

Nėštumo psichologija

Dažnai susiduriu su šeimų problemomis, atsiradusiomis belaukiant vaiko. Kviečiu drauge atidžiau pažvelgti į kai kuriuos nėštumo psichologijos aspektus.

Zita VASILIAUSKAITĖ
Psichologė



Kartkartėmis girdime pasakojant, kad vyras tapo neištikimas tada, kai žmona laukėsi kūdikio, kad po gimdymo moteris bandė žudyti ir pan. Visa tai byloja, jog nėštumas nėra paprastas dalykas. Beje, tokie ir panašūs įvykiai nutinka todėl, kad žmonės toli gražu ne visada supranta pačią nėštumo situaciją, kuri esti visai nauja. Tad ir pakalbėkime būtent apie pirmojo vaiko laukimą.

Šios, kaip ir bet kurios kitos situacijos naujumas sukelia stresą. Nors nėštumas ir yra natūralus dalykas, tačiau jis visada sukelia didesnius išgyvenimus, o šie gali būti įvairūs. Nuo to, kaip su nauja padėti susidorojama, priklauso tolesnis šeimos gyvenimas ir vaiko sveikata bei ateitis.

Vienas iš streso požymių yra nerimas. Pirmoji jį pajunta moteris, supratusi, jog laukiasi. Jis kyla nepriklausomai nuo to, ar vaikelis lauktas ir planuotas, ar netyčiukas. Kodėl nerimaujama? Visų pirma būsimoji motina nežino, kaip šią žinią sutiks vyras. Mano praktikoje dažnai pasitaiko atveju, kai pranešimas apie nėštumą buvo tolesnių poros santykių pabaigos pradžia. Vyras sutrinka, prasideda įtampa, konfliktai. Antra, nežinia kaip pasakyti aplinkiniams ir kaip jie reaguos. Pirmiausia turiu galvoje darbdavius, dauguma kurių, deja, šią naujieną sutinka priešiška ir bent jau nenudžiunga. Tokios jų laikysenos priežastys suprantamos, bet... Svarbi ir artimiausių giminių (tėvų, uošvių ir kt.) reakcija. Jeigu moters mama ir anyta jaučiasi esančios jaunos ir nenori tapti močiutėmis, gali atsirasti nėštumo nepriėmimas „argumentuojant“: „Jūs dar ekonomiškai silpni“, „Reikia baigti mokslus“ ir pan. Tarp kitko, tai

neretas reiškinys. Beveik pusė sutuoktinių poros motinų šią žinią sutinka, švelniai tariant, be entuziazmo. Tad jei moteris nesulaukia pritarimo iš artimiausių žmonių, nerimas ir įtampa dar labiau stiprėja.

Kartais giminės ta proga prisimena baisių nutikimų gimdant kitoms moterims, pradeda duoti įvairiausių patarimų ir sukelia dar daugiau sumaišties.

Taigi pranešimas vyrui ir aplinkiniams yra labai rimtas klausimas.

Vyro reakcija irgi ne visad prognozuojama, ypač nesutuokusiomis poroms, gyvenančioms konkubinate (susedėjus) arba tiesiog turinčioms nesantuokinių lytinių santykių. Nėštumas tada moteriai duoda galimybę reikalauti santuokos. Vyras į tai žiūri labai neigiamai. Nepaisant neva buvusios laimės ir meilės, faktas, kad nesiskaitoma su jo valia, sukelia vyrui labai neigiamus išgyvenimus. Jis negali pakęsti padėties, kai nebe pats kontroliuoja situaciją. Tai visada palieka pėdsaką. Kaip dažnai girdžiu iš konsultuojamų vyrų: „Aš juk vedžiau iš reikalo“! Spaudimas vesti dažniausiai tarsi užprogramuoja vyrus neigiamiems jausmams. Moteriai sumaniavus nėštumu, negalima sakyti, kad ji išlošė gerus santykius šeimoje.

Kai kada vyras žmonos nėštumo išsigąsta. Jis gali būti tėvystei nepasirengęs psichologiškai, materialiai ar karjeros požiūriu. Toks sutrikėlis bėga nuo naujos situacijos: užsibūna darbe, vėlai grįžta, ieško draugų kompanijos. Jis tiesiog nežino, kaip elgtis netikėtai susiklosčiusioje padėtyje. Priešingas elgesio pavyzdys – sutuoktinis pasidaro hiper rūpestingas, įkyriai, perdėtai rūpinasi nėščia žmona, ją kontroliuoja. Abiem atve-

jais vyrai moterims sukelia skaudų vidinį pasipriešinimą ir nerimą.

Viena vertus, besilaukiančios moters nerimas natūralus, antra vertus, jis daug priklauso ir nuo mūsų pačių.

Moteriai nėštumo metu svarbiausi dalykai yra saugumas ir stabilumas. Šito nevalia pamiršti. Pokyčių jai nereikia, nes jau pats nėštumas yra didžiulis psichologinis bei fiziologinis pokytis jos gyvenime. Iš aplinkinių jai reikia palaiškymo, supratimo, ramybės ir pagarbaus pasitikėjimo.

Būsimai mamai privalu suvokti atsakomybę už kūdikį. Paprastai ji nori gero vaikelui. Tačiau tas gėris visada susijęs su jos pačios gėriu. Psichologiškai kūdikis taip susijęs su motina, jog galima pasakyti, kad motinos jausmai yra kūdikio jausmai. Jeigu ji nori vaikelui gero, turi nėštumą išgyventi ramybėje, džiaugsmu, pasitenkinimu, nes mažylis patiria tą pat. Moteris turi nuspręsti, kas jai tokią savijautą teikia. Čia verta priminti, kad esama visokių nuomonių dėl darbo nėštumo metu. Vis dėlto jei būsimai motinai darbas teikia pasitenkinimą, ji gali dirbti vos ne iki paties gimdymo. Jeigu moteris dirbdama jausis gerai, taip pat jausis ir kūdikis.

Nėščios moters psichologinis komfortas yra neapsakomai svarbus, vienas iš lemiamų besiformuojančios naujo žmogaus asmenybės veiksnių.

Dabar daug kalbama apie prenatalinį ugdymą, t. y. ugdymą kūdikiui dar esant įsčiose. Faktiškai jis turėtų būti pradedamas nuo gyvybės užsimezgimo akimirkos. Didžiulę reikšmę turi jau aptarta psichologinė savijauta, tačiau ne mažesnę ir bendravimas su besiformuojančiu žmo-

Didelės ir mažos problemos

gučiu: kalbėjimas su juo, prisilietimai prie pilvo. Toks kontaktas itin teigiamai paveikia ne tik kūdikį, bet ir motiną, palengvina gimdymo procesą. Šitokiam bendravimui reikia visų trijų asmenų: vyro, moters ir iščiose esančio vaikelio.

Vyro ir žmonos tarpusavio santykiai bei aplinka sudaro atmosferą, kurioje bręsta dar negimęs kūdikis. Taigi norint deramai ugdyti kūdikį, tenka visų pirma rūpintis savo gyvenimo psichologine kokybe.

Nėštumo metu dažnai pasitaiko specifinių moters išgyvenimų. Vienas iš jų yra tam tikros baimės. Moterys sutrinka pamačiusios, kad nebegali kontroliuoti savo kūno. Kinta svoris, figūra, odos spalva, skonis ir t. t. Be to, esant labai intensyviai profesinei veiklai, paaiškėja, kad pasitraukus iš jos ilgesniam laikui gali-



ma sužlugdyti savo didesnę ar mažesnę karjerą, netekti darbo. Tai irgi verčia nerimauti, beje, pagrįstai. Dažna moteris galvoja: „Ar sugrįžusi į darbą sugebėsi atgauti profesinį lygį?“ Ir ji teisi. Dabartinis gyvenimas lekia tiesiog šuoliais ir atsilieka per pusmetį, o ką bekalbėti apie trejus metus. Technikos bei mokslo pažanga tokia sparti, kad būsimų mamų baimės nėra iš piršto laužtos. O kur dar mintys apie toli gražu nešokinėjantį iš laimės darbavį?!

Reta moteris neišgyvena susijusių su kūdikiu baimių. Galvojama: „Ar sugebėsi būti motina? Ar mokėsiu nuraminti vaikelį? Ar pajėgsiu atpažinti, kas jam skauda, ko verkia?“ ir t. t.

Daugelis būsimų motinų jaudinasi ir dėl to, kad po gimdymo ilgesniam ar

trumpesniam laikui praras fizinį patrauklumą. Kaip į tai reaguos vyras? Ar vis dar mane mylės?

Tačiau bene didžiausia baimė kaimuoja dėl kūdikio sveikatos: ar jis gerai vystosi? Ar gims sveikas? Nuraminti gali akušeris-ginekologas. Moteriai privatu tvarkingai konsultuotis su savo gydytoju, kuris išsklaidys nerimą ir abejones.

Būsimoms motinoms rekomenduojama susirašyti baimes ir įvardyti, kas nutiktų, jei išsipildytų blogiausi variantai. Tai nuramina, nes net kritiniai atvejai – jokia pasaulio pabaiga.

Antra vertus, nerimastingomis mintimis reikia pasidalyti su artimiausiais žmonėmis ar net psichologu. Labai teigiamas dalykas yra jau atsiradusios mamų mokyklėlės. Besilaukiančios moterys kviečiamos į grupes ar klubus ir mokomos reikiamų patirčių, gauna žinių apie žindymą, vaikų priežiūrą, ligas bei pan. Tai išties puiku ir psichologiškai. Bendraudamos tarpusavyje moterys išgiršta, kad panašūs jauduliai būdingi daugeliui, taigi tai ne „defektas“, o natūrali nėštumo eiga.

Negalima nepaminėti ir pogimdyvinės

depresijos, nes apie ją vis girdime. Jai būdingas sumažėjęs moters aktyvumas, mieguistumas, padidėjęs jautrumas, dirglumas, verkimas, nenoras bendrauti, sumažėjusi savivertė ir kt. Sunkesne ar lengvesne forma tai patiria daugybė moterų. Teisingiau būtų vadinti ne „depresija“, o „motinystės liūdesiu“, nes fiziniai bei hormoniniai pokyčiai, emocinis nuovargis po laukimo, gimdymo stresas, ilgai kankinusios baimės dažnai nepraeina be pėdsakų. Kad atsistatytų fiziologija ir psichologija, reikia laiko.

Dalis būsimųjų motinų nejaučia meilės gimsiančiam kūdikiui ir graužiasi: „Aš neturiu motinystės instinkto“. Tai reiškia, jog šių moterų psichologinė struktūra neįsileidžia naujos informacijos, ją atmeta. Taip nutinka per-

nelyg įsitraukusioms į profesinę veiklą, religiją, kokius nors reikalus. Tame nėra nieko baisaus, nes pagimdžius rūpinimasis vaikiu sužadina motinišką instinktą ir viskas atsistoja į savo vėžes.

Pasikeičia ir santykiai šeimoje, nes pirmajame plane atsiduria kūdikis. Tačiau jei moteris juo pernelyg rūpinasi, vadinasi, jai stigo vyro meilės bei dėmesio. Ir štai tarsi atsiranda proga „atsiskaityti“ su vyru. Šitokia situacija labai pavojinga tolesnei santarvei, nes provokuoja vyrą trauktis nuo šeimos ir ieškoti kito, sėkmingesnio gyvenimo varianto.

Būna, kad pagimdžiusiai moteriai nesveikai padidėja reiklumas vyrui, ir jis pasijunta esąs reikalingas tik dėl pinigų, buitinių patarnavimų, o kaip asmuo – visiškai nuvertintas. Tokia padėtis šeimai labai pavojinga, tad žmona turėtų stengtis, kad naujoje situacijoje vyras psichologiškai nukentėtų kaip galima mažiau. Vaikui reikia ne tik mamytės, bet ir tėvelio, Maža to, jam reikalingi vieningi tėvai. Galvojant apie vaiką, išmintinga investuoti į santykius su vyru.

Tas pat pasakytina ir apie kitus vaikus. Plačiai paplitusios nesantarvės tarp brolių bei seserų ištakos glūdi vaikystėje, kai mama visą savo dėmesį ir meilę skirdavo mažiausiajam. Vyresnieji lieka nuskriausti ir kalta dėl to pervargusi motina, kuriai nebepakanka jėgų nei laiko „vienodai mylėti“ visus.

Derėtų prisiminti ir tai, jog esama moterų, nėštumu besinaudojančių kaip tam tikra psichologinių sprendimų priemone. Pastojusios jos reikalauja ypatingo dėmesio, patarnavimų, pirkinių. Tai visada kenkia vaikiui ir šeimai.

Dabar egzistuoja daugybė pagalbos nėščiosioms grupių, tačiau čia irgi reikia atsargumo. Juk jos būna ir ezoterinės, ir neva liaudiškos ar neva rytietiškos, ir t. t. Besilaukianti moteris itin jautri, lengvai pasiduoda įtaigai, todėl verta gerai pagalvoti prieš einant į tokią dažniausiai prietarus skleidžiančią grupę.

Nėštumas neapsakomai reikšmingas periodas motinos ir kūdikio gyvenime, kurio metu iškyla itin svarbus ne tik motinos, bet ir aplinkos vaidmuo. Prisiminime tai ir būkime labai atsakingi. ■