

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
БЕРЕМЕННОСТИ И
ВНУТРИУТРОБНОГО РАЗВИТИЯ
РЕБЕНКА.**

ИВАНОВА АННА АЛЕКСАНДРОВНА

врач-психиатр, психотерапевт психоаналитической направленности, перинатальный психолог, руководитель проекта «Развитие добровольчества в сфере психиатрии», сотрудник Межрегионального Центра Современного психоанализа, сертифицированный групповой психоаналитик, автор и куратор курса «Психиатрия для непосвященных: основы клинической психиатрии для специалистов помогающих специальностей».

Сайт центра <http://modernpsychoanalysis.ru/>

Группа вконтакте <https://vk.com/event135663524>

Почта: AnAlexIvanova@mail.ru

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

- 1. Понять свои мотивы
- 2. Обсудить с мужем какие у него представления о необходимости ребенка
- 3. Прояснить и разрешить конфликты в паре
- 4. Понять историю своего рода, осмыслить факты
- 5. Разрешить свои проблемы на работе, в родительской семье, свои психологические комплексы
- 6. Пройти психологическую консультацию

МОТИВАЦИЯ 1

- 1. Нужен друг, с которым можно смотреть футбол, ходить на хоккей
- 2. Нужен послушный ученик, которого я буду всему учить
- 3. Будет помогать по дому
- 4. В старости будет заботиться
- 5. Будет похож на меня



МОТИВАЦИЯ 2

- 1. Буду красиво одевать, причесывать
- 2. Будем вместе ходить по магазинам
- 3. Подруги будут завидовать
- 4. Будем много гулять
- 5. Буду фото в инстаграм выставлять
- 6. У всех же уже есть
- 7. Буду всем делиться, обнимать



World Elite Dog

МОТИВЫ ДЛЯ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

▣ Расчеты на поддержку в старости

- ▣ ребенок вырастает безвольным и несамостоятельным человеком, полностью уверенным в том, что по гроб жизни обязан своим родителям/чувства протеста отдаляется от родителей, которые видят в нем прежде всего своего должника
- ▣ нарушение естественных связей между детьми и родителями
- ▣ взаимные конфликты, обиды и непонимание.

требования близких родственников

Соответствие социальным ожиданиям

- в любых жизненных неудачах в дальнейшем косвенно или напрямую винится ребенок  отношения с родственниками  ребенок растет неуверенным, депрессивным, с трудом может построить свою личную жизнь

- ▣ Манипулирование партнером
- ▣ Материальные выгоды, родить помощника
- ▣ Борьба с одиночеством
- ▣ Порадовать родителей
- ▣ Уйти с работы и т.п.
- ▣ Мотивы, возникающие от недостаточности, от дефицита энергии в семье, мотивы, рассматривающие ребенка как ресурс для решения проблем, когда ребенок приглашается в мир, чтобы взять от него, а не отдать ему, – **неконструктивные мотивы.**

□ **Любовь родителей друг к другу – конструктивный мотив**

3



-
- Но не так важны мотивы в момент зачатия, так как за время беременности можно пройти путь от неконструктивного мотива до конструктивного.
 - И это нормальное развитие событий. Конструктивность своих личных мотивов всегда можно повысить – на любом этапе репродуктивного цикла, даже постфактум, когда ребенку уже 10 лет.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ

- 1. Беседа с гинекологом, план действий
- 2. Пройти необходимые обследования, вылечить инфекционные заболевания, обратить внимание на хронические заболевания
- 3. Вылечить зубы
- 4. Сдать маркеры и сделать необходимые прививки
- 5. Начать заниматься ЛФК, йогой, бассейн
- 6. Наладить режим дня
- 7. Отрегулировать питание
- 8. Уделять внимание отношениям в паре
- 9. Беседа с психологом

СТРАХИ КАК ДО И ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- Страх перемен в жизни
- Страх беременности (как изменения своего тела, страх «поглощения»)
- Страх родов
- Страх, что не справится с ролью матери
- Страх за здоровье ребенка
- Страх потерять привлекательность
- Страх разрушения отношений с мужем
- Страх стать ненужной (в профессии, в личном плане)

ПРЕДРАССУДКИ

- 1. Беременность всегда должна восприниматься радостно
- 2. Роды-это всегда больно
- 3. Беременность мешает заниматься работой, хобби, путешествовать
- 4. С беременной надо обращаться как с ребенком
- 5. Беременная должна все время выбирать памперсы и читать форумы матерей и т.п.

ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ — ЭТО ЗДОРОВО, ТО ПОЧЕМУ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ТАКОЙ НЕСЧАСТНОЙ?

- Человеческая психика не может принять изменения мгновенно, для этого необходимо время.
- 9-месяцев готовят организм женщины не только физически, но и психически.
- Изменения в организме женщины сопряжены с изменениями в развитии плода

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ – НАЧАЛО БЕРЕМЕННОСТИ

- Возможные эмоции
- Счастье
- Недоверие
- Раздвоение чувств
- Перемены настроения
- Сомнения
- Тревога

ВТОРОЙ МЕСЯЦ — ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ВЫ БЕРЕМЕННЫ

- Возможные эмоции
- Раздражительность
- Размолвки с мужем
- Зависимость

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ

- Эмоциональные изменения женщины при ожидании ребенка в связаны с амбивалентными чувствами надежды и тревоги при ожидании подтверждения беременности.
- Женщина концентрируется на внутренних переменах, у нее наблюдается частая смена настроения от радостного до резко сниженного, отмечаются плаксивость, раздражительность, мнительность, повышенная внушаемость, апатия, страх относительно будущего.
- При этом просыпаются материнские чувства, в то же время может появиться страх выкидыша. Присутствует ощущение, что время тянется долго.

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ

- характеризуется противоречивостью эмоциональных состояний: у одних происходит нормализация психического состояния, повышение работоспособности, у других повышается уровень невротизации, отмечаются расстройства настроения с легким субдепрессивным компонентом, расстройства тревожного ряда.
- Ощущается большая зависимость от процесса развития ребенка; женщина принимает беременность; появляется интерес к ребенку и материнству. При этом может иметь место углубление в себя; развивается чувство собственной значимости; различные чувства вызывает изменение внешности; появляется ощущение, что время летит быстро.

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ

- женщина фокусируется на родах; опасается родоразрешения, неизвестности; может испытывать различные чувства относительно своей внешности; возрастает зависимость от других; присутствует желание защиты; возможно снижение полового влечения; появляется ощущение, что время тянется долго.

Стиль переживания беременности	Первый триместр	Второй триместр	Третий триместр
Адекватный	Возможно общее снижение настроения без депрессивных эпизодов	Эмоциональное состояние в основном благополучное, адаптация к беременности	Повышение тревожности со снижением к последним неделям; активность ориентирована на подготовку к послеродовому периоду
Тревожный	Эмоциональное состояние повышено тревожное или депрессивное	Отсутствие стабилизации, повторение депрессивных или тревожных эпизодов	Тревожность усиливается; активность связана со страхами за исход беременности, родов
Эйфорический	Неадекватная эйфорическая окраска, некритическое недифференцированное отношение к возможным проблемам беременности	Обычно к концу беременности появляются осложнения	
Игнорирующий	Динамика эмоционального состояния по триместрам либо не наблюдается, либо отмечается повышение активности и общего эмоционального тонуса	Активность повышается и направлена на содержание, не связанные с ребенком	
Амбивалентный	Характерны ссылки на внешние обстоятельства, мешающие благополучному переживанию беременности		
Отвергающий	Переживание беременности как наказания, помехи	К концу беременности возможны всплески депрессивных или аффективных состояний	

КЛИНИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

- Мужчина испытывал внезапные приливы жара, сопровождающиеся страхом смерти. Психиатр ввел его в гипнотическое состояние и прокрутил в обратном порядке всю его предыдущую жизнь. Вспоминая девятый и восьмой месяцы внутриутробного развития, этот человек чувствовал себя нормально. Однако, когда подошла очередь седьмого месяца – его голос вдруг резко прервался, лицо исказилось ужасом, появился сильный жар – психиатр прекратил работу и вывел пациента из гипнотического состояния. После этого была проведена беседа с матерью этого мужчины и выяснилось, что на седьмом месяце женщина была в состоянии сильной депрессии и пыталась прервать беременность, парясь в горячей ванне. С тех пор прошло 30 лет. Однако, клеточная память сына сохранила ощущение чрезмерного жара и мысль о смерти, которая присутствовала в сознании матери, когда она принимала чрезмерно горячие ванны.

- Во время перинатального периода развития ребенок живет практически «одной жизнью» с матерью. Сегодня доказано, что при стрессе гормоны надпочечников матери выбрасывают в кровь катехоламины (гормоны стресса), а во время положительных эмоций (радости, успокоения), гипоталамические структуры вырабатывают эндорфины (гормоны радости), которые, проникая через плацентарный барьер, непосредственно воздействуют на плод. Следовательно, мать и ребенок представляют собой единый организм, и каждый из них в равной степени страдает от неблагоприятного влияния внешнего мира, которое записывается в долговременной памяти, оказывая воздействие на всю последующую жизнь ребенка.
- *Позитивные материнские эмоции* вызывают усиление роста плода, спокойствие и возрастание уровня сенсорного восприятия плода.

-
- Развивающийся плод запоминает не только сенсорную информацию, но и хранит в памяти клеток сведения эмоционального характера, которые предоставляет ему мать.
 - Любовь, с которой мать вынашивает ребенка; мысли, связанные с рождением; богатство общения с плодом оказывают влияние на развивающуюся психику плода и его клеточную память, формируя основные качества личности, сохраняющиеся на протяжении всей жизни.

-
- Питательной средой для формирования психики, эмоционального и физического состояния ребенка являются собственные мысли и чувства матери, а потребность в любви и общении возникает еще до рождения

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ (15-21 ДНИ)

- Третья неделя беременности является сложным и важным периодом. В это время начинают закладываться важные органы и системы плода: появляются зачатки дыхательной, пищеварительной, кровеносной, нервной и выделительной систем. На месте, где вскоре появится головка плода, формируется широкая пластинка, которая даст начало головному мозгу. На 21 день у ребенка начинает биться сердце.

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ (43-49 ДНИ)

- Хорошо **сформированы глазки**, уже прикрытые веками, которые защищают их от пересыхания. Ребенок может открывать рот.

Двенадцатая неделя (78-84 дни)

- Продолжается развитие и совершенствование **нервной системы плода**. Головной мозг имеет маленькие размеры, но точно повторяет все структуры мозга взрослого человека. Хорошо развиты большие полушария и другие отделы. Совершенствуются рефлекторные движения: плод может сжимать и разжимать пальцы в кулак, захватывает большой палец и активно его сосет.

ШЕСТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ (106-112 ДНИ)

- **Формируются мимические мышцы, и плод начинает «гримасничать»:** наблюдаются нахмуривание бровей, подобие улыбки.

Семнадцатая неделя (113-119 дни)

- **Появляется реакция на звуковые раздражители.** С этой недели можно точно сказать, что ребенок начал слышать. При появлении сильных резких звуков плод начинает активно шевелиться.

ДВАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ (134-140 ДНИ)

- **Хорошо сформированы глаза**, в двадцать недель начинает появляться рефлекс моргания.
- **Улучшена координация движения**: ребенок уверенно подносит палец ко рту и начинает его сосать. Выражена мимика лица: плод может зажмуриваться, улыбаться, хмурить брови.
- **На этой неделе шевеления ощущают уже все женщины**, независимо от количества беременностей. Активность движений меняется в течение дня. При появлении раздражителей (громкие звуки, душное помещение) ребенок начинает шевелиться очень бурно и активно.

ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

(162-168 ДНИ)

- ▣ **Ребенок к концу шестого месяца имеет хорошо развитые органы чувств.** Начинает функционировать зрение. Если на живот женщины попадает яркий свет, плод начинает отворачиваться, крепко зажмуривает веки. Хорошо развит слух. Плод определяет для себя приятные и неприятные звуки и по-разному на них реагирует. При приятных звуках ребенок ведет себя спокойно, его движения становятся спокойными и размеренными. При неприятных звуках начинает замирать или, наоборот, очень активно двигается.
- ▣ **Между матерью и ребенком устанавливается эмоциональная связь.** Если женщина испытывает негативные эмоции (страх, тревога, тоска), ребенок начинает испытывать подобные чувства.

ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ (176-182 ДНИ)

- ▣ **Совершенствуются органы чувств. У ребенка появляется ощущение запахов (обоняние).**

Тридцать первая неделя (211-217 дни)

- ▣ **Полностью сформированы глаза. Во время сна ребенок закрывает глаза, во время бодрствования глаза открыты, периодически ребенок моргает. Цвет радужки у всех детей одинаковый (голубого цвета), затем после рождения начинает меняться. Плод реагирует на яркий свет сужением или расширением**

РАЗВИТИЕ МАЛЫША

ВНУТРИУТРОБНО

- Ориентироваться на свои потребности, хобби по желанию
- Пение, рисование, плавание
- Самое важное- **говорить с ребенком!** С ним можно уже договариваться, объяснять, что с вами происходит
- Отстранение от внешних вещей, больше погружение в себя
- **слова, поглаживания, ваш режим в период беременности все это может помочь вам сформировать ваш контакт уже после родов**

НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

- Агрессивные и устрашающие фильмы, книги, квесты
- Принимать сверхважные решения в период беременности (развод, смена работы)
- Излишняя фиксация на теме родов, поиск «страшной информации» в интернете
- Дискотеки, поздние засыпания, много работы
- Смена климата, прямое солнце
- контакт с инфекционными и психически нездоровыми людьми

ПОЛЕЗНО СДЕЛАТЬ

- «Школа родителей»
- Йога, массаж
- Индивидуальные занятия с психологом, психотерапевтом
- Планирование родов, оборудование детской
- Сопровождение в родах (доула)

РОЛЬ ОТЦА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

- Беременность-это не «дело женщины», это процесс, который касается пары в целом.
- «Мы беременны», «мы рожаем».
- Женщина- принимает на себя физиологические функции вынашивания («защита изнутри»), мужчина- обеспечивает комфорт и безопасность («защита извне»).
- Ребенок должен получить оба варианта защиты.
- Роль обоих родителей очень важна- *равноправие в беременности.*

- Моральная поддержка
- Помощь в бытовых вопросах
- Совместное участие в развитии малыша
- Подготовка других членов семьи, родственников
- Фокус внимания *на отношениях в паре!*



□ Появление нового члена семьи не рушит вашу диаду муж-жена, а формирует новую триаду папа-мама-ребенок

□ Беременность- **как совместное путешествие**, которое может быть очень приятным и выводит ваши супружеские отношения на более зрелый и эмоционально развитый уровень

- Отец также может испытывать много разных чувств от эйфории до страха, отвержения, попыток «убежать от ситуации», вспышек ярости
- Это нормально, важно разрешить это себе испытывать и обсуждать.
- Человек не рождается родителем, он учится им быть
- 9 месяцев- «начальная школа для родителей»

□ **Кувада** (от фр. *couvade* — «высиживание яиц»^[1]) — обрядовая имитация родов мужем роженицы (мужчина симулирует родовые схватки, ложится в постель роженицы, принимает поздравления с благополучным для него исходом родов, нянчит ребёнка и т. п.).

- Подобные обычаи существовали и у белорусов, а также в Смоленской губернии ещё в XIX веке. Муж при родах жены надевал платье или юбку, повязывал голову платком и стонал.
- Полагают, что обычаи такого рода связан со стремлением защитить роженицу и новорождённого от злых духов, обмануть их. Отец, в отличие от роженицы, чистый в ритуальном смысле и более сильный, как бы занимал её место и охранял ребёнка и дом от нашествия злых сил. Также возможно, что отец таким образом как бы подтверждал права на ребёнка.

«СИНДРОМ КУВАД»

□ обозначает совокупность психогенных и психосоматических нарушений у молодых мужчин, имеющих беременных жен. Клиника патологических ощущений молодого мужа соответствует тому, что происходит с его женой, ожидающей ребенка.



ЧТО В ОСНОВЕ

- Прежде всего, неосознанная тревога за судьбу жены и будущего ребенка и в определенной мере своего рода чувство вины перед супругой
- Страх стать ненужным и обделенным вниманием со стороны жены, когда родится ребенок



ЧТО ДЕЛАТЬ

- Уделять внимание мужу, разговаривать о том, что его место никто не займет, вместе планировать изменения жизни после рождения ребенка
- Сексуальные отношения (это важная часть семейной жизни, ее нельзя игнорировать!)
- Обращение к психологу, психотерапевту

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ

- Это естественный процесс!
- Ребенок родится сам, все специалисты помогают и наблюдают.
- У женщины в течение всей беременности формируется гестационная доминанта, которая помогает во время родов сфокусироваться на процессе
- После родов большой выброс эндорфинов

1. Если есть сильные тревоги за прохождение родов, самого ребенка важно посетить встречи с психологом.
2. Неполезно слушать рассказы подруг, поскольку у всех людей разные болевые ощущения, разная психологическая настройка.
3. Подготовиться к разным вариантам течения родов (важно никакие будут роды, важно чтобы состоялась самая главная ваша встреча)

КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

- 1. Слушать рекомендации докторов
- 2. Дышать (необходимо обучиться техникам дыхания)
- 3. Настроиться на встречу, думать о процессе
- 4. Говорить с ребенком, успокаивать его
- 5. Можно взять кого-то из близких на сами роды, или договориться, что будете кому-то писать

РОЛЬ ДОУЛЫ

- не контролирует ход родов. Она помогает женщине прожить роды так, как хочет женщина, поддерживая ее и принимая ее точку зрения.
- не смотрит раскрытие, не говорит когда ехать в роддом или в какой позе тужиться.
- не принимает ребенка и не проводит никаких медицинских манипуляций ни с ним, ни с женщиной.
- не оценивает ход родов, не говорит «вот это ты делаешь правильно, а вот это — нет».

- не дает медицинских рекомендаций, даже если по одному из образований она акушерка и понимает, что происходит в данный момент.
- не занимает ведущей позиции — она рядом. Главная в родах — женщина, она диктует доуле круг ее обязанностей на эти конкретные роды (да-да, женщина легко может сказать «знаешь, я хочу родить в тишине, посмотри пока за детьми, чтобы они не мешали, и доула будет заниматься детьми, а не массажем роженицы).
- Цель доулы — удовлетворение женщины от ее родов.

ЧТО МОЖЕТ ПЕРЕЖИВАТЬ РЕБЕНОК ВО ВРЕМЯ РОДОВ

- 1. Страх, беспокойство
- 2. Для ребенка роды не болезненны
- 3. Разделение с матерью, неизвестность
- 4. Новый мир-запахи, звуки, все по-другому, чем внутри
- 5. Будет искать знакомый голос, прикосновения матери

**В КОНЦЕ ЭТОГО 9-ТИ МЕСЯЧНОГО
ПУТЕШЕСТВИЯ ВАС ЖДЕТ
РАДОСТНАЯ ВСТРЕЧА**



ВИКТОРИНА

- ▣ **1.Какие из перечисленных мотивов являются конструктивными:**
- ▣ ***А). Борьба с одиночеством***
- ▣ ***Б).Желание сохранить брак***
- ▣ ***В). Любовь и желание обоих супругов***
- ▣ ***Г).Порадовать родителей***

□ 2. Что из перечисленного относится к предрассудкам:

- А). Беременность- естественный процесс
- Б). Необходимо всегда радоваться своей беременности
- В). Муж должен принимать активное участие на всех этапах беременности
- Г). Необходимо спланировать роды, выбрать доктора

3. ЧТО ТАКОЕ «СИНДРОМ КУВАД»

- А). Ложные ощущения беременности у мужа
- Б). Ложная беременность у женщин
- В). Особое эмоциональное состояние беременной
- Г). Игнорирование своей беременности

4. КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

- А). Громко кричать, не слушаться советов врача
- Б). Правильно дышать
- В). Разговаривать с ребенком
- Г). Настаивать на своих условиях родов вопреки мед.показаниям

5. РОЛЬ ОТЦА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- А).Меньше общаться с женой, не прикасаться к животу
- Б).Читать жене советы из интернета, как она должна себя вести
- В).Моральная поддержка
- Г). Совместное развитие малыша

6. С КАКОЙ НЕДЕЛИ БЕРЕМЕННОСТИ РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ РАЗЛИЧАТЬ ЗВУКИ

- А). С 17
- Б). Со 2
- В). С 24
- Г). После рождения

7. ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

- А). Физической активности
- Б). Занятий творчеством
- В). Негативных эмоций, конфликтов
- Г). Активного солнца, смены климата

8. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ВАЖНЫМ ДЛЯ ВНУТРИУТРОБНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

- А). Пение, прослушивание музыки
- Б). Прогулки, сон
- В). Разговор с ребенком, поглаживания живота
- Г). Посещение матерью языковых курсов

9. КАКИЕ ЕСТЬ СТРАХИ У МУЖЧИН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- А). Страх остаться бедным
- Б). Страх прикасаться к жене
- В). Страх стать ненужным и обделенным вниманием со стороны жены, когда родится ребенок
- Г). Страх за здоровье будущего ребенка

10. ЧТО ПОМОГАЕТ ЖЕНЩИНЕ ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАХ

- А). Гестационная доминанта
- Б). Просмотр видео и чтение книг
- В). Помощь психолога
- Г). Разговор с родственниками