

Jak rodzi się... mama?

W artykule „Cięża... w głowie” w poprzednim numerze „W Czepku Urodzonych” pisałam o psychologicznych aspektach macierzyństwa w okresie ciąży. O tym, że w czasie dziewięciu miesięcy, kiedy ciało kobiety pozwala fizycznie rozwijać się nowemu życiu, jej umysł również tworzy obraz nowego człowieka, a jednocześnie przygotowuje się do dramatycznej zmiany tożsamości – do stawiania się matką. W tym tekście chciałabym skupić się na kolejnym kluczowym etapie narodzin matki – okresie okołoporodowym.

Karolina Isio-Kurpińska

EKSPERTKA SKALI OCENY ZACHOWANIA NOWORODKA WEDŁUG BRAZELTONA

Poród to dla wielu kobiet kamień milowy w ich życiu. To moment faktycznego przekazywania życia, kiedy z jednej osoby powstają dwie, moment wyczekiwanej dla jednych, a przerażającej dla innych nieodwracalnej zmiany. W czasie porodu kobieta ma szansę dotknąć swojej najbardziej pierwotnej siły i mocy, dotknąć absolutu. Jednocześnie jednak może to być czas niezwykle traumatyczny, kojarzony z bólem, niemocą i bezsilnością, upokorzeniem czy choćby poczuciem, że nie stało się na wysokości zadania. Wszystkie te odczucia będą miały niezwykle znaczący wpływ na dalsze życie kobiety: na jej relacje z dzieckiem i partnerem, na decyzje o kolejnej ciąży, ale również bardziej ogólnie – na jej poczucie własnej wartości. Poród i połóg pod wieloma względami są wyjątkowe, a osobą w tle tych przemian pozostaje położna. Jej rola, choć nieco na drugim planie, jest nie do przecenienia. Kobiety na zawsze zapamiętują położne, które poprowadziły je umiejętnie przez trudy porodu, pomogły oswoić ból, wspierały, dodawały otuchy, dawały siłę dobrym słowem czy mobilizowały do potrzebnego wysiłku.

RODZI SIĘ MIŁOŚĆ

Moment porodu to również początek budowania więzi pomiędzy matką a jej nowo narodzonym dzieckiem. Pierwszy etap tego procesu następuje natychmiast po przyjściu dziecka na świat. Wówczas najważniejsze dla matki jest upewnienie się, że jej dziecko żyje. Dlatego tak istotny jest moment położenia noworodka na brzuchu matki, aby mogła poczuć jego ciężar, ciepło i zapach – to najbardziej pierwotna potrzeba, pierwszy element konstelacji macierzyństwa. Kolejny etap to upewnienie się, że dziecko jest zdrowe: policzenie palców rąk i nóg, popatrzenie w oczy, zobaczenie nagiego ciała. Pomocne na tym etapie może być również badanie lekarskie czy punktacja Apgar: upewniana one matkę, że z jej dzieckiem wszystko jest w porządku. Następnym krokiem do szukania cech, które potwierdzą, że to właśnie jej dziecko: ciało

z ciała, krew z krwi. Rodzina będzie się zastanawiała, czy noworodek ma oczy po mamie, a usta po tacie, czy kształt brwi malucha przypomina brwi dziadków. Również podobieństwa zachowania będą natychmiast wychwytywane i podkreślane: maleństwo dużo śpi – zupełnie jak tatuś; chętnie je – tak samo, jak starszy brat... W ten sposób noworodek staje się pełnoprawnym członkiem społeczności rodzinnej, chcianym i akceptowanym. Lekarze i położne doskonale wiedzą, że rysy noworodka będą ulegać licznym zmianom zanim dorośnie, jednak to szukanie podobieństw, rozpoznawanie siebie w twarzy dziecka, stanowi jeden z kluczowych elementów budowania więzi między rodzicami a ich nowo narodzonym dzieckiem.

RODZI SIĘ KONTAKT

Opisane powyżej etapy budowania więzi skupiają się głównie na obszarach fizycznych, najbardziej podstawowych. Stanowią one wstęp do kolejnego, najważniejszego etapu nawiązywania relacji: prób komunikacji i interakcji społecznych. Niezwykle poruszającym odkryciem dla rodziców jest fakt, że noworodek ich rozpoznaje, że ich obecność ma dla niego znaczenie, że może nieść radość i ukojenie. Kiedy noworodek odwraca głowę w stronę matki, słucha jej głosu, patrzy w jej oczy, ma ona poczucie, że jej dziecko ją zna, wybrało ją, kocha ją – dostaje wyraźną twierdzącą odpowiedź na dręczące ją pytania: Czy moje dziecko mnie pokocha? Czy będę wiedziało, że mnie kocha? Czy będzie wiedziało, że jestem jego matką? To doskonały moment, aby zachęcić rodziców do „rozmów” z dzieckiem. Świadomość, że już tak mały człowiek podejmuje próby komunikacji, że potrzebuje obecności rodziców, lubi słuchać ich głosu, ceni ich fizyczną bliskość – to fundamenty relacji i rodzicielstwa. Skala NBAS, o której często piszemy na łamach tego magazynu, jest doskonałym narzędziem, pozwalającym na pokazanie rodzicom całego repertuaru zachowań noworodka, które są również jego językiem.



Kobieta, która usłyszy: Pani synek ma mocny głos – to świadczy o jego sile i wytrzymałości, z większym spokojem będzie przyjmowała płacz swojego dziecka, traktując go jako objaw zdrowia. Położna, która zauważy: Jak ona na panią patrzy! Od razu widać, że wie, kto jest jej mamą!, jednym zdaniem buduje pewność siebie i poczucie kompetencji u mamy oraz wspiera tworzącą się relację z dzieckiem, potwierdzając to, na co matka ma nadzieję: miłość jej dziecka.

WITAJ NA ŚWIECIE!

Z psychologicznego punktu widzenia również poród jest momentem przełomowym: to chwila, kiedy marzenia zmieniają się w rzeczywistość. Rodzice przyjmują na siebie już nie wyobrażone, ale rzeczywiste role matki i ojca, aby zaopiekować się dzieckiem z krwi i kości, które właśnie przyszło na świat. To czas niezwykle intensywny psychologicznie. Chociaż bowiem matka trzyma już w ramionach swoje rzeczywiste dziecko, jej wyobrażenia nie zostają całkowicie zapomniane. Cechy, o których marzyła, jak i te, których się obawiała, wciąż czają się na obrzeżach jej myśli. W pierwszych dniach i tygodniach po porodzie matka jest niezwykle wyczulona na wszelkie uwagi i komentarze dotyczące jej jako matki oraz jej dziecka. To, co mówią inni, szczególnie zaś osoby, które postrzega ona jako autorytety, może popchnąć ją w kierunku postrzegania dziecka jako spełnienie marzeń lub... potwierdzić jej lęki. Dlatego kluczowe jest uświadomienie sobie, że wszystko, co zostanie powiedziane do młodej matki lub tylko w jej obecności, może mieć ogromny wpływ na jej dalszą relację z dzieckiem oraz jej postawę jako matki.

Warto pamiętać, że nawet niewinna czy żartobliwa uwaga może trafić na podatny grunt lęków matki. Zdanie: *Ależ z ciebie krzykacz!* skierowane z uśmiechem do płaczącego noworodka, może potwierdzić jej lęk, że dziecko będzie głośnie i agresywne (podobnie jak jeden z członków rodziny). W rezultacie wszystkie późniejsze zachowania dziecka będzie ona również interpretowała jako potwierdzenie tej diagnozy. Niewinne: *A co on tak kiepsko ssie?*, wzmaga niepewność matki co do jej kompetencji i umiejętności podłożenia najważniejszemu zadaniu: wykarmienia własnego dziecka, a jednocześnie każe niepokoić się o zdrowie, siłę i wytrzymałość noworodka. Wymienione przykłady to zazwyczaj zdania rzucone w żartach, mimochodem, przy-



▣ jaźnie – warto jednak zdawać sobie sprawę, jak ogromny wpływ mają one na rodzącą się relację między matką a dzieckiem oraz na konstytuującą się tożsamość matki.

JĘZYK ZMIENIA WSZYSTKO

Język, jakim posługują się położne, może mieć kluczowe znaczenie dla przyszłości rodziny, z którą ma ona kontakt. Warto zadbać, aby był to język na wskroś pozytywny, wspierający, budujący zaufanie. Każda wypowiedź powinna koncentrować się na pozytywnych aspektach macierzyństwa, mocnych stronach dziecka, kompetencjach matki. Kobieta, która usłyszy: *Pani synek ma mocny głos – to świadczy o jego sile i wytrzymałości*, z większym spokojem będzie przyjmowała płacz swojego dziecka, traktując go jako objaw zdrowia. Położna, która zauważy: *Jak ona na panią patrzy! Od razu widać, że wie, kto jest jej mamą!*, jednym zdaniem buduje pewność siebie i poczucie kompetencji u mamy oraz wspiera tworzącą się relację z dzieckiem, potwierdzając to, na co matka ma nadzieję: miłość jej dziecka.

Nawet sytuacje niepokojące można opisać w sposób wspierający i uspokajający: *Chodź, maleństwo, pomożemy Ci lepiej chwycić tę brodawkę, mama ma dla Ciebie pyszne mleko, korzystaj!* Taki komunikat upewnia matkę, że robi to, co powinna, że jest dobrą matką, że daje dziecku wszystko, czego ono potrzebuje – a jednocześnie, że jest pod

opieką osoby, która wie, co robi i nawet jeśli pojawiają się kłopoty, to są one przejściowe i możliwe do przezwyciężenia.

NA ŚWIAT PRZYCHODZI... MATKA

Okres okołoporodowy to nie tylko czas przyjścia na świat dziecka. To również moment narodzin matki, ojca, całej rodziny. To wyjątkowy czas, w którym bardzo znaczącą rolę odgrywa położna. Od jej postawy, sposobu wypowiedzi, zachowania zależy, czy kobieta będzie ten czas wspominać z radością, czy wyjdzie z niego silniejsza, pełna nadziei i wiary w siebie i swoje umiejętności jako matki. Myślę więc, że uczenie się tego „pozytywnego języka” to najwspanialsza zawodowa inwestycja, jaką może poczynić położna. Umiejętność znajdowania i podkreślania mocnych stron w każdym noworodku, przedstawiania trudności raczej jako wyzwania niż problemów, zauważania, doceniania i wspierania kompetencji młodej mamy, dla której opinia drugiej kobiety, szczególnie położnej, jest niezwykle istotna w procesie budowania swojej nowej, macierzyńskiej tożsamości, to cechy, które pozwalają na wsparcie i utwierdzenie rodziców w ich nowej roli oraz na wzmocnienie rodzącej się więzi rodzinnej. To umiejętności, które pomogą położnej w pełni uczestniczyć w cudzie narodzin: nie tylko dziecka, ale i całej rodziny. ▣