

#3

Twoje materiały edukacyjne

DO KURSU MAMOPOWIEDZ.PL



Sfinansowano ze środków
Fundacji Orlen

ZACZYNAM BYĆ AKTYWNA!

Zadanie domowe 1

- Uzupełniaj zadanie przynajmniej 3-5 razy w tym tygodniu
- Pamiętaj, aby ocenić, jak się czujesz przed i po ćwiczeniu i aby ćwiczenie wykonywać bez względu na emocje. Ćwiczenie może naprawdę być bardzo łagodne (od krótkiego spaceru) do bardziej wymagającego jak np. pływanie.
- Pamiętaj aby najpierw skonsultować to z lekarzem i upewnić się,
- że wolno Ci uprawiać choć delikatną aktywność fizyczną.

PN.	WT.	ŚR.	CZ.	PT.	SB.	ND.
Czułam:	Czułam:	Czułam:	Czułam:	Czułam:	Czułam:	Czułam:
Zrobiłam:	Zrobiłam:	Zrobiłam:	Zrobiłam:	Zrobiłam:	Zrobiłam:	Zrobiłam:
*Przed:	*Przed:	*Przed:	*Przed:	*Przed:	*Przed:	*Przed:
**Po:	**Po:	**Po:	**Po:	**Po:	**Po:	**Po:

*Oceń jak trudne było to zadanie od 0-10 przed rozpoczęciem zadania (gdzie 0 to najłatwiejsze, a 10 to najtrudniejsze)

**Oceń jak trudne było to zadanie od 0-10 przed rozpoczęciem zadania (gdzie 0 to najłatwiejsze, a 10 to najtrudniejsze)

Jak wyglądało to u innej mamy?

Historia Doroty W.

Kiedy z mężem zdecydowaliśmy się na dziecko, byłam trochę niepewna, bo mam endometriozę. Myślałam, że będę miała trudności z zajściem w ciążę albo nie będę mogła mieć dzieci. W ciążę zaszłam dość szybko. Byliśmy bardzo podekscytowani! Zawsze wyobrażałam sobie, jak bardzo będziemy szczęśliwi. Nie mogłam się doczekać, kiedy go zobaczę, przytulę i pocałuję.

Nie wiedziałam, że czasami tak się nie kończy.

Patrząc wstecz, zdaję sobie sprawę, że miałam depresję poporodową, kiedy urodził się Janek. Nigdy wcześniej nie byłam w pobliżu ani nie opiekowałam się dziećmi i pamiętam, jak patrzyłam na niego i myślałam: „Co mam teraz zrobić?” Niektórzy mówią, że kiedy urodzi się dziecko, wszystko potoczy się naturalnie. Po prostu będziesz wiedziała i czuła ta wielka miłość, która jest nie do opisanania.

Tak nie było w moim przypadku.

Pamiętam, jak pierwszy raz byłam z nim sama w szpitalu. Zawsze dzwoniłam do pielęgniarek, mówiąc: „On płacze. Nie wiem, co robić! Czułam się tak głupio. Oto ja, mama, nie miałam pojęcia, jak opiekować się synkiem. Mój synek urodził się jako wcześniak i spędziliśmy z nim prawie tydzień w szpitalu. Moja mama wzięła kilka tygodni wolnego, aby mi pomóc, ponieważ mój mąż musiał wrócić do pracy.

Z jakiegoś powodu zawsze dostawałam coś, co nazywam „dziwnym niepokojem” w nocy lub kiedy moja mama wychodziła. Nigdy nikomu nie powiedziałam, bo nie chciałam wyjść na wariatkę. Ale zawsze się czegoś obawiałam, jak tylko moja mama musiała wrócić do siebie i zostawić mnie samą z Jankiem. Faktem jest, że nie byłam szczęśliwa. Pamiętam, że myślałam, że będzie lepiej. Te uczucia odejdą i wszystko by się ułoży. Nie wiedziałam, że nie będzie lepiej i to przez długo. Było coraz gorzej.

„Nie byłam sobą”

Czułam się, jakbym żyła we śnie, z którego nie mogłam się obudzić. Nie czułam się mamą, nie czułam się sobą. Często udawałam, że jestem szczęśliwa i myślałam, że może w końcu tak się poczuję.

Oczywiście to też nie zadziało.

Byłam tak przytłoczona i zestresowana, że opiekowałam się dzieckiem, pracowałam na pełny etat, starałam się utrzymać dom w miarę czysty, kiedy tylko mogłam. Całkowicie zignorowałam wszystko wokół mnie, łącznie z moim mężem i sobą. Cała moja uwaga była skupiona na moim dziecku.

W końcu wszystko się zawaliło. Później zdałam sobie sprawę, że nie zachowuję się jak ja. Był przypadek, kiedy chciałam zniknąć i nie byłam pewna, dlaczego. Zdenerwowałam się znikąd, gdy moje dziecko płakało bez przerwy, co czasami prowadziło do tego, że podniosłam na niego głos. Wiedziałam, że to nie jego wina i nie mogłam nic na to poradzić. Wcale nie chciałam taki być!

Denerwowałam się i zaczynałam płakać, czasami całymi dniami lub bez żadnego powodu. Mój płacz był tak okropny, że musiałam opuścić pracę, ponieważ kiedy zaczęłam płakać, nie można było tego powstrzymać, bez względu na to, jak bardzo się starałam.

Skończyło się na tym, że zadzwoniłam do mojego lekarza, żeby umówić się na wizytę. Zaczęłam podejrzewać, że cierpię na depresję poporodową, ale niewiele o tym wiedziałam. Kiedy spotkałam się z moim lekarzem, wypełniłem kartę oceny depresji. Uderzyło mnie, że skłamałam, kiedy wcześniej wypełniałam arkusz, ponieważ myślałam, że wyzdrowieję i odsunęłam wszystkie te uczucia na bok. Tym razem musiałam zmusić się do powiedzenia prawdy.

Wtedy zdiagnozowano u mnie depresję poporodową i zaczęłam brać leki. Nawet z lekami nadal nie było łatwo. Skończyło się na tym, że wzięłam urlop w pracy, dopóki sytuacja nie została opanowana, co zajęło około trzech miesięcy. Ogólnie rzecz biorąc, lekarz musiał trzykrotnie zwiększyć dawkę moich leków, ponieważ nadal byłam w czymś, co nazwałbym „czarną dziurą”. Czasami nadal nie czułam się sobą.

Lekarz skierował mnie również na psychoterapię. Kiedy pierwszy raz spotkałam się z psychoterapeutką, powiedziała mi, że robię za dużo i muszę poprosić o pomoc. Stwierdziła wtedy, że osoby z depresją poporodową albo robią, robią, robią albo nie robią absolutnie nic.

Byłam osobą “robi, robi, robi”...

Nie zdawałam sobie sprawy, że moje sprzątanie było obsesyjne i że można nie zmywać naczyń przez parę godzin. Mam teraz listę obowiązków, której staram się przestrzegać każdego dnia, aby nie być zbyt przytłoczona.

Ponadto psychoterapeuta zauważyła, że nie mam czasu dla siebie i że muszę się upewnić, że robię coś dla siebie każdego dnia. Było to dla mnie ważne, abym mogła być najlepszą mamą dla mojego syna. Terapeutka poruszyła kwestię, że samo pójście spać po tym, jak mój syn zaśnie, nie jest poświęceniem czasu dla siebie. Musiałam robić coś, co sprawia mi przyjemność i mieć też trochę czasu dla mojego męża. Otrzymałam kilka sugestii na ten temat, a także sugestie, co robić, gdy jestem zbyt przytłoczona lub wpadam w złość.

Wszystkie sugestie naprawdę mi pomogły! Musiałam dokonać wielu autorefleksji i poszukiwań, aby dowiedzieć się, co lubię robić, co działa na mnie, a co nie. Odkryłam, że lubię robić rzeczy, których nigdy nie lubiłam robić przed urodzeniem dziecka.

Lepsze jutro

Po około dziewięciu miesiącach po porodzie czuję, że jestem teraz w naprawdę dobrym miejscu. Jestem naprawdę szczęśliwa i zdecydowanie czuję się bardziej sobą. Czuję też, że mam teraz prawdziwy związek z moim synem. Może to wszystko uczyniło mnie lepszą osobą niż przed urodzeniem dziecka.

Niestety, nikt nie mówi o depresji poporodowej, a to nie powinien być taki cichy temat. Żałowałam, że nie ma miejsca, w którym mogłabym porozmawiać z innymi ludźmi o tym, przez co przeszłam, którzy mogą przechodzić przez to samo.

Dorota z Krakowa, mama Janka.

Oddech w ciąży

Czy czujesz się zestresowana?

Ciąża może być czasem wielkiej radości, ale może też być czasem dużego stresu. Wiele kobiet odczuwa niepokój związany ze zbliżającym się porodem i możliwością zostania rodzicem — być może po raz pierwszy. Chociaż istnieje wiele różnych sposobów radzenia sobie z tym lękiem, takich jak ćwiczenia lub joga prenatalna, jednym z najlepszych są ćwiczenia oddechowe.

Jakie są korzyści z ćwiczenia uważnego oddychania podczas ciąży?

Jest ich cała masa!

- Mogą pomóc Ci się uspokoić i zrelaksować, redukując stres i niepokój.
- Mogą poprawić jakość Twojego snu.
- Mogą pomóc regulować ciśnienie krwi.
- Mogą poprawić krążenie i trawienie.
- Mogą zwiększyć poziom energii.

Ponadto ćwiczenia oddechowe mogą nawet pomóc w nawiązaniu kontaktu z dzieckiem, zapewniając głębszy poziom komunikacji i tworzenia więzi.

Najlepsze ćwiczenia oddechowe w ciąży

Istnieje wiele różnych ćwiczeń oddechowych, które kobiety w ciąży mogą wypróbować, aby się zrelaksować. Trzy najpopularniejsze techniki oddychania dla relaksującej ciąży to głębokie oddychanie, oddychanie brzuchem i wizualizacja.

Głębokie oddychanie

Głębokie oddychanie to świetny sposób na relaks ciała i umysłu. Podczas głębokiego oddychania bierzesz dużą ilość powietrza i zatrzymujesz je na kilka sekund. Następnie powoli wypuszczasz powietrze, pozwalając mięśniom się zrelaksować.

Aby wykonać ćwiczenia głębokiego oddychania, zacznij od stania ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i rękami na biodrach. Weź głęboki oddech przez nos, wypełniając płuca tak bardzo, jak to możliwe. Następnie powoli wydychaj przez usta. Powtórz ten głęboki oddech 10 razy.

Możesz także wykonywać ćwiczenia głębokiego oddychania w pozycji leżącej. Aby to zrobić, połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami i połóż jedną rękę na brzuchu. Podczas wdechu pozwól żołądkowi się rozszerzyć. Podczas wydechu delikatnie napinaj mięśnie brzucha. Powtórz ten głęboki oddech 10 razy.

Ćwiczenia głębokiego oddychania mogą pomóc zmniejszyć stres i promować relaksację podczas ciąży. Spróbuj następnym razem, gdy poczujesz się przytłoczona lub niespokojna.

Oddychanie przeponowe

Oddychanie przeponowe jest jednym z najlepszych sposobów dotlenienia krwi i zmniejszenia stresu podczas ciąży. To także doskonały sposób na przygotowanie organizmu do porodu. Aby oddychać przepona brzuszna, połóż dłonie na brzuchu i wdychaj głęboko przez nos. Podczas wydechu wyobraź sobie, że pępek cofa się w kierunku kręgosłupa. Powtórz ten proces 10 razy lub tak długo, jak czujesz się komfortowo. Możesz wykonywać ćwiczenia oddechowe brzucha o każdej porze dnia, stojąc, siedząc lub leżąc. Pamiętaj, aby zawsze słuchać swojego ciała i przestań, jeśli poczujesz zawroty głowy lub osłabienie. Oddychanie przepona to prosty, ale skuteczny sposób na relaks i kontakt z dzieckiem w czasie ciąży.

Wizualizacja

Ćwiczenia wizualizacyjne mogą być świetnym sposobem na przygotowanie się do ciąży i porodu. Wyobrażając sobie, jak przechodzisz przez różne etapy ciąży i porodu, możesz pomóc wytrenować swój umysł i ciało na to doświadczenie. Zaczynaj od znalezienia wygodnego miejsca do siedzenia lub leżenia. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Następnie zacznij wizualizować siebie przechodzącą przez każdy etap ciąży. Wyobraź sobie, że czujesz się silna i zdrowa, gdy Twoje dziecko rośnie w Tobie. Wizualizuj siebie, jak rozpoczynasz poród i rodzisz bezpiecznie i pomyślnie. Zobacz siebie, jak trzymasz w ramionach swoje piękne nowe dziecko. Poświęć kilka minut każdego dnia na wizualizację siebie w ciąży i porodzie, a zdziwisz się, jak bardzo może to pomóc uspokoić nerwy i złagodzić niepokój.

Ciało i depresja poporodowa

Zgodnie z najnowszym krajowym badaniem australijskim (przeprowadzonym w 2010 r.) u jednej na pięć kobiet z dzieckiem poniżej 2 lat zdiagnozowano depresję. Choć większość kobiet została zdiagnozowana przed ciążą, to u 3,7% kobiet zdiagnozowano ją w czasie ciąży, 18,8% w pierwszym roku po urodzeniu dziecka, a 4,1% po pierwszych urodzinach dziecka. Dane ze wszystkich urodzeń w Sydney (w tym ponad 17 000 kobiet) wykazały, że rozwój depresji poporodowej był związany z brakiem wsparcia partnera, historią przemocy ze strony partnera i niskim statusem społeczno-ekonomicznym. Badanie krajowe wykazało, że kobiety, które były młodsze (<25 lat), paliły papierosy, miały większą wagę i miały cesarskie cięcie, były bardziej narażone na rozwój depresji w pierwszym roku po urodzeniu.

Naukowcy zgodzili się również, że niezadowolenie z ciała i depresja poporodowa są powiązane w okresie ciąży i połogu. Niektórzy odkryli, że wyższy poziom depresji przewidywał wyższy poziom niezadowolenia z ciała, inni stwierdzili, że niezadowolenie z ciała podczas ciąży przewidywało objawy depresyjne.

Kiedy mówię o tym ludziom (głównie mężczyznom), zwykle są zdziwieni. Myślą, że depresja poporodowa to poważna sprawa, a obraz ciała jest głupi i niepoważny. Ale ciąża, poród i okres poporodowy to dla kobiet czas znaczących zmian cielesnych i tożsamościowych. W przypadku większości kobiet ciąża skutkuje poprawą obrazu ciała – potencjalnie dlatego, że jesteśmy tymczasowo zwolnieni ze społecznych oczekiwań dotyczących szczupłości. Jednak okres poporodowy przynosi nieoczekiwane zmiany w rozmiarze, kształcie i funkcjonalności ciała, do których przystosowanie się może zająć trochę czasu. Badania podłużne wykazały, że niezadowolenie z ciała jest najgorsze 6-9 miesięcy po urodzeniu. Do tego czasu kobiety doświadczają zarówno osobistych, jak i społecznych oczekiwań dotyczących odzyskania „ciała sprzed ciąży”. Analiza pism kobiecych w Australii wykazała, że „Przesłanie społeczne nieodłącznie związane z artykułami z czasopism było takie, że kobiety muszą dążyć do odzyskania kształtu ciała sprzed ciąży z takim samym wysiłkiem, jak w przypadku wychodzenia z choroby”. Kobiety spodziewają się, że będą w stanie wrócić do masy ciała sprzed ciąży lub lżejszej. Jest to szalenie trudne do osiągnięcia, a cykl diet i przybierania na wadze z coraz większym niezadowoleniem ma związek z depresją w okresie poporodowym.

Co możemy zrobić? Przede wszystkim - zmienić sposób, w jaki rozmawia się o matkach. Bardziej cenić to, co robią, niż to, jak wyglądają. Wspierajmy również kobiety za pomocą zasobów, które mogą poprawić ich zdrowie psychiczne i wizerunek ciała oraz zintegrować je z zabieganym życiem mamy. Istnieją bardzo mocne dowody na to, że aktywność fizyczna może poprawić nastrój i zmniejszyć lub zapobiec depresji u dorosłych. Wykazano również, że ćwiczenia poprawiają obraz ciała – nie z powodu jakichkolwiek fizycznych zmian w ciele, ale z powodu większego uznania dla funkcjonalności ciała, większej świadomości ciała i połączenia oraz postrzeganego wzrostu umiejętności i możliwości fizycznych. Krótko mówiąc, ruch jest wysoce zalecany!

Kobiety powiedziały nam, jak trudno jest znaleźć czas i energię na aktywność (same wiemy o tym aż za dobrze!!). Mówią nam też, że trudno jest rano ubrać "swoje nowe ciało".

Oto nasza wskazówka i proste rozwiązanie:

Legginsy. Odzież sportowa. Zawsze!

Załóż je rano i swoje joggery, a przekonasz się, że będziesz się więcej ruszać i będziesz bardziej zmotywowana do aktywności fizycznej, niż gdybyś musiała włożyć wysiłek w przebieranie się, aby to zrobić.

Trzymamy kciuki za Ciebie, mamo!

Mój self- care

W razie możliwości, spróbuj wypełnić "Mój self- care" codziennie.
Da Ci to lepszy obraz danego tygodnia czy miesiąca.

Instrukcja:

Zaznacz jeśli:

- wypiałś przynajmniej 8 szklanek wody w ciągu dnia
- zjadłaś pełnowartościowe posiłki
- byłaś aktywna fizycznie (ćwiczenia dla kobiet w ciąży, spacer, itp.)
- spałaś przynajmniej 8h

DZIEŃ	Aktywność			
	Woda	Posiłki	fizyczna	Sen
Poniedziałek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wtorek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Środa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czwartek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piątek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedziela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NASTRÓJ	PN.	WT.	ŚR.	CZ.	PT.	SB.	ND.
Szczęśliwa							
Zadowolona							
Zmęczona							
Przestraszona							
Zmartwiona							
Niespokojna							
Zmotywowana							
Chora							
Zrelaksowana							
Smutna							
Aktywna							
Samotna							
Znudzona							
Zdenerwowana							
Zfrustrowana							
Zestresowana							
Inny.....							

