

Драги родитељи,

Рађање детета јединствено је искуство које тешко може да се упореди са било којим другим догађајем у животу. Када пар одлучи да жели бебу, пун је наде, узбуђења, жеља и уобичајених страхова око родитељства. Сви будући родитељи имају фантазије о својој деци, а те фантазије постају изузетно снажне током периода трудноће. Све те маштарије припремају родитеље да успоставе емоционални однос са својим дететом, како би на најлакши начин прихватили све оно што долази на свет заједно са њим. Међутим, дешава се да се током трудноће или самог порођаја догоде компликације које могу утицати на даљи ток развоја бебе, сва надања и очекивања могу бити порушена, а то може снажно утицати на психолошко здравље родитеља.

Након болног сазнања да нешто није у реду, живот почиње да се мења. Напетост коју осећате у том тренутку се полако преноси на све области живота и једино питање на које се фокусирасте јесте „Хоће ли моја беба бити добро?“

У првом моменту, могу Вас обузети шок и неверица, могу се јавити бес и очај и може бити веома тешко носити се са њима. Могуће је да ћете се осећати тужно, уплашено и одговорно због тога што се догодило. Сазнање о здравственом стању и дијагнози детета уноси специфичну ситуацију у породицу и утиче на живот свих њених чланова.

Родитељство може бити на великом испиту уколико интензивна туга траје дуго. Постоји опасност да ће родитељи занемарити стварне и појачане потребе детета, услед туге за здравим дететом. Вашој беби је сада потребно много љубави, пажње и неге како би победило у тешкој борби заједно са Вама. Ваша беба је способна да осети Ваше присуство, љубав и Вашу снагу кроз глас и додир. Сада сте јој потребни чак и више него да је рођена на време.

Након што успете да се изборите са негативним емоцијама, можете да доживите задовољство и награду кроз однос са својим дететом. Важно је да знате да је ово како се сада осећате сасвим нормално и да неће заувек трајати, иако Вам сада тако делује. Некада ће бити лакше, некада ће се интензивна позитивна и негативна осећања смењивати, будите спремни на то. Временом ће бити све лакше да их прихватите и да се изборите са њима.

Не заборавите на свог партнера. Често се догађа да кризна ситуација попут рођења бебе пре времена или са неким здравственим проблемом може имати утицај и на партнерски однос. Покушајте да схватите да се људи разликују по начину на који доживљавају и реагују на различите животне ситуације, посебно на оне које су изузетно стресне и болне. Пробајте да разумете специфичну реакцију Вашег партнера, јер и он као и Ви пролази кроз изузетно тежак период. Није редак случај да партнери међусобно пребацују одговорност и кривицу, али схватите да за оно што се догодило нисте криви ни Ви ни Ваш партнер. Уместо тога, размишљајте о томе шта све партнер може да уради тренутно да би Вам помогао, али и шта је то што Ви можете да урадите, да помогнете партнеру.

Уколико у породици постоји још деце, она могу бити у посебно великом ризику од развијања симптома као реакција на стресни догађај. Разговарајте са својом децом, укључите их у догађања онолико колико су у стању да схвате, али им немојте причати неистину, да је све у реду, да се ништа не дешава јер, посебно мала деца, иако немају способност да разумеју, могу да прочитају Вашу бригу и тугу на лицу. Разумљивим језиком објасните због чега беба коју су сви дуго чекали још увек не долази. Можете бити изненађени колику подршку можете имати у Вашем детету.

Дозволите себи да се осећате узнемирено, љутито, тужно, а да због тога не осећате кривицу. Подсетите себе на добре ствари у Вашем животу тренутно. Размишљајте о стварима у којима сте добри, бирајте људе који вам могу пружити подршку. Разговарајте са пријатељима, рођацима. Они често избегавају болне теме како би Вама олакшали, али дозволите себи да покажете да Вам је њихова подршка потребна. Можете да забележите своја искуства, мисли и осећања на папир или на неки други начин.

Размотрите одлазак код стручњака или на неку групу подршке где ћете се упознати са другим људима који су имали искуство слично Вашем. Они Вам могу помоћи да се кроз размену искуства, мисли и осећања лакше и брже прилагодите на ситуацију.