

# Kluczowe wyzwania, z jakimi mierzą się matki w okresie poporodowym

Akademia Tarnowska



**Co-funded by  
the European Union**

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*



Co-funded by the  
European Union

**NURTURING BEGINNINGS**

# Wstęp

- **Bezpieczna przestrzeń do dzielenia się**
- **Znaczenie okresu**
- **Ustawianie oczekiwań**
  
- **Pytanie otwierające refleksję :**  
*Jakie są Twoje największe obawy lub pytania dotyczące okresu poporodowego?*



Co-funded by the  
European Union

**NURTURING BEGINNINGS**

# Regeneracja

- **Zmiany fizyczne i proces gojenia**
  - **Rozwiązywanie typowych problemów**
  - **Samoopieka w celu regeneracji fizycznej**
  - **Kiedy szukać pomocy medycznej**
- 
- **Pytanie do refleksji :**  
*Jakie zmiany fizyczne zaskoczyły Cię najbardziej do tej pory?*



**NURTURING BEGINNINGS**

# Wyzwania emocjonalne i psychologiczne

- **Wyzwania emocjonalne i psychologiczne**
- **Smutek poporodowy a depresja i lęk poporodowy**
- **Znaczenie wsparcia zdrowia psychicznego**

- **Pytanie do refleksji :**

*Jak dbasz o swoje samopoczucie emocjonalne? Co pomaga ci się zrelaksować i naładować baterie?*



**NURTURING BEGINNINGS**

# Ustanawianie praktyk karmienia piersią i karmienia piersią

- **Typowe problemy z karmieniem piersią**
- **Opcje karmienia mlekiem modyfikowanym i mieszanego**
- **Kiedy szukać pomocy u konsultanta laktacyjnego**
- **Praktyczne wskazówki dotyczące karmienia**
  
- **Pytanie do refleksji**



NURTURING BEGINNINGS

# Budowanie wsparcia sieć

- **Rola partnerów, rodziny i przyjaciół**
- **Określanie, kiedy i jak poprosić o pomoc**
- **do grup**
- **Budowanie własnej sieci**

- **Pytanie do refleksji :**

*Na kim, Twoim zdaniem, możesz najbardziej polegać?  
potrzebujesz wsparcia w tym czasie?*



NURTURING BEGINNINGS

# Ponowne odkrycie swojej tożsamości i zarządzanie oczekiwaniami

- **Równoważenie macierzyństwa i tożsamości własnej**
- **Presja społeczna i zarządzanie oczekiwaniami**
- **Praktyczne strategie dbania o siebie**
  
- **Pytania do refleksji :**
- *Jakie czynności i rutyny pomagają Ci poczuć się sobą ?*
- *Jakie nowe aspekty siebie odkryłaś odkąd zostałaś matką?*
- *Kto w Twoim życiu wspiera Cię i zachęca do poświęcania czasu sobie ?*



NURTURING BEGINNINGS

# Radzenie sobie ze zmianami w związku

- **Relacje partnerskie i komunikacja**
- **Zarządzanie dynamiką rozszerzonej rodziny**
- **Znaczenie wspólnej odpowiedzialności**

- **Pytanie do refleksji :**

*Co najbardziej zmieniło się w Twoich związkach odkąd zostałaś matką ?*

*Jakie działania i gesty Twojego partnera lub rodziny okazały się najbardziej pomocne w tym czasie?*

*Jakie granice lub zmiany mogłyby poprawić twoje relacje w przyszłości ?*



**NURTURING BEGINNINGS**

# Rozpoznawanie objawów powikłań poporodowych

- **Komplikacje fizyczne – sygnały ostrzegawcze**
- **Problemy ze zdrowiem psychicznym – sygnały ostrzegawcze**
- **wizyt**
- **Co zrobić, gdy pojawią się obawy**

- **Pytania do refleksji :**

*Czy czułeś się komfortowo omawiając swoje wątpliwości ze swoim lekarzem?*

*Co sprawiło, że poczułaś się najbardziej wspierana podczas wizyt w ośrodku opieki zdrowotnej po porodzie?*



**NURTURING BEGINNINGS**

# Zakończenie i podsumowanie

**Podsumowanie najważniejszych punktów :**

- 1. Rekonwalescencja fizyczna**
- 2. Wyzwania emocjonalne i psychologiczne**
- 3. Praktyki żywieniowe**
- 4. Budowanie sieci wsparcia**
- 5. Ponowne odkrycie swojej tożsamości**
- 6. Radzenie sobie ze zmianami w związku**



**NURTURING BEGINNINGS**

Masz pytania ?



**NURTURING BEGINNINGS**

Dziękować Ty !



NURTURING BEGINNINGS

# Bibliografia

- Kendall-Tackett, KA (2007). *Nowy paradygmat leczenia depresji u młodych matek: Centralna rola stanu zapalnego oraz wpływ karmienia piersią i leczenia przeciwzapalnego na zdrowie psychiczne matek*. International Breastfeeding Journal.
- Dennis, CL i Hodnett, E. (2007). *Interwencje psychospołeczne i psychologiczne w leczeniu depresji poporodowej*. Baza Danych Przeglądów Systematycznych Cochrane.
- *Książki :*
- Brott, A. i Ash, J. (2015). *Przewodnik dla młodych mam po życiu z dzieckiem*.
- Kitzinger, S. (2012). *Rok po porodzie: ciesz się swoim ciałem, związkami i sobą w pierwszym roku życia dziecka*.
- *Blogi :*
- KellyMom ( <https://kellymom.com> ) – Zasoby dotyczące karmienia piersią i rodzicielstwa.
- Postpartum Progress ( <https://postpartumprogress.com> ) – wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego matek.



NURTURING BEGINNINGS

