

Wsparcie społeczne, emocjonalne i informacyjne przygotowujące do porodu w ciąży fizjologicznej i powikłanej

lek. med. Zofia Szerszeń, lekarz stażysta

Nie ulega wątpliwości, że ciąża, poród i okres połogu stanowią dla kobiety niemałe wyzwanie – zarówno dla jej organizmu, który musi zaadaptować się do nowych warunków, jak i jej psychiki. Przygotowanie się do tak istotnej zmiany w życiu jak narodziny dziecka, zwłaszcza pierwszego, budzi naturalne obawy, czy młoda matka zdoła sprostać nowej roli i wymaganiom stawianym jej przez otoczenie i własne wyobrażenia na temat ciąży, porodu i macierzyństwa. Wraz z radosnym oczekiwaniem pojawia się więc stres, który może negatywnie wpływać na przebieg porodu, powodując dolegliwości somatyczne, wzrost ciśnienia tętniczego czy przyczynić się do przedwczesnego porodu. Złe doświadczenia w okresie okołoporodowym mogą doprowadzić do wystąpienia depresji poporodowej czy zespołu stresu pourazowego. Lęk i stres nie wpływają też pozytywnie na relacje przyszłych rodziców i budowanie więzi z ich nienarodzonym dzieckiem.

Ciężarnej kobiecie z pewnością nie pomagają opowieści i mity rozpowszechnione w społeczeństwie, przedstawiające poród jako drogę przez mękę, doświadczenie niezwykle bolesne i traumatyczne. Naturalnie budzi to strach, a według moich obserwacji również przyczynia się do coraz większej ilości wykonywanych elektywnie cięć cesarskich, często uzasadnionych zaświadczeniami od psychiatrów o tokofobii. W mojej opinii jest to zjawisko szkodliwe, gdyż kobiety często podejmują taką decyzję, nie mając pełnej wiedzy na temat ewentualnych powikłań cięcia cesarskiego, będącego jednak zabiegiem operacyjnym, a także zalet porodu siłami natury.

Jak wobec tego zmniejszyć natężenie stresu towarzyszącego naszej pacjentce podczas ciąży? Uważam, że ogromną rolę pełnią przede wszystkim edukacja i wsparcie emocjonalne. Wychodząc z założenia, że mniej boimy się tego, co poznamy lub czego się spodziewamy,

powinniśmy więc rozmawiać z pacjentkami i zachęcać je do zdobywania wiedzy już od samego początku ciąży, a nawet na etapie jej planowania. Oczywiście niezastąpiony jest tu ginekolog prowadzący. Jednak także położna czy lekarze innych specjalności z którymi styka się pacjentka, mogą odegrać znaczącą rolę. Kobieta powinna w odpowiednim zakresie wiedzieć, jak przebiega fizjologiczna ciąża, co może ją zaniepokoić, jak ważne są regularna kontrola u lekarza i badania prenatalne. Podobnie kwestie zdrowego stylu życia (użytki, ruch, sen), diety i suplementacji w ciąży i laktacji czy też przebiegu samego porodu i pielęgnacji noworodka powinny być przybliżone pacjentkom ciężarnym. Świetnym źródłem takiej edukacji są szkoły rodzenia – łatwo dostępne i bezpłatne, a także liczne publikacje czy poradniki. W dobie powszechnego dostępu do internetu trzeba zwrócić uwagę, że może być on kopalnią zarówno rzetelnych i przydatnych informacji, jak i tych nieprawdziwych, a nawet szkodliwych. Myślę, że wiedza pozyskana w czasie oczekiwania na narodziny dziecka przyczynia się w dużym stopniu do redukcji lęku u pacjentki i przekłada się na jej lepszy stan psychiczny i fizyczny oraz współpracę podczas porodu.

Na szczególną uwagę zasługują zwłaszcza pacjentki w ciąży patologicznej. W takiej sytuacji tym bardziej należy się starać informować je na bieżąco o stanie zdrowia ich i dziecka, ryzyku powikłań oraz możliwościach terapeutycznych. Powinna być świadoma sytuacji, swoich praw, a także mieć możliwość diagnostyki i leczenia w ośrodkach o wyższych stopniach referencyjności. Otoczenie pacjentki profesjonalną opieką czy chociaż wskazanie jej miejsca, do którego może się udać z danym problemem, połączone z dozą empatii i troski, z pewnością będzie miało ogromne znaczenie dla pacjentki.

Jeśli chodzi o wsparcie emocjonalne, niewątpliwie największą rolę pełni partner ciężarnej. Jego wsparcie, nie tylko w codziennych obowiązkach domowych, ale zwłaszcza to duchowe, wydaje mi się fundamentalne w kontekście spokojnego przeżycia ciąży przez kobietę. Akceptacja, zrozumienie, obecność ojca dziecka przy badaniach, jego zaangażowanie w przygotowania do narodzin – to wszystko buduje bezpieczeństwo i stabilność, tak potrzebne w obliczu dużych zmian życiowych. Z kolei samotność, odrzucenie przez partnera, zła sytuacja materialna, przemoc mogą być źródłem ogromnego stresu dla oczekującej matki. W Polsce działają fundacje i telefony zaufania, mające na celu wsparcie ciężarnych kobiet zmagających się z trudną sytuacją życiową, o czym również warto wiedzieć, by pomóc pacjentkom zredukować ten dodatkowy stres. Nieoceniona może się także okazać pomoc psychologa.

Tu dotykamy kolejnego tematu – równie ważnego – jakim jest wsparcie społeczne kobiet w ciąży. W Polsce ustawowo zapewniony jest im dostęp do świadczeń zdrowotnych, które obejmują nie tylko opiekę ambulatoryjną i szpitalną, ale też m.in. diagnostykę prenatalną, wsparcie

psychologiczne, rehabilitację leczniczą czy poradnictwo laktacyjne. Programy świadczeń finansowanych dla rodziców czy możliwość skorzystania z urlopu macierzyńskiego czy tacierzyńskiego stanowią dodatkową pomoc. W mojej opinii duże znaczenie ma wsparcie społeczne w postaci naszych codziennych zachowań w przestrzeni publicznej. Ustąpienie kobiecie w ciąży miejsca siedzącego czy obsługa bez kolejki wydają się oczywiste, jednak w praktyce różnie to wygląda. Tymczasem niewielki z pozoru gest może uchronić ciężarną i jej dziecko chociażby przed urazem, gdy zasłabnie w sklepie lub straci równowagę w autobusie.

Podsumowując, wiele aspektów składa się na całokształt stanu psychicznego i fizycznego kobiety w ciąży, przekładając się na przebieg ciąży i porodu, a także relacje z dzieckiem i partnerem. Dlatego tak ważne są świadomość problemu stresu w ciąży, unikanie eskalacji lęku towarzyszącego pacjentkom i otoczenie fachową opieką nie tylko medyczną, ale i psychologiczną. Dotyczy to nie tylko ginekologów, jako specjalistów na co dzień zajmujących się ciężarnymi, lecz w równym stopniu lekarzy innych specjalności, położnych, pielęgniarek czy psychologów.