

НА ПУТИ К МАТЕРИНСТВУ

Беременность и роды - это не болезнь, а естественная физиологическая функция. Важно обеспечить женщине во время беременности хорошее психическое и физическое здоровье, свести к минимуму дискомфорт во время родов, необходимость медицинского вмешательства, а также гарантировать появление на свет как можно более здорового малыша. Беременность для любой женщины является периодом преобразования ее личностной, профессиональной, сексуальной жизни, физического и психологического состояния. Вместе с тем, это период прилива психофизиологических сил, которые могут и должны быть направлены на рождение здорового ребенка и личностное психосексуальное взросление самой женщины — будущей матери. Беременность есть естественный, требующий повышенного внимания, не только биологический, но и социальный процесс, предполагающий духовное возвышение женщины в интересах ребенка и всего общества.

Каждая женщина по-своему становится матерью. Это зависит от возраста, образования, окружающей среды, характера. Но, за исключением крайностей, общими для будущих матерей будут не только физиологические, но и соответствующие им психологические этапы развития беременности, которые можно разделить на три триместра.

Первый триместр — месяцы неуверенности и адаптации. Как только женщина убеждается в том, что она беременна, ее охватывает множество противоречивых чувств. С этого момента обычно начинается время резких перепадов настроения. Бесконечная радость, потом вдруг уныние, раздражительность, слезы. Женщина чувствует себя обезоруженной, зависимой. Появляется страх, беспокойство о будущем, робость от непонимания происходящего. Страх перед неизвестностью может привести к состоянию подавленности. Если относится к себе как к больной, эти неприятные явления будут нарастать и сделают месяцы беременности невыносимыми не только для женщины, но и для тех, кто ее окружает.

На этом этапе работа с женщиной, ожидающей ребенка, должна быть сфокусирована на ознакомлении с физиологическими аспектами протекания беременности и связанными с ними изменениями в данный период, а также на предоставлении будущей матери информации о возможных эмоциональных и поведенческих особенностях, характерных для периода вынашивания ребенка.

Реакции женщины последовательно изменяются. Сначала она одна, позднее начинает чувствовать себя вдвоем, воображает свою жизнь втроем — отец, ребенок и она. Но в любом случае появляется уверенность, что все теперь будет по-иному. Беременной женщине нравится (более или менее осознанно) ее несколько особенное состояние, порой настолько, что она становится-впечатлительнее, чувствует себя более хрупкой физически и психологически; ей хочется быть предметом внимания и забот. К этим чувствам примешивается еще и возбуждение от предвкушения новых открытий, если это первенец, желание испытать материнство, гордость будущей матери. Однако,

пребывая в таком состоянии, женщина чувствует, что взрослеет.

Перестройка психики женщины, связанная с необходимостью осознания своей новой роли, в определенной степени влияет также и на изменение восприятия ею мужчины, который за несколько мгновений превращается в отца будущего ребенка. Как правило, возникает бессознательная обида на мужчину, связанная с сексуальной непривлекательностью, приписываемой себе многими беременными женщинами, «виновником» которой он является. Женщина беспокоится о том, что тело деформируется, боится, что меньше нравится мужу, что он отдалится от нее за эти несколько месяцев. Развивается особая обостренность восприятия слов и настроения мужа. Если женщина испытывает подобное беспокойство, то единственный, кто может ее успокоить — это ее муж, и его участие важно и необходимо. Когда в себе сомневаются, достаточно лишь нескольких теплых слов, которые могут быть несравненно целебнее всех лекарств, известных человечеству, чтобы вновь обрести уверенность.

В этот период появляется и другое опасение: боязнь несчастного случая, ведь женщины обычно знают, что выкидыши чаще всего бывают в первые 3 месяца. Нередко у беременной женщины, услышавшей рассказ о возникшем у кого-то заболевании, тяжелом течении беременности и родов услужливое воображение сразу рисует яркие картины, вызывая ощущение, соответствующее тому или иному болезненному симптому. Причина этого чаще всего в особенности личности: повышенная мнительность, тревожность, впечатлительность, склонность уделять особое внимание своему физическому состоянию. Раздражители, вызывающие эффект тревоги, страха, испуга могут вести к временным расстройствам функции внутренних органов: деятельности сердца, выделительной функции почек, процесса пищеварения, нарушения сна. «Главным фактором, вызывающим такого рода «псевдосоматические» расстройства, — писал советский терапевт Г.Ф.Ланг, — является психическое перенапряжение эмоциями отрицательного характера». Отрицательные эмоции сильнее всего воздействуют на организм беременной женщины. Беспокойства и страхи вызывают биохимические изменения в организме, готовя его к ответной реакции противостояния или бегства. Если же борьба и бегство невозможны, то эти изменения негативно воздействуют на организм и становятся причиной болезненных состояний. Беременным женщинам следует помнить, что ожидание неприятного события, попытки прогнозировать его последствия иногда могут вызывать даже большее нервное напряжение и тревогу, чем само событие.

У женщины могут возникать и другие опасения: сможет ли она, став матерью, сохранить свою индивидуальность; не помешает ли ребенок ее теперешним делам и интересам. Да, вначале новые обязанности поглотят ее целиком, но по завершении организационного периода они понемногу впишутся в ее жизнь, станут привычными. Самым же главным будет то,

что появление новой ответственности делает ее мудрее, увереннее в себе, более независимой. Рождение ребенка нередко бывает верным шагом к самостоятельности.

Психологическая помощь беременным женщинам в первом триместре может быть направлена на осознание ими радости материнства, собственной женственности, которые согласуются с более широкими представлениями о своей личности, нахождением способов ее проявления в контактах с внешней средой и близкими, а также свободным выбором в принятии решений и ответственности за их реализацию.

Второй триместр — месяцы равновесия. За волнениями начального периода следуют более спокойные недели. Присутствие ребенка благотворно влияет на мысли, воображение беременной женщины, у нее возникают фантазии, связанные с появлением ребенка на свет.

Будущая мать пребывает в прекрасной форме, она не устала, не испытывает недомогания. Теперь становится видно, что она беременна. Ребенок, которого она ждет, доказывает, что она любима. Некоторые молодые женщины очень торопятся надеть специальное свободное платье и огорчаются, что живот еще не заметен. Но есть женщины, которых угнетает вид собственного тела, они не привыкают к нему, даже бывают в обиде на ребенка за то, что он их «уродует», а потом сердятся на себя за это.

С первыми движениями ребенка между ним и матерью начинается своеобразный, таинственный диалог, психологический симбиоз, который, казалось бы, должен закончиться с рождением ребенка, но на самом деле, продолжается всю жизнь. Будущие отцы обычно тоже восхищаются чудом растущей жизни — при условии, что жена позволяет общаться с ребенком («Пощупай, он двигается»). Если жена отдаляется, думает только о ребенке, то быстро возникает ревность.

Третий триместр — месяцы отступления. «Погружение в ребенка» — основная черта третьего триместра. Он сделался единственным средоточием помыслов, интересов и занятий будущей матери. Постепенно события повседневной жизни отступают на второй план, занимая ее все меньше и меньше. Женщина становится безразличной ко многому не только в эмоциональном, но и в интеллектуальном плане: с трудом заставляет себя интересоваться работой, ее внимание рассеивается. Будущая мать настолько занята мыслями о ребенке, что порой кажется, что она хочет отстраниться даже от тех, кого любит. Появляется желание создать безопасное место для себя и будущего ребенка (симптом «гнездования»), навести полный порядок дома: в комнате, где будет находиться кроватка ребенка, и повсюду, чтобы «он» попал в чистый, прибранный и красивый дом.

Женщина, ожидающая ребенка, в этот период становится раздражительной и чрезмерно чувствительной, плохо спит или часто видит страшные сны. Однако это нормальное явление, природный клапан для выхода напряженности. Дело в том, что с приближением родов часто возникают типичные страхи: все ли будет хорошо? Родится ли ребенок здоровым? Смогу ли я вытерпеть боль?

По мере того, как недели проходят, ребенок становится тяжелее, а мать менее подвижной, появляется

некоторая усталость и вместе с ней нетерпение, желание скорейшего родоразрешения.

У многих женщин с 34 недели усиливается страх перед родами. Представление о родах в качестве своей психогенной природы имеет два фактора. Во-первых, это описание рожавших и действительно переживших роды в болях женщин, которые таким образом создают глубокие установки на неизбежность родовых страданий у будущих матерей. Вторым источником порождения предродовых страхов, лежащим в плоскости христианской культуры, для многих женщин стали слова Библии: «В болезни будешь ты рожать детей».

Если у женщины появляется страх перед родами, то она оказывается в таком состоянии, которое меньше всего способствует благополучному родоразрешению: органы, принимающие участие в родах, начинают «сопротивляться». Это нарушает гармонию мышечных функций, становится причиной напряжения, которое доносится нервными импульсами до головного мозга и воспринимается как боль. Таким образом, замыкается порочный круг «страх — напряжение — боль», и родовая деятельность становится замедленной и болезненной. Если во время дородового периода будущая мать проходит обучение, предотвращающее, насколько это возможно, вредные эффекты страха и стресса, готовится к тому, что произойдет с ней в родах, то она начинает воспринимать их как нормальный физиологический процесс, который вовсе не должен быть болезненным.

Рождение ребенка — высшее предназначение женщины, это не только самое совершенное физиологическое, но и духовное достижение. Осознание и прочувствование красоты, неповторимости этого события — высшая награда не только для матери, но и для всей семьи, для общества. Поэтому сегодня оптимизация сохранения репродуктивного здоровья нации должна сводиться к эколого-психологической поддержке каждой женщины, желающей стать матерью. Необходима целостная психологическая технология, позволяющая адекватно отражать систему преобразования «Я» конкретной беременной женщины через мониторинговый контроль (диагностика, оценка и прогнозирование) трансформации ее характерологических особенностей и социально-психологических установок, что, в свою очередь, обеспечивает рождение полноценного ребенка и, следовательно, способствует сохранению здоровья нации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Арнольдова А. // Влияние психопрофилактической подготовки к родам на течение родового акта вообще и первого периода в особенности. — Автореф. Лисе, канд. мед. наук, Иваново. — 1959.
2. Грантли Дик-Рид. // Роды без страха — СПб: Питер Пресс, 1997. — 384с.
3. Косыгова Т.М., Ракитина Р.И. // Ловочка, девушка, женщина. -М.: Физкультура и спорт, 1980.-С. 110.
4. Пэрну Л. // Я жду ребенка: Перевод с французского языка, - М.: Медицина, 1986. — 288с.
5. Тарнавский Ю.Б./ Срыва можно избежать (неврозы, их лечение и профилактика). - М.: Медицина, 1990. - 144с.
6. Туркин Н. // Психопрофилактика болей в родах и динамика родов - Автореф. Лисе. канд. мед. наук, Иваново. — 1959.