родителей

Преждевременные роды — это страшно для каждой женщины, которая ждет малыша. Кто-то из женщин может быть подготовленным к такому сценарию в связи со своим анамнезом или по состоянию здоровья ребёнка.

Но чаще всего это бывает полной неожиданностью для женщины и ее семьи. И в одной ситуации, и в другой это очень тревожно для родителей. Возникает много вопросов и мало ответов. А страхов у родителей еще больше.

Родители, столкнувшиеся с преждевременными родами своего малыша, переживают целую гамму сложных и противоречивых эмоций. Это настоящее эмоциональное потрясение, которое оставляет глубокий след в их душах.

¹Самым первым и сокрушительным чувством для них становится шок. Они буквально не могут поверить в происходящее, ведь все шло по плану, и они готовились к радостному событию - появлению ребенка на свет.



¹ Источник изображений www.freepik.com

Но реальность в одночасье разрушила их ожидания, и родители оказались совершенно не готовы к таким обстоятельствам.

Параллельно с шоком их захлестывает тревога и страх за жизнь и здоровье малыша. Ведь он родился намного раньше положенного срока, и его хрупкий организм еще не полностью готов к самостоятельному существованию. Родители переживают о возможных осложнениях и угрозе для его будущего. Это вызывает в них постоянное беспокойство, не дающее им ни минуты покоя.

Кроме того, мама и папа начинают испытывать глубокое чувство вины. В их сознании укореняется мысль о собственной несостоятельности как родителей, неспособности выполнить свою главную роль. Эти самообвинения причиняют им невыносимые душевные страдания.

Параллельно с этим родители переживают ощущение утраты. Им кажется, что они лишились тех первых бесценных мгновений настоящего родительства, о которых так мечтали. Вместо радости и счастья появления ребенка на свет их накрывает глубокое чувство печали и горя.

Все эти тяжелые переживания вызывают у мамы и папы ощущение полной потери контроля над ситуацией. Их охватывает беспомощность, ведь они не могут повлиять на происходящее. Это только усугубляет их страх за будущее ребенка и веру в собственные родительские способности.

В результате родители нередко впадают в депрессивное состояние. Им становится трудно справляться с повседневными делами, их одолевают перепады настроения, сильный страх и усталость.

Никто не виноват в том, что случились преждевременные роды. Это сложный медицинский и жизненный процесс, который иногда происходит, и родители не могут нести за это ответственность.

Родители, пережившие преждевременные роды, часто чувствуют себя виноватыми, будто они «подвели» своего ребенка. Но на самом деле, в большинстве случаев, причины преждевременных родов абсолютно объективны и не связаны с какими-либо действиями или недостатками родителей.

Нередко преждевременные роды происходят по медицинским показаниям, когда это необходимо для сохранения жизни и здоровья малыша или матери. Это может быть связано с осложнениями беременности, состоянием плода, особенностями организма женщины. И в таких ситуациях родители не могли повлиять на ход событий.

Иногда преждевременные роды случаются без видимых медицинских причин, просто в силу сложности и непредсказуемости процесса деторождения. Это естественный жизненный процесс, в котором не всегда удастся избежать непредвиденных обстоятельств.

Дорогие родители, я хочу, чтобы вы знали - вы не виноваты в том, что произошло. Вы не могли предотвратить эту ситуацию, и она не является следствием ваших ошибок. Это сложное испытание, которое выпало на вашу долю, но вы не заслуживаете упреков и обвинений.

Сейчас вам нужно сосредоточиться на том, чтобы поддержать и выходить вашего малыша. Ваша главная задача - быть рядом с ним, помогать врачам в его лечении и ухаживать за крохой, когда он будет готов к этому.

1.2 Детская реанимация: страх за жизнь и здоровье малыша

Родители ожидают, что после рождения ребенка они сразу возьмут его на руки, будут кормить, ухаживать, наслаждаться первыми мгновениями материнства и отцовства. Вместо этого малыш попадает в реанимацию, а родители не могут сразу наладить полноценный контакт с ним. Это расходится с их представлением о том, как должны проходить первые дни после рождения.

Родители чувствуют, что их лишили возможности стать родителями в полном смысле этого слова. Они не могут сразу взять на себя все заботы о ребенке. Это порождает в них глубокое чувство утраты, так как им кажется, что они упустили драгоценные моменты раннего родительства и самое первое и важное время с малышом.

Нахождение новорожденного в реанимации вызывает у родителей сильный страх за его жизнь и переживания о возможных осложнениях в будущем. Это многократно усиливает их ощущение потери - они боятся, что могут вообще лишиться своего малыша.

Родители винят себя, что не смогли выносить ребенка до срока, и ощущают собственную неспособность защитить его. Это порождает в них ощущение, что они не справились со своей родительской ролью.

В сумме все эти факторы приводят к тому, что для родителей нахождение ребенка в реанимации становится глубокой психологической травмой, сопоставимой с утратой.

Часто родители могут сталкиваться с непониманием от близких людей, ведь у многих нет полной картины представления, как выглядит маленький

человек с экстремально низкой массой тела, что вокруг него куча аппаратов, трубочек и врачей. Все это видит мама и папа.

Не видя реальной картины, всем хочется верить в то, что врачи спасут малыша и он будет здоров. Родителям тоже хочется в это верить, но им очень страшно от неизвестности. Перед ними стоит множество тревог, страхов и переживаний.

«Страшно, когда звонит неизвестный номер». Вас, наверняка, ужасает, когда звонит незнакомый номер. Вы тут же охватываетесь паникой - а вдруг это плохие новости о состоянии вашего малыша? Это такой страх, от которого невозможно избавиться.

«Страшно увидеть его таким маленьким и беспомощным». Возможно, вас потрясло, когда вы впервые увидели своего крошечного и беспомощного ребенка, подключенного ко всем этим трубкам и аппаратам. Он кажется вам таким хрупким и уязвимым, а вы можете себя чувствовать бессильными перед этой ситуацией.

«Страшно говорить с врачом и узнавать новости». Наверняка, вам также очень страшно разговаривать с врачами и слушать новости о состоянии малыша. Вы боитесь услышать плохой прогноз и не готовы к этому. Вам сложно даже задавать вопросы, ведь так много тревог и неизвестности, а очень хочется услышать, что все будет хорошо.

«Страшно к нему прикасаться». Я знаю, что вам также страшно прикасаться к своему ребенку, потому что вы боитесь ненароком причинить ему вред. Вы дрожите, протягивая к нему руку.

«Страшно уйти домой». И, конечно же, вас ужасает мысль уйти домой и оставить малыша в реанимации. Вы чувствуете себя виноватыми, будто «бросаете» его. Но поверьте, это необходимо для восстановления ваших сил.

«Страх за здоровье и его будущее». Но, пожалуй, самый большой ваш страх — это страх за здоровье и будущее вашего малыша. Вы постоянно тревожитесь, что может случиться что-то ужасное, и этот страх не отпускает вас ни на минуту.

Все эти страхи - абсолютно нормальная реакция родителей, переживающих экстремальную ситуацию. Вам очень нужна поддержка врачей, психологов и близких людей, чтобы справляться с этими переживаниями. Главное, помнить, что вы не одиноки и все эти чувства - естественные в данной ситуации.

1.3 Не идеальное родительство

Вы все себе представляли по-другому. Вероятнее всего еще во время беременности вы мечтали какой вы будете мамой, как будете ухаживать за малышом, кормить его грудью, гулять и встречать супруга с работы.

Наверное, будущий папа представлял как заберет вас из роддома, отвезет домой и будет заботиться о вас и малыше. Все это было идеальным представлением начала вашего пути родителей. Но так не случилось и сейчас может казаться, что вы не идеальные родители раз все это не осуществилось.

Но ваш малыш нуждается в вас сейчас как никогда, и вы каждый день доказываете, что готовы бороться за него изо всех сил. Но при этом вы -

обычные люди, а не супергерои, и вам тоже свойственно испытывать усталость, отчаяние, страх.

Иногда вы, возможно, злитесь или срываетесь, чувствуя себя виноватыми. Но знайте, что это нормальная реакция в такой ситуации. Вы не обязаны быть идеальными родителями, потому что их просто не существует. Ваше главное достижение - то, что вы рядом и делаете всё возможное для ребенка.



Наверняка, вы думаете, что должны быть постоянно сильными и рядом с малышом. Но ваши силы тоже ограничены, и иногда вам необходимо отдохнуть, дать себе передышку.

Это не значит, что вы плохие родители — это значит, что вы заботитесь о себе, чтобы потом иметь силы заботиться о своем малыше.

Я знаю, как вы переживаете за здоровье и будущее вашего ребенка. Этот страх не отпускает вас ни на минуту. Но поверьте, даже если вы сомневаетесь или чувствуете себя не уверенными - вы всё равно делаете всё самое важное. Вы рядом, вы любите своего малыша всем сердцем, и это главное.

Позвольте себе быть несовершенными. Примите, что в такой сложной ситуации вы не можете быть идеальными. Но знайте, что вы - самые лучшие родители для своего малыша. Ваша любовь и борьба за него бесценны. Вы справитесь вместе с вашим ребенком, потому что ваша сила - в этой глубокой связи.

Поиск опор и поддержки

2.1 Эмоциональная поддержка близких

Если чувствуете, что вам нужна поддержка.

Ваши родители, муж или жена, друзья - все они сейчас играют очень важную роль. Их слова, их присутствие помогают вам справляться с этим непростым испытанием. Они могут стать вашей опорой, когда вам кажется, что вы больше не можете.

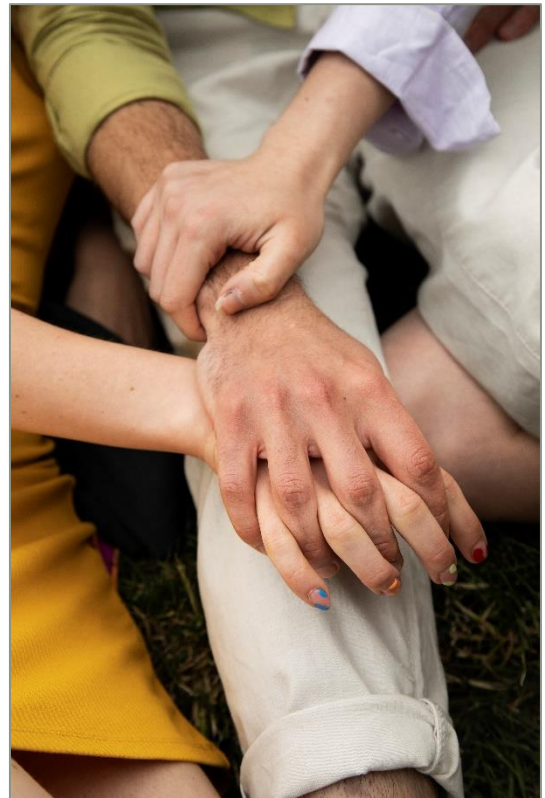
Возможно, вам сейчас трудно открываться и делиться своими переживаниями. Вы боитесь показаться слабыми или обременять других.

Но на самом деле искреннее участие и сочувствие близких людей так могут быть необходимы вам.

Они могут разделить с вами ваши страхи и тревоги, просто выслушать и обнять.

Иногда вам просто нужно выговориться, выплакаться, и знать, что рядом есть те, кто вас понимает и поддерживает.

Близкие также могут помочь вам и практически - присмотреть за домом, приготовить еду, помочь с другими детьми. Ведь вы сейчас физически и эмоционально истощены, и вам необходимо восполнять свои силы.



Не бойтесь попросить о помощи - ваши родные и друзья наверняка хотят быть полезными, но не знают, чем именно могут помочь. Объясните им, что вам нужно в данный момент, и они с радостью откликнутся.

Как попросить поддержку?

- 1 Будьте откровенны. Честно расскажите близким о ситуации, своих переживаниях и страхах. Это поможет им лучше понять, как вы себя чувствуете и в чем вам потребуется помощь.
 - 2 Конкретизируйте, что вам нужно. Например, попросите о помощи с домашними делами, присмотре за другими детьми, сопровождении в больницу. Это снимет с вас часть нагрузки.
 - 3 Не стесняйтесь принимать предложения о помощи. Близкие хотят поддержать вас, но могут не знать, как именно это сделать. Будьте готовы сказать, что для вас сейчас важно.
 - 4 Попросите о моральной поддержке. Попросите родных чаще звонить, приезжать, просто побыть рядом. Ваши близкие могут стать опорой в этот непростой период.
 - 5 Будьте открыты к эмоциям. Не бойтесь плакать и делиться своими переживаниями с родными. Это важно для того, чтобы снять напряжение.
-

Если вам не хочется принимать поддержку

Да, так тоже может быть. Вы можете не хотеть говорить с родными, делиться новостями и прочим, что сейчас с вами происходит. Многим людям свойственно все держать в себе и это тоже может быть нормальным.

Вот несколько рекомендаций для вас

- 1 Честно объясните близким, почему вам тяжело сейчас принимать их помощь. Скажите, что вам нужно немного времени и пространства, чтобы справиться с ситуацией.
- 2 Попросите близких оказывать поддержку опосредованно - присылать сообщения, переводить деньги на нужды ребенка, приносить еду. Это будет менее обременительно.
- 3 Сообщайте новости кому-то одному из родных, кому вы доверяете больше всего. Кто не нарушает ваших границ, понимает и принимает ваше желание сейчас оградиться от всех.
- 4 Постарайтесь хотя бы иногда принимать их предложения помощи. Даже небольшое облегчение повседневных забот может высвободить ваши силы.

2.2 Что мне поможет?

- 1 Медицинский персонал. Поддерживайте доверительный диалог с лечащими врачами, медсестрами. Они могут не только оказать квалифицированную помощь ребенку, но и поддержать вас эмоционально, объяснить ход лечения.
-

- 2 Другие родители в реанимации. Общение с теми, кто переживает похожую ситуацию, может дать ощущение, что вы не одни. Вместе переживать и поддерживать друг друга.
 - 3 Профессиональная психологическая помощь. Обращение к психологу или психотерапевту поможет справиться со стрессом, тревогой, эмоциями, найти внутренние ресурсы.
 - 4 Поддержка близких людей. Несмотря на возможное нежелание принимать помощь, близкие родственники, друзья могут стать опорой в виде моральной поддержки, помощи по дому, с другими детьми.
 - 5 Религиозная вера, духовные практики. Обращение к вере, медитации, молитве может дать ощущение опоры, смысла, надежду.
 - 6 Самоподдержка. Важно находить время для себя, восстанавливать силы, делать перерывы. Это поможет сохранить ресурсы для заботы о ребенке.
 - 7 Сон, еда и свежий воздух — это базовые потребности, которые вам необходимо выполнять в заботе о себе
 - 8 Достижения малыша - пусть они будут маленькие, но очень важные. Радуйтесь за успехи вашего малыша на пути к выздоровлению и хвалите его за первые шаги к победе. Иногда кажется, что успехов совсем нет или их очень мало. Но на самом деле важно обнаружить то, с чем малышу удается справляться. Он сам дышит, или учится кушать – всегда есть, за что похвалить малыша и чему порадоваться.
 - 9 Сделайте фотографии малыша — это будет вас поддерживать, когда вы не рядом.
-

- 10 Вы можете связать или купить игрушку-осьминожку и передать малышу. Такая игрушка рядом с ним сможет помочь ребенку почувствовать себя спокойнее. Подобная практика распространена во всем мире и во многих учреждениях нашей страны.

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

