

NĖŠTUMAS PO NETEKTIES

Nuoširdžiai sveikiname vėl pastojus. Nėštumas daugeliui tėvų, turinčių netekties patirtį – nutrūkusio, nutraukto nėštumo ar gimusio kūdikio netekties – yra karčiai saldus, nes dėmesys sutelkiamas į troškimą jį išsaugoti.

Dėl ankstesnės kūdikio netekties gedintys tėvai naujo nėštumo atžvilgiu jaučiasi sumišę. Nors kiekvienas atvejis savitas, pateikiame keletą patarimų, kurie gali padėti šioje kelionėje.

DAŽNI JAUSMAI PASTOJUS PO NETEKTIES

Netikėjimas.

Abejonė.

Tuštuma.

Jaudulys.

Baimė.

Kaltė.

Viltis.

Džiaugsmas.

Apgailestavimas.

Palengvėjimas.

PATARIMAI, KURIE GALI PADĖTI

Pripažink, kad būti nėščiai po netekties yra sunku.

Būk sau maloni ir atlaidi.

Švęsk šį nėštumą arba jo nešvęsk atsižvelgdama į savijautą.

Skirk laiko ankstesnei netekčiai apgailėti.

Žinok, kad joks būsimas kūdikis nepakeis prarastojo (-ųjų).

Atmink, kad yra normalu galvoti apie ankstesnį (-ius) savo praradimą (-us) ir dėl to liūdėti.

Suprask, kad tai kitas nėštumas, kitas kūdikis ir kitas rezultatas.

Sužinok apie psichines, fizines ir emocines kovas nėštumo metu po netekties.

Suvok, kaip ankstesnė netektis paveikia sprendimus šio nėštumo metu.

Pripažink sudėtingus ir kartais prieštarigus jausmus, kurių gali kilti.

Sąmoningai išgyvenk kiekvieną dieną, kiekvieną momentą ar net kiekvieną įkvėpimą.

Pirmiausia rūpinkis savimi – savo kūno ir psichikos būkle.

Kontroliuok tai, ką gali, ir sutik, kad kai kurių dalykų negali kontroliuoti.

Susikurk stiprią paramos grupę, kurią sudarytų šeimos nariai, draugai, kiti artimi asmenys, moterys, taip pat, kaip ir tu, patyrusios kūdikio netektį, psichikos sveikatos specialistai, medicinos darbuotojai.

Aiškiai ir konkrečiai nurodyk, kokios pagalbos (finansinės paramos, patarimų ar ko kita) nori.

Prisijunk prie virtualių nėštumo po netekties palaikymo grupių, bendrauk ir realybėje su kitais panašią patirtį išgyvenančiais žmonėmis.

Kalbėk apie save ir savo kūdikį su savo medicininės priežiūros specialistais, šeima ir kitais artimais asmenimis.

Rask medicinos paslaugų teikėją, kuris išklauso ir supranta Tavo poreikius. Tu geriausiai pažįsti savo kūną ir kūdikį ir turi teisę būti išklaudyta.

Suplanuok gimdymo patirtį, kurios tikiesi.

Atmesk kvietimus į šventes ar kitus renginius, kurie gali sujaudinti arba sukelti kitokių nepatogumų.

Tikėk, kad nusipelnei šio nėštumo ir kūdikio. Rask būdų tai patvirtinti kiekvieną dieną.

PSICHIKOS SVEIKATA PASTOJUS PO NETEKTIES

Svarbu ieškoti nėštumo po netekties paramos grupių, psichikos sveikatos paslaugų teikėjų. Daugelis pastojusiųjų po netekties patiria įvairių psichikos sveikatos sutrikimų. Kai kurios psichikos sveikatos problemos, kurios patiriamos nėštumo po netekties metu:

- nuolatinė įtampa;
- nuolatinė baimės ir nerimo būseną;
- nerimas, depresija, potrauminis streso sutrikimas tiek nėštumo metu, tiek pagimdžius.

Daugiau informacijos rasite svetainėje www.angelumamos.lt

© „Return to Zero: HOPE“
© Asociacija „Angelų mamos“

Gali būti sunku užmegzti ryšį su kūdikiu tiek nėštumo metu, tiek jam gimus – tai patirtų psichikos sveikatos sutrikimų pasekmė.

Tu neprivalai išgyventi šios sudėtingos patirties viena. Tikime, kad rasi būdų, kaip sielvartaujant dėl netekties patirti ir naujojo nėštumo džiaugsmą. Natūralu, kad sielvartas ir džiaugsmas gali būti išgyvenami vienu metu. Leisk sau tai patirti ir rūpinkis savimi, kai išgyveni emocijų sumaištį.

