

**Секція 5. Трансформація життєвих перспектив особистості:
онтогенетичний аспект.**

Шебанова В. І.

*доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної психології
Херсонського державного університету, м. Херсон, Україна*
vitaliashebanova@gmail.com

Адїлова З. К.

*студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія»
Херсонського державного університету, м. Херсон, Україна*
adilova.z1997@gmail.com

ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА

З ПІДГОТОВКИ ВАГІТНИХ ДО ПОЯВИ ДИТИНИ

Профілактична робота з формування готовності до материнства та запобігання девіантному материнству повинна починатися ще з жіночої консультації та будуватися по декільком напрямкам: робота зі створення перинатального комплаенса; робота із профілактики ятрогеній, психологогеній, дидактогеній та гестогеній; психопрофілактична робота, пов'язана з виявленням серед вагітних груп ризику по нервово-психічних розладах; дородова підготовка вагітних.

Дородова підготовка вагітних жінок є важливою частиною роботи перинатального психолога. Діяльність деяких тільки до неї й зводиться.

У нашій країні дородова підготовка жінок має давні традиції. Ще в 1949 р. І.З. Вельвовским зі співробітниками був розроблений і впроваджений у практику «психопрофілактичний метод знеболювання пологів» (за А.О.Івановою) [19]. Основні завдання його були сформульовані так:

- профілактика, рання діагностика порушень фізіологічного плину вагітності;
- корекція дисфункційних думок та/або негативних емоцій, пов'язаних з вагітністю й родами;
- ознайомлення жінок з основними закономірностями плину вагітності й пологів;

- навчання активній поведінці в родах, прийомам, що сприяють фізіологічним пологам;
- зміна уявлень про неминучість страждань у родах.

Цей метод широко застосовувався в жіночих консультаціях і родильних будинках у Радянському Союзі, а також за його межами. Інтегруючи психопрофілактику, психотерапію із психогігієнічними, соціально-просвітніми, а також акушерсько-гінекологічними заходами, метод, незважаючи на недоліки, безумовно, зіграв у той час прогресивну роль. До його недоліків слід віднести те, що, автори майже зовсім не приділяли увагу дитині і її відносинам з матір'ю.

У наш час в Україні діє Наказ Міністерства охорони здоров'я від 28 грудня 2002 N 503 «Про удосконалення амбулаторної акушерсько-гінекологічної допомоги в Україні» у якому в пункті 2.25. зазначається що у жіночих консультаціях організуються «Школи відповідального батьківства», в яких майбутніх батьків навчають правилам особистої гігієни та готують до майбутнього батьківства. Робота проводиться з використанням демонстраційних матеріалів, технічних засобів і предметів догляду за дитиною.

Відповідно до наказу програма метою занять із вагітними в Школі материнства є підготовка сімейної пари до відповідального батьківства, народження здорової дитини та збереження здоров'я матері шляхом консультативної адаптації до вагітності, підготовки до пологів. Підготовка проводиться в жіночій консультації.

Завдання школи материнства:

1. Психопрофілактична підготовка вагітної до пологів.
2. Адаптація вагітної до вагітності, пологів.
3. Підготовка чоловіка до участі в пологах, усвідомлення своєї ролі в процесі вагітності та пологів.
4. Вироблення теоретичних та практичних навичок поведінки під час вагітності, пологів та післяпологового періоду.
5. Навчання майбутніх батьків правилам догляду за новонародженим.

Заняття проводять лікарі: акушери-гінекологи, психолог; кваліфіковані

акушерки.

Кабінети бажано обладнати аудіо- та відеоапаратурою (з набором аудіо- та відеокасет), літературою, інформаційним роздатковим матеріалом, наглядними посібниками.

Під час першого відвідування жіночої консультації вагітну інформують про роботу «Школи відповідального батьківства», можливість відвідувати її разом з чоловіком або партнером (друг, мати, сестра), розклад занять, час та місце їх проведення. Також пропонують, за бажанням жінки, провести тестування у психолога. Заняття проводяться згідно із завчасно складеним розкладом щодня, окрім суботи та неділі, в дві зміни. Початок занять в 9.00 та 15.00.

Для вагітних, що знаходяться на стаціонарному лікуванні у відділенні патології вагітності, заняття починаються в 11.00.

Кожне заняття супроводжується показом тематичного відеофільму.

Теми занять:

1. Внутрішньоутробний розвиток плода.
2. Гігієна вагітної жінки. Режим праці та відпочинку. Раціональне харчування.
3. Ознаки початку пологової діяльності. Перебіг нормальних пологів (періоди, типи дихання, прийоми знеболення).
4. Післяпологовий період. Профілактика не планованої вагітності.
5. Грудне вигодовування - 10 принципів.
6. Психопрофілактична роль партнерської підтримки під час пологів.
7. Сімейні пологи - «народжуємо разом».

І.В.Добряков, Н.П.Коваленко-Маджуга, Р.В.Овчарова, Н.І.Оліфірович, Г.В.Скобло, Г.Г.Філіппова, Н.В.Яремчук, В. І. Шебанова та ін. відзначають, що робота психолога-консультанта при формуванні готовності до материнства повинна бути спрямована на наступних моментах: - надання інформації про можливі емоційні й поведінкові прояви, характерні для жінок, що готуються стати матір'ю; - у випадку виявлення факту неприйняття жінкою її вагітності –

надання підтримки в процесі знаходження змісту даного події в її житті; - допомога в прийнятті мінливого тілесного «Я» жінки;- корекція страхів і побоювань, пов'язаних з відчуттям дитини усередині себе; - прояснення актуальних бажань і очікувань відносно свого життя й життя майбутньої дитини, робота з формування адекватного й позитивного образу дитини; - допомога у вибудовуванні оптимальних відносин з найближчим оточенням; - допомога в усвідомленні своїх почуттів і внутрішніособистісних конфліктів, знаходження творчих способів адаптації до стану вагітності й прийняття відповідальності за їхню реалізацію [1; 2; 3; 4].

Вагітній жінці може бути рекомендоване відвідування спеціальних груп по супроводу вагітності, де в неї буде можливість опанувати навичками саморегуляції, техніками релаксації, медитації, що сприяють оптимальному протіканню вагітності.

При виявленні ознак післяпологової депресії доцільною є робота психолога в команді з лікарем та психіатром.

Література

1. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – №1 (46). – С. 53–66.
2. Шебанова, В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания. Практическое руководство. – Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. – 394 с.
3. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія». Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. – 612 с.
4. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01 Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2017. – 560 с.