

No laikraksta „Staburags”

2004.gada sākumā Aizkraukles rajona slimnīcas dzemdību nodaļas un „Psiholoģiskās palīdzības centra” Aizkraukles rajonā kopīgi izstrādātā un Aizkraukles novada Domes atbalstītā projekta „NAV CITAS IEIEŠANAS NĀKOTNĒ KĀ CAUR BĒRNIEM” ietvaros jau 6. mēnesi regulāri izglītojas un saņem atbalstu māmiņas, kuras zīda savu bērnu ar krūti. Šī projekta cita sadaļa paredz atbalsta un izglītojošas informācijas sniegšanu grūtniecēm dekrētativājinājuma laikā.

2.septembrī, sanākot kopā grūtniecēm, psihologam un vecmātēm, kuras ir patiesās projekta īstenotājas, izkristalizējās pagaidām optimālākā atbalsta programma: 6 nodarbību cikls grūtniecēm un viņu partneriem dekrētativājinājuma laikā un regulāras iespējas sievietēm/pāriem saņemt atbalstu grūtniecības sākotnējā periodā.

Aizkraukles novada domes Sociālais centrs (Daugavas ielā 1a, bijušais b/d „Pasaciņa”) ceturtdienās no plkst. 11:00 – 13:15 ir atvēlējis telpu nodarbībām ar grūtniecēm pirmsdzemdību periodā. *6 nodarbību cikla tikšanās ir iepļānotas:*

- *9.septembrī – Ar grūtniecību saistītās pārmaiņas sievietes emocionālajā, personīgajā un sociālajā dzīvē, šo pārmaiņu pieņemšana (nodarbību vadīs psiholoģe Ināra Riekstiņa)*
- *16.septembrī – Vingrošana kā relaksācija un sagatavošanās dzemdībām (praktisko nodarbību vadīs vecmāte Gaida Dzalbe)*
- *23.septembrī – Augļa prenatālās pieredzes veidošanās saistībā ar informāciju no ārējās vides (psiholoģe I.Riekstiņa)*
- *30.septembrī – Jaundzimušā aprūpe, zīdīšanas fizioloģija un tās veicināšana (vecmāte G.Dzalbe)*
- *7.oktobris – Dzemdības – sagatavošanās, fizioloģija, iespējamā atsāpināšana (vecmāte Velta Galviņa)*
- *14.oktobris – Dzemdību psiholoģiskās aktualitātes (psiholoģe I.Riekstiņa)*

Sākot ar 21.oktobri cikls atkārtosies. Ja grūtniecības III trimestrī galvenais trauksmes iemesls ir dzemdības, tad grūtniecības sākotnējā periodā spriedzi un ,dažkārt, trauksmi rada pats fakts, ka grūtniecība ir iestājusies, arī tad, ja tā ir gaidīta. Tāpēc kopā sanākušie speciālisti nolēma rast laiku un telpu tam, lai sievietes/pāri varētu saņemt atbalstu jau grūtniecības sākotnējā periodā, kad topošās mātes nelabsajūta gaidāmajam bērnam ir visvairāk traumējoša.

Sākot ar 5.oktobri, katru 2.otrdienu plkst. 18:00 „Psiholoģiskās palīdzības centra” Aizkraukles rajonā telpās (Spīdolas ielā 11-85) būs iespēja tikties un runāt ar

psihologu un pēc pieprasījuma ar vecmātēm sievietēm, kuras tikko konstatējušas savu grūtniecību, kuras stājušās uzskaitē pie ginekologa vai sievietēm un viņu partneriem, kuri, gaidot bērniņu, vēlas pārliecināties par savu izjūtu adekvātumu.

Projekta īstenošanas gaidīs jaunus vecākus, kā arī sievietes un viņu partnerus, kuriem gaidāmais bērns nav pirmais, 9.septembrī plkst. 11:00 Aizkraukles novada domes Sociālajā centrā.

Kāpēc ir vērts atnākt? Grūtniecība nav tikai fizioloģiskas pārmaiņas sievietes ķermenī 9 mēnešu ilgumā. Grūtniecība nes līdzīgu dažādu pretrunīgu izjūtu, dažkārt neizprotamas emocionālās svārstības, pārmaiņas attiecībās ar partneri, vecākiem, piespiedu pārmaiņas dzīves stilā. Neatkarīgi no tā vai grūtniecība ir vēlama vai attiecīgajā brīdī nevēlama, tā iezīmē krīzi ģimenē. Krīzes pašas par sevi nav sliktas, būtiskākais, kā tās tiek risinātas vai sliktākajā gadījumā nerisinātas.

Pirmās grūtniecības likumsakarīgajā noslēgumā dzemdībās pasaulē nāk ne tikai bērns, bet piedzimst ģimene, izveidojas klasiskais attiecību trijstūris. Kā rāda praktiskā darba pieredze, ne visiem mums pagātnes mantojums ļauj dzīvot veselīgās trijstūra attiecībās, kas ir bāze bērna attīstībai par nobriedušu personību – cilvēku, kurš spēs dzīvot patstāvīgu dzīvi, pieņemt lēmumus, uzņemties atbildību par to īstenošanu, veselīgi risināt dzīves krīzes un priecāties par savu esamību pasaulē.

Psiholoģe Ināra Riekstiņa.