

Duševno zdravje v nosečnosti

Kratki nasveti za vsak dan





Pozdravljeni!

Pred vami je kratek priročnik, ki smo ga avtorice pripravile z namenom, da vam vsaj nekoliko olajšamo mesece, v katerih v vas raste novo življenje. Iskreno upamo, da vam bodo naši nasveti o skrbi za duševno zdravje v nosečnosti v oporo, ko boste to potrebovali.

Pripravile:

Katrin Češčut, dipl. psih. (UN)

Mateja Đotlo, dipl. psih. (UN)

Lara Jereb, dipl. psih. (UN)

Lea Kopač, dipl. psih. (UN)

Sara Lešnjak, dipl. psih. (UN)

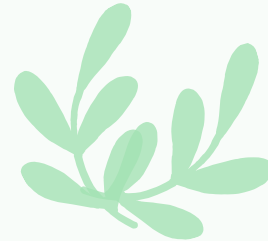
KAZALO:

1. Pomen duševnega zdravja 5
2. Kako lahko poskrbim za svoje duševno zdravje? 7
3. Tehnike sproščanja in čuječnost 10
4. Odnosi z drugimi 18

Pomen duševnega zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija **duševno zdravje** opredeljuje kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost. Skrb za duševno zdravje vodi do številnih **pozitivnih izidov**:

- boljše počutje,
- boljše telesno zdravje,
- boljši medosebni odnosi,
- možnost osebostne rasti,
- bolje pa lahko izkoristite tudi svoje potenciale in sposobnosti.



Stres in različne duševne motnje v času nosečnosti imajo lahko **negativen vpliv** na razvoj otroka. Stres, ki ga doživlja nosečnica, negativno vpliva na nevrološki razvoj otroka in s tem tudi na druga področja kasnejšega otrokovega razvoja:

- razvoj mentalnih sposobnosti (slabše intelektualne sposobnosti, počasnejši razvoj),
- gibalni razvoj (slabše gibalne sposobnosti),
- vedenje (manj ustrezno vedenje, več vedenjskih in čustvenih težav),
- temperament (bolj težaven temperament, težje obvladljivi otroci).

V primeru, da doživljate duševno stisko, se lahko obrnete na naslednje organizacije:

- reševalna služba na 112 (24 ur na dan),
- Samarijan na 116 111 (24 ur na dan),
- Klic v duševni stiski na (01) 520 99 00 (vsak dan od 19:00 do 07:00),
- urgentna psihiatrična ambulanta v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01) 475 08 85 (vsak delovni dan od 8. do 12. ure),
- Prisluhnem ti na SFU na 031 50 60 50 (vsak torek in petek med 16:00 in 20:00).
- Kameleon - Društvo za psihološko svetovanje (pišete lahko na pogovor@svetovalnicakameleon.si)

Pomoč pa lahko poiščete tudi pri osebem zdravniku ali ginekologu, pri kliničnem psihologu ali psihiatru oz. pri psihoterapevtu z ustrezno izobrazbo.

Tudi **po porodu** se lahko pojavijo različne duševne stiske, še posebej pogoste pa so **poporodna otožnost, poporodna tesnoba in depresija**. Za slednje so značilni naslednji simptomi:

- nenadne spremembe razpoloženja,
- občutek tesnobe,
- pretirana zaskrbljenost,
- nemir in razdražljivost,
- težave s spanjem,
- izguba energije,
- občutki krivde,
- občutki manjvrednosti,
- črnogledost, brezup,
- misli na samopoškodovanje in samomor.



V kolikor se po porodu srečujete z omenjenimi simptomi, se lahko obrnete na psihologe oz. psihiatre, ki se še posebej ukvarjajo z ženskami v obporodnem obdobju.

Seznam najdete na spletni strani ZDAJ (Zdravje danes za jutri).

<https://zdaj.net/poporodno-obdobje/dusevno-zdravje-po-porodu/>



Več si lahko preberete na:

- <https://zdaj.net/nosecnost/>
- <https://zdaj.net/nosecnost/za-zdravo-nosecnost/dusevno-zdravje-v-nosecnosti-in-po-porodu/>

Kako lahko poskrbim za svoje duševno zdravje?

Skrb za duševno zdravje je pomembna tudi v nosečnosti. Zakaj je temu tako, si lahko preberete v poglavju "Pomen duševnega zdravja". Kako pa lahko poskrbite za svoje duševno zdravje?

- **NARAVA:** Aktivnosti v naravi blagodejno vplivajo na duševno zdravje. **Sprehod** v gozdu, na travniku, ob obali, na obrežju, v mestnem parku, **opazovanje živali in narave** so primeri dejavnosti, ki izboljšajo razpoloženje, zmanjšajo občutke stresa, jeze in osamljenosti ter nas pomirijo. Znanstveno dokazano je, da narava pomaga pri zmanjševanju tesnobe in depresivnosti oz. otožnosti.



- **ZMERNI FIZIČNA AKTIVNOST:** O zmerni fizični aktivnosti govorimo, ko lahko dihate skozi usta in se hkrati med vadbo brez težav pogovarjate. Seveda je vrsta vadbe odvisna od vašega poteka nosečnosti in tudi vaše zgodovine ukvarjanja s športom. Svetujemo, da se pred izvajanjem zlasti organiziranih telesnih vadb o tem pozanimате pri svojem izbranem zdravniku. Primeri fizičnih aktivnosti, ki so za vas lahko (ob soglasju zdravnika) koristne, so npr. **hoja**, **ples**, **kolesarjenje na sobnem kolesu**, **pilates** in **joga**.



- **USTVARJANJE:** Ustvarjanje nam pomaga, da svoje občutke izrazimo na način, ki je nam najbližji. Občutke lahko izrazimo z **likovnim ustvarjanjem** (npr. risanje, barvanje, slikanje, oblikovanje gline), s **pisanjem poezije**, **pesmi**, dnevnikov. **Dnevnik hvaležnosti (primer v prilogi I)** je oblika dnevniškega zapisa, v katerem npr. vsako jutro ali večer zapišete vsaj tri stvari (osebe, predmete ali karkoli drugega), za katere ste hvaležni. Pomislite na to, kdo ali kaj vas osrečuje in vam dela življenje lažje. Lahko tudi opišete, zakaj ste za napisano osebo, predmet... hvaležni. Pisanje misli v dnevnik vam pomaga razjasniti svoje doživljanje, misli in občutke.



- **PREUSMERJANJE MISLI:** Zgodi se lahko, da se vam pojavijo določene misli, ki se jih ne morete znebiti in zaradi katerih se počutite tesnobno, negotovo oz. v vas zbuja neprijetne, negativne občutke. V takih primerih lahko poskušate svoje misli preusmeriti. Poleg tehnik sproščanja, zmerne fizične aktivnosti (v naravi) in ustvarjanja, vam tukaj lahko pomagajo sledeče dejavnosti:

- Opazujte okolico in naštejte eno stvar iz okolice, ki jo lahko vidite, eno stvar, ki jo lahko slišite, eno stvar, ki jo lahko vonjate, eno stvar, ki jo lahko občutite in eno stvar, ki jo lahko okušate.
- Začnite šteti od poljubnega števila nazaj, npr. 30, 29, 28, 27...

- Če ste v prometnem okolišu kot opazovalka (torej ne vozite), začnite šteti, koliko avtomobilov se pelje mimo vas. Če je teh veliko, lahko štejete koliko belih ali rdečih avtomobilov se pelje mimo vas.

- **PREUSMERJANJE MISLI 2:** pri odpravljanju vztrajnih neprijetnih misli ali prepričanj vam lahko pomaga premislek o teh prepričanjih. Postavite si sledeča vprašanja in o njih premislite:

1. Ali je to prepričanje nastalo na podlagi čustev ali dejstev?

2. Kakšni dokazi obstajajo, da je to prepričanje resnično?

3. Kakšni dokazi obstajajo, da to prepričanje ni resnično?

4. Kako lahko preverim, ali je to prepričanje resnično?

5. Kaj je najhujše, kar se lahko zgodi? Kako se lahko odzovem/kaj lahko naredim, če se zgodi najhujše?

6. Na kakšen način si še lahko razlagam informacije, na katerih temelji prepričanje?

7. Ali gre res za popolnoma črno-belo situacijo?



Seveda pa lahko vse našete dejavnosti izvajate tudi v družbi. Lahko prosite svojega partnerja, starše, sorojence, prijatelje ali prijateljice oz. kogarkoli drugega, ki je za vas pomemben, da gre skupaj z vami na sprehod. Lahko vam pomagajo pri odvrčanju pozornosti od neprijetnih misli ali pa z vami ustvarjajo (lahko npr. skupaj izdelujete voščilnice). Ker so tudi medosebni odnosi pomemben dejavnik duševnega zdravja, si lahko več o tem preberete v poglavju “Medosebni odnosi v nosečnosti”.

K boljšemu duševnemu zdravju pripomorejo tudi tehnike sproščanja in čuječnost, več o teh si lahko preberete v poglavju “Tehnike sproščanja in čuječnost”.



Dodatne informacije najdete na:

- <https://zdaj.net/nosecnost/za-zdravo-nosecnost/telesna-dejavnost-v-nosecnosti-2/>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/how-nature-benefits-mental-health/>
- <https://www.healthline.com/health/cognitive-restructuring#questioning-assumptions>

Tehnike sproščanja in čuječnost

Tehnike sproščanja ugodno vplivajo na:

- izboljšanje psihičnega in fiziološkega odziva na stres,
- omogočajo boljši potek nosečnosti in razvoj dojenčka,
- lažji porod in hitrejšo okrevanje po porodu.



Dodatne prednosti so tudi povečana čustvena in miselna pomirjenost, pozitiven odnos do sebe in večje čutenje svojega telesa.

Čeprav stres vsak posameznik doživlja drugače, je ta v času nosečnosti skoraj neizogiben, saj se morajo nosečnice v tem obdobju prilagoditi na številne spremembe v svojem življenju:

- zahteve okolja,
- preobremenjenost,
- spremembe telesa,
- različne spremembe v medosebnih odnosih in lastni vlogi v življenju,
- skrb za otroka,
- misel na možne zaplete v času nosečnosti ipd.



Številne študije so pokazale, da so visok stres in motnje razpoloženja med nosečnostjo povezani z različnimi negativnimi zdravstvenimi učinki, ki poleg matere vplivajo tudi na zdravje otroka. Zato je pomembno, da nosečnica poskrbi za svoje fizično in duševno zdravje. Z namenom sproščanja mentalne, čustvene in telesne napetosti je koristno uporabljati različne sprostitvene tehnike in metode, ki temeljijo na čuječnosti.

Čuječnost - zavestno posvečanje pozornosti sedanjemu trenutku -

pomaga pri premagovanju kronične bolečine, depresije in anksioznosti. Vaje čuječnosti nam omogočajo, da raziščemo svoje notranje, še neodkrite vire moči in odpornosti. Omogočajo razvoj sposobnosti, ki so pomembne za nosečnice saj spodbujajo prakso ozaveščanja in sprejemanja misli, čustev in telesnih občutkov. Večino tehnik se moramo najprej naučiti, nato redno vaditi, da postanejo nekaj vsakdanjega. Uspeh je odvisen od vztrajnosti! Učenje in utrjevanje tehnik zahteva čas, zato na začetku ne smemo pričakovati preveč.

Nekaj primerov vaj čuječnosti*:

ČUJEČNOSTNA MEDITACIJA: Bolj ko se boste urili v čuječnosti, bolj umirjeni boste postali. Obenem pa boste osredotočeni na tisto, kar se dogaja v tem trenutku.

- **Vzravnano sedite in opazujte svoj dih.** Vdihnite v trebuh in vse do prsnega koša. Samo opazujte valovanje vdiha in izdiha. Če se pojavijo kakšne misli, jih zaznate, a preusmerite pozornost nazaj na dih.
- Zdaj zaznajte, **kaj slišite.** Morda je to vaš srčni utrip, lastno dihanje, igra otrok zunaj. Čim bolj natančno poslušajte vsak zvok. Od tistega najbolj oddaljenega do tega, ki je v vaši sobi.
- Nato pogledjte, **kaj vidite.** Oči rahlo razprite in opazujte okolico okoli sebe. Ne naprezajte se, samo opazujte, kaj je v vašem vidnem polju.
- Nato zaznajte, **ali karkoli okušate.** Navadno ljudje zaznajo le slino, a bodite pozorni tudi na to esenco.
- Pojdimo na vaš voh. **Kaj vonjate** v tem trenutku?
- In na koncu opazujte še občutke. **Kaj občutite** v tem trenutku? Opazujte prijetne in neprijetne občutke. Opazujte, a bodite nenavezani.
- **Ponovno opazujte svoj dih.** Ste opazili, da je po tej praksi bolj poglobljen? Ste morda bolj umirjeni? So se vaši čuti izostrili?
- **Postajate čuječni.** S pomočjo čuječnosti hitreje vzpostavite stik s tem trenutkom. S seboj in otrokom.



*Vaje lahko izvajate sami, s pomočjo partnerja ali druge bližnje osebe. Lahko ustvarite tudi svoj zvočni posnetek - se posnamete ob pripovedovanju zgornjega besedila oziroma za to prosite partnerja, prijatelja ali prijateljico.

DIHALNE VAJE: Kakovost dihanja je pomembna v vseh življenjskih obdobjih, še posebej pa v nosečnosti, saj s kisikom preskrbujemo tudi bitje v nas. Lahkotno in enakomerno dihanje vpliva na raven energije, skozi telo potuje bolj umirjeno in prispeva k boljšemu počutju ter čustvenemu ravnovesju. V vsaki zavestni vadbi najdemo vaje s spremstvom diha. Spodaj si lahko pogledate nekaj vaj dihanja:

1. Dihanje s trebušno prepono:

- Eno roko si položimo na trebuh, drugo na zgornji del prsnega koša.
- Vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih in počasi izdihnemo skozi nos. Zopet za trenutek zadržimo dih in ponovimo.
- Vajo izvajamo pravilno, če se nam roka na trebuhu ob vdihu dvigne in ob izdihu spusti, skupaj s trebušnimi mišicami.
- Roka na prsnem košu ostane na svojem mestu.
- Vajo ponovimo 5x.



3. Podaljšan izdih:

- Osredotočimo se na izdih in pustimo, da se vdih zgodi spontano. Izdih skozi usta, vdih skozi nos. Izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice.
- Ponovimo 3 – 5x.
- Nato izdihujemo in hkrati ustvarjamo zvok aaa (različice so tudi maaa, mmm, ssss, šššš ...).
- Občutimo razliko dolžine izdiha iz prvega koraka.
- Ponavljamo 3 – 5 min.
- Opazujemo učinke po vaji.

2. Štetje dihov

- Opazujemo svoj naravni ritem diha. Kako dolg in globok je.
- Vdihnemo in štejemo do 4.
- Izdihnemo in štejemo do 4.
- Ponavljamo 3 – 5 min.
- Preverimo učinke vaje in svoj naravni ritem diha.

4. Poglobitev diha v različne dele telesa:

- Nekaj trenutkov opazujemo dih.
- Nato dlani odložimo na ključnici.
- Prestavljamo si, da sta ključnici kot magnet, ki vabijo dih v ta predel.
- Tu ostanemo 5 dihov in si predstavljamo, kako ustvarjamo prostornost v prsnem košu.
- Dlani prestavimo na predel reber in občutimo, kako se ob vdihu rebra širijo navzven in spet skrčijo ob izdihu.
- Ponovimo 5x.
- Nato dlani pripeljemo na hrbtni del. S petimi vdihom in izdihom polnimo in praznimo.
- Dlani pripeljemo na področje trebuha. Čutimo, kako ustvarjamo prostor v ta predel.
- Ponovimo 5x.
- Opazujemo učinke po vaji.



AVTOGENI TRENING: Avtogeni trening je znanstvena metoda, s katero lahko dosežemo stanje globoke sprostitve s pomočjo lastnih misli in sugestij. S kratkimi, točno določenimi besedami, ki se ponavljajo, vplivamo na zmanjševanje napetosti v mišicah, uravnavanje krvnega pritiska, dihanje, bitje srca in delovanje organov v trebušni votlini.

Udobno se namestimo, zapremo oči in si v mislih večkrat ponovimo vsako spodnjo trditev:

- Sem umirjena in sproščena.
- Moje mišice se sproščajo.
- Mišice nog in prstov so sproščene.
- Mišice meč in stegen so sproščene.
- Mišice bokov in kolkov so sproščene.
- Hrbtenica in celoten hrbet je sproščen.
- Mišice rok in prstov so sproščene.
- Mišice podlahtnice in nadlahtnice so sproščene.
- Mišice ramen, vratu in obraza so sproščene.
- Mišice na čelu, oči, lic in ust so sproščene.
- Celo telo je globoko sproščeno in sem popolnoma umirjena in sproščena.



VIZUALIZACIJA: Je metoda, ki s pomočjo domišljije lahko spreminja naše vedenje, čustvovanje in celo naše notranje fiziološko stanje. Nekaterim ženskam pri premagovanju strahov pred porodom in lažji sprostitvi med porodom zelo pomaga, da si predstavljajo, kaj točno se bo dogajalo med porodom. Da že v nosečnosti vidijo to čudežno potovanje otroka iz maternice do materinega naročja.

1. VIZUALIZACIJA: Varen in čudovit kraj

Predstavljajte si kraj, kjer se počutite 100 % varni. Kraj, kjer je vse točno tako kot si želite. To je lahko plaža, sončni zahod, travnik, gozd, hiška na samem ... Pustite domišljiji prosto pot in vključite vseh pet čutov. Kaj vidite? Poskusite si zapomniti čim manjše podrobnosti svojega idealnega kraja. Morda vonjate in okušate kakšne prijetne vonjave - po cvetlicah, sveže pokošeni travi, morda kakšni začimbi ali vaši najljubši hrani? Kaj slišite? Valovanje morskih valov, ptičje petje, šumenje dreves, dojenčkov smeh v daljavi? V mislih se sprehodite po svojem varnem kraju ter se dotaknite trave, drevesnega debla, mehke tkanine na stolu in kožuška mucka, ki spi na dvorišču.

- Vizualizacijo svojega varnega kraja ponavljajte tako dolgo, dokler se vam ne bo v glavi odvirtela kot film, ki ste ga pogledali tolikokrat, da že na pamet veste vse prizore. Ko boste med porodom potrebovali sprostitev in prepustitev porodnemu procesu, si jo boste zlahka priklicali ter skupaj z njo tudi vse prijetne občutke in fiziološke učinke, ki bodo zagotovo pozitivno vplivali na porod.



2. VIZUALIZACIJA: Voda, ki odstranjuje vse napetosti, skrbi in strahove

Udobno se namestite in si predstavljajte vaš idealen kraj za tuširanje oziroma oblivanje z vodo. To je lahko navaden tuš, majhen slap, topel dež ... prepustite se domišljiji, da vam nariše, kako bi želeli, da čez vaše telo od zgoraj navzdol steče ravno prav prijetna voda. Medtem, ko čez vaše telo teče voda, si predstavljajte, kako skupaj z njo odtekajo tudi vse vaše napetosti, bolečine, skrbi in strahovi. Dlje kot ste pod tekočo vodo, manj ste napeti, zaskrbljeni, anksiozni in prestrašeni. Vse bolj ste umirjeni in mirni ter povsem omehčani - telesno in od znotraj.

- To vizualizacijo lahko izvajate vsak dan, tudi ko ste pod pravim tušem - ko po vašem telesu in vse bolj okroglem trebuščku teče prava voda. Če boste to počeli dovolj pogosto, boste svoje misli in telo programirali na ta globoko sproščujoč učinek tuširanja, ki ga boste lahko uporabili tudi med porodom, pod tušem v porodnišnici ali doma, če boste rodili na domu.



3. VIZUALIZACIJA: Čudežno potovanje otroka

Preden se lotite te vizualizacije, si oglejte fotografije ali še bolje kakšen video, ki prikaže gibanje dojenčka med porodom. Sedaj, ko veste, kaj se bo med porodom dogajalo z vašim telesom, se usmerite na dojenčka. Predstavljajte si, kako se nežno odriva od maternice ter z nežnimi obrati glave in telesa išče pravo pot v porodni kanal. Z notranjim očesom pogledajte svojega čudovitega dojenčka, kako se z vsakim popadkom spušča po mehkem porodnem kanalu in potuje proti svetlobi tega sveta. Zelo blizu je že, vaša nožnica nežno objema njegovo glavico in se počasi ter povsem varno razteza, da bo lahko vaš kmalu novorojenček mehko spolzel v nov svet. Še en ravno pravi pritisk in iz vašega telesa je varno pripotoval vaš čudoviti otrok.

- Pri tej vizualizaciji boste krepili občutek, da vaš dojenček med porodom sodeluje tako z vašim telesom kot porodnim procesom.



PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA ali **POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE**: Postopno sproščanje “mišica za mišico” je sistematična tehnika za doseganje stanja globoke sprostitve na način, da mišice najprej za nekaj sekund napnemo, potem pa jih popustimo. Zatezanje in sproščanje mišičnih skupin telesa privede do stanja sprostitve. Sprostitev mišic traja dvakrat več kot zategnitev!

Med vajo boste sprostili skoraj vse glavne skupine mišic v telesu. Da bi si jih lažje zapomnili, začnite pri stopalih in se postopoma premikajte navzgor po telesu (ali od glave navzdol, če vam je lažje). Na primer:

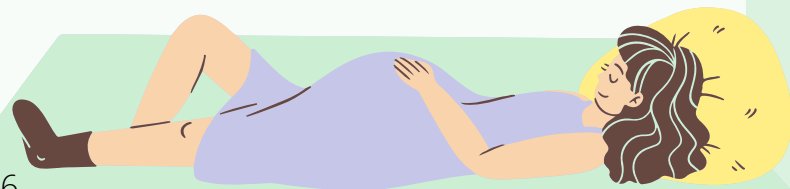
- Stopalo (pritisnite prste navzdol)
- Spodnji del noge in stopalo (prste na nogah in stopala potegnite k sebi in tako napnite mišice meč)
- Cela noga (hkrati z zgornjim napnite še stegenske mišice)

Ponovite na drugi strani telesa

- Dlan (stisnite pest)
- Desna roka (stisnite pest ter napnite mišice nadlakti tako, da roko potegnete k ramenu)

Ponovite na drugi strani telesa

- Zadnjica (Napnite zadnjične mišice)
- Trebuh (Potegnite trebuh navznoter)
- Prsni koš (Globoko vdihnite in močno napnite prsni del telesa)
- Vrat in ramena (privzdignite ramena, kot bi se hoteli z njimi dotakniti ušes)
- Usta (široko odprite usta, kolikor vam dopusti čeljust)
- Oči (tesno zaprite veke)
- Čelo (privzdignite obrvi, kolikor morete visoko)



1. korak je **napenjanje določenega dela telesa**. Vedno pričnete tako, ne glede na to, katero mišično skupino želite sprostiti. Najprej se osredotočite nanjo, na primer na levo dlan. Nato počasi globoko vdihnite in izdihnite ter na vso moč stisnete mišice; držite približno pet sekund. Pomembno je, da resnično občutite napetost mišic, kar lahko celo nekoliko zaboli ali se pri tem zatresete. V našem primeru močno stisnete levo pest. Pri tem lahko nehote napnemo tudi druge mišice v bližini (na primer, roke ali ramena), zato poskušajte napeti ZGOLJ tiste, na katere ste osredotočeni. Ločevanje posameznih skupin mišic postane veliko lažje z nekaj vaje.

2. Pri tem koraku **hitro sprostite napete mišice**. Po petih sekundah pustite napetosti, naj odteče iz napetih mišic. Pri tem izdihnite zrak. Začutili boste, kako mišice postanejo ohlapne in mlahave. Pomembno je, da se namerno osredotočite in zaznavate razliko med napetostjo in sproščenostjo. To je najpomembnejši del celotne vaje. Ostanite sproščeni približno 15 sekund, nato napnite drugo skupino mišic in vse skupaj ponovite.

- Ko končate z vsemi mišičnimi skupinami, nekaj časa uživajte v stanju globoke sproščenosti. Sprva se lahko počutimo nekoliko nelagodno pri osredotočanju na telo, vendar sčasoma pričnemo v tem uživati.



Viri:

- <https://www.gzs.si/Portals/gradniki-zdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danjana%C4%8Din%20obvladovanja%20ostresa.pdf>
- https://www.ringaraja.net/clanek/vizualizacije-za-nosecnice_10163.html
- https://www.ringaraja.net/clanek/avtogeni-trening-za-nosecnice_6311.html
- http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_remository&Itemid=80&func=startdown&id=48
- <https://positivepsychology.com/deep-breathing-techniques-exercises/>

Odnosi z drugimi

Odnosi z družino in prijatelji

- Nosečnost poleg telesnih in čustvenih sprememb pri vas s seboj prinaša tudi spremembe v odnosih. Ne spremeni se zgolj partnerski odnos, temveč tudi odnosi z družino in prijatelji. **Praktična podpora** in **pomoč svojcev** lahko zmanjšajo obremenjenost bodočih staršev. Njihovi nasveti so lahko zelo dragoceni, a lahko hitro dobite občutek, da preveč svetujejo, kritizirajo in želijo pomagati - tudi takrat, ko vi pomoči ne želite in ne potrebujete. Pomembno je, da jim to **neposredno poveste**.
- **Pogovor** s prijatelji ali družinskimi člani nam lahko pomaga, saj že to, da nam nekdo prisluhne, olajša situacijo. Nič ni narobe in čisto ustrezno je kar **prostiti za pomoč** in povedati, kako vam lahko nekdo pomaga (recimo vam skuha obrok, pomaga pri gospodinjskih opravilih, pazi otroka, da se vi odpočijete ali greste po opravkih). Že pred rojstvom otroka razmislite, kdo vam lahko po rojstvu pomaga. O tem lahko že pred rojstvom komunicirate in se dogovorite.
- Pomembno vlogo imajo vaši starši in starši vašega partnerja. Z rojstvom otroka vaši starši postanejo **stari starši**. Njihovi nasveti in podpora so vam lahko v pomoč. Odnos med otrokom in starim staršem pozitivno vpliva tako na razvoj otroka, prav tako povzroči veselje pri starih starših. S partnerjem se pred rojstvom pogovorita, kaj želite od starih staršev in česa ne bosta sprejela. To jim lahko tudi **odkrito in iskreno poveste**.



Partnerski odnosi

- V partnerskih odnosih ima zelo **pomembno vlogo komunikacija**. Med nosečnostjo se s partnerjem pogovorita o vajinih **pričakovanjih**, torej, kaj pričakujeta od partnerja v vlogi starša.
- Pomemben je pogovor o **spremembi odnosa**, ki se bo zgodila s prihodom otroka (na kakšen način si bosta takrat vzela čas drug za drugega).
- Pogovorita se lahko tudi o tem, kakšne **vzgoje** si želita za otroka ter katere **vrednote** želita spodbujati pri njem.
- Eno izmed čustev, ki jih doživljate med nosečnostjo, je lahko tudi strah. Pomembno je, da se s partnerjem pogovorita **o vaših strahovih**, o tem kakšno podporo potrebujete od partnerja in kakšno podporo lahko vi nudite partnerju.
- Pogovor lahko steče v obliki družinskega sestanka. Slednji lahko poteka nekje zunaj (v obliki piknika, med sprehodom) ali pa v dnevni sobi, jedilnici. Na sestanku morate spregovoriti in izraziti svoja pričakovanja ter strahove tako vi kot vaš partner.



Aktivnosti, s pomočjo katerih lahko okrepite svoj odnos:

POGLED V DUŠO



S partnerjem se usedeta tako, da sta obrnjena drug proti drugemu in si gledata v oči. Zrita si v oči v tišini, brez pogovora. Lahko si prižgeta tudi glasbo, a naj bo ta brez besedila. Tako sedita in se glejta približno pet minut. Tako lahko partnerja začutite na globlji ravni in se povežete z njim. Vajo izvajajte nekajkrat na teden.

POSLUŠAJ ME



S partnerjem se dogovorita, da bosta ob koncu dneva namenila pet minut temu, da prvi partner govori o svojem dnevu ali pa o nečem, kar ga teži, drugi pa pri tem samo posluša, nič ne komentira. Nato zamenjata vlogi. S to vajo krepita aktivno poslušanje, s pomočjo katerega damo partnerju občutek, da je zares slišan.

DNEVI MEDSEBOJNE SKRBI

Vsak partner napiše seznam stvari, ki ga razveseljujejo (npr. zajtrk v postelji, pomita posoda, pogovori, skupni sprehodi). Nato ta seznam (primer v prilogi 2) dajte partnerju. Dogovorita se, da bosta vsak dan drug za drugega naredila nekaj s seznama, ki sta ga ustvarila. Pomembno je, da ta aktivnost ne postane samo nekaj, kar "morate" opraviti. Prav tako se zavežita k temu, da aktivnost opravljata tudi ob dnevih, ko bosta v kakšnih nesporazumih.



Več si lahko preberete na:

- <https://mojaleta.si/Clanek/-3-vaje-za-krepitev-partnerskega-odnosa>

Dnevnik hvaležnosti

Danes sem hvaležen/a za:

Datum: _____

-
-
-

Danes sem hvaležen/a za:

Datum: _____

-
-
-

Danes sem hvaležen/a za:

Datum: _____

-
-
-

Danes sem hvaležen/a za:

Datum: _____

-
-
-

Danes sem hvaležen/a za:

Datum: _____

-
-
-

Danes sem hvaležen/a za:

Datum: _____

-
-
-

Njen seznam:

•

•

•

•

•

•

Njegov seznam:

•

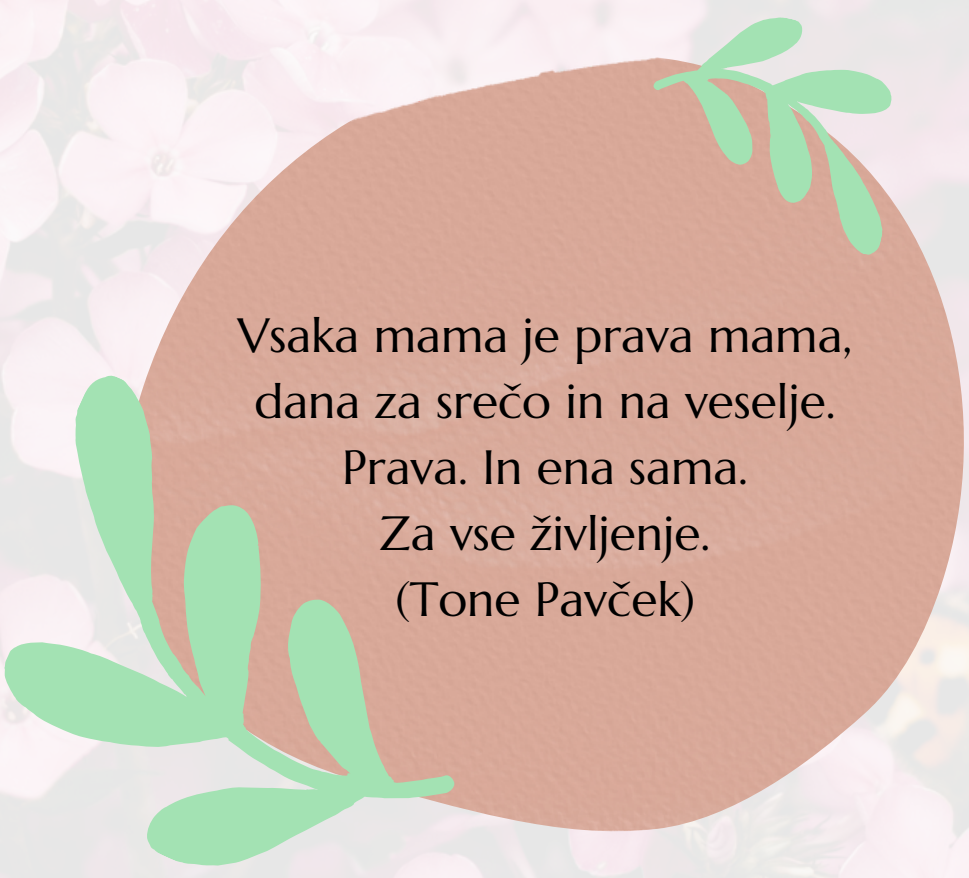
•

•

•

•

•



Vsaka mama je prava mama,
dana za srečo in na veselje.
Prava. In ena sama.
Za vse življenje.
(Tone Pavček)