

УЧИНИТЕ НАЈБОЉЕ ЗА СВОЈУ БЕБУ И СЕБЕ САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА ТРУДНИЦЕ И РОДИТЕЉСТВО „РОДА“



Саветовалиште воде Милена Јанковић, гинеколошко акушерска сестра, дипл. виши физиотерапеут и Светлана Живковић Симић дипл. психолог – психотерапеут.

Програм саветовалишта обухвата припреме које се одвијају кроз предавања о трудноћи, порођају и постпорођајном периоду, као и кроз физичке вежбе. Вежбе дисања и релаксације омогућавају савладавање техника дисања које се примењују зависно од фазе порођаја, чиме се позитивно утиче на капацитет плућа и максималну искоришћеност кисеоника током порођаја.

Знање које ће стећи, омогућиће трудницама да активно учествују у порођају, правилно користе технике дисања, рационално користе снагу и умање пратеће болове.

ВЕЖБЕ ЗА ТРУДНИЦЕ

Умерена физичка активност има благотворан утицај, како на жену тако и на бебу. Ако

је жена доброг здравља, уз дозволу гинеколога може да вежба током читаве трудноће.

Вежбе у трудноћи имају за циљ:

- побољшање опште кондиције

- јачање појединих група мишића и повећање еластичности лигамената, зглобова и мишића, посебно у пределу карлице

- одржавање доброг мишићног тонууса карличног дна током трудноће и након порођаја

- отклањање неких физичких сметњи (бол у леђима, отоци на ногама због успорене циркулације...)

- постизање боље контроле телесне тежине

- бољи сан

- вежбањем може да се спречи гестацијски дијабетес, који представља све чешћи проблем међу трудницама

- брзи оправак после порођаја...

Саветовалиште за труднице и родитељство „Рода“, отворено је са циљем да пружи адекватну психо- физичку припрему за порођај и период после порођаја. „Желимо да наше труднице стекну и одрже бољу физичку и психичку припремљеност за сам чин порођаја и да се оспособе да активно учествују у свом порођају“, кажу у саветовалишту.

Контраиндикације за вежбање у трудноћи су следеће: близаначка трудноћа, повишен крвни притисак, труднице које су имале превремене порођаје, пре рано отварање грлића материце, или су већ имале спонтани побачај у другом тромесечју, имају упорно вагинално крварење или спуштену постељицу (плацента превииа), неке друге озбиљне болести.

ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА ТРУДНИЦА

Често пролазимо поред трудница, а да се скоро никад не запитамо како оне доживљавају „друго стање“, дали их прогањају неки страхови и бриге, са којим су осећањима преплављене, о чему размишљају... Па ни сами мужеви се често не уживљавају у проблеме и осећања својих супруга трудница. Они и даље спокојно настављају свој уобичајени живот као да се ништа значајно не дешава.

Циљ психофизичке припреме је управо да се помогне трудницама да буду психички што уравнотеженије за време трудноће и порођаја, да олакшају порођај и ублаже порођајне болове, ка и да се мужеви подстакну да

се што више укључе у труднички живот својих супруга.

Жена у трудноћи пролази кроз многе страхове. Основни страх је порођаја и да дете нема неки здравствени проблем. Затим су ту страхови од болова, да не буду остављене саме, наркозе, од нељубазних лекара и бабица, од гинеколошких испитивања итд.

Осим тога жена у трудноћи често мења расположења и може имати амбивалентан однос према детету, супругу, па чак и неко осећање беса. Ова осећања труднице често потискују, јер се плаше да то може наићи на осуду околине. Све ово се касније може испољити кроз неке проблеме у трудноћи.

О свему овоме ће бити речи у нашем програму. Психолошка припрема трудница управо подразумева разбијање неких страхова, као и директно сучавање са њима. Учењем одређених техника за превенција страхава, знатно се могу ублажити оваква стања. Врло је значајно и да труднице

поделе ова осећања са другима, и да виде да нису саме, већ да је то нешто што се и другима дешава.

Учењем одређених техника релаксације, труднице ће се лакше одупирати одређеним врстама стресова и лакше подносити своја колебљива расположења и биће много задовољније.

Такође је важна и припрема будућих родитеља на родитељство. Млади имају многа питања и одређене страхове везане за родитељство. Питања која се често намећу су: Дали ћу бити добар родитељ, шта да урадим ако дете.....? Шта ако дете много плаче? И многа друга. О свему овоме ће бити речи на радионицама које ћемо организовати.

Оно што је битно је да ће у нашем тиму бити гинеколог и педијатар који ће такође моћи да помогну будућим родитељима.

Програм ће бити у потпуности флексибилан и прилагођен потребама трудница и њиховим партнерима.

Све информације о саветовалишту се могу добити на телефоне:

066 234 777 Светлана и
064 160 66 73 Милена