



MAMA ȘI COPILUL ÎN TERAPIE INTENSIVĂ NEONATALĂ

EDIȚIA A 3-A, 2024, BUCUREȘTI



ARNIS

Asociația Română pentru
Nou-născuții Îndelung Spitalizați

Această broșură este pusă la dispoziție în mod gratuit, de către Asociația Română pentru Nou-născuții Îndelung Spitalizați - **ARNIS**, părinților cu bebeluși prematuri sau bolnavi și îndelung spitalizați la naștere în secțiile de neonatologie ale spitalelor din România.

Misiunea ARNIS este de a îmbunătăți sănătatea nou-născuților îndelung spitalizați din România prin proiecte de prevenție, informare și educare a societății civile privind nașterea înainte de termen, implementarea principiilor Family Centred Care în terapiile intensive neonatale și alinierea Standardelor naționale la nivelul Standardelor Europene de îngrijire elaborate de EFCNI, precum și oferirea de suport familiilor lor în procesul de recuperare medicală al copiilor, până la vârsta de 18 ani.

Asumarea răspunderii

Toate drepturile asupra conținutului acestei broșuri sunt rezervate ARNIS. Reproducerea, fotocopierea, citarea, comercializarea fără acordul ARNIS este sancționată conform legilor în vigoare.

Informațiile puse la dispoziție în această broșură au strict valoare informativă. Prezentul material nu furnizează scheme de tratament și nu recomandă medicamente. Aveți obligația de a contacta un medic în cazul în care copilul dumneavoastră este bolnav.

Deținătorul drepturilor de autor (ARNIS) nu poate fi tras la răspundere pentru interpretarea greșită a informațiilor din această broșură sau pentru starea de sănătate a mamei și copilului.

www.arnis.org

Autor: Psihoterapeut Lucia Ramona Vasilache

Co-autori: Psihoterapeut Delia Manciuș și Corina Croitoru (Membru fondator ARNIS)

Ilustrație și DTP: Iulia Trif

Realizată în proiectul Terapie pentru Trup și Suflet 2018-2019, cu ajutorul sponsorului:



GE Healthcare

Tipărirea și distribuirea Ediției a 3-a (2024) este realizată cu sprijinul Synevo prin programul "Soluții pentru Comunicate"



și cu sprijinul Yardi România




MAMA ȘI COPILUL ÎN TERAPIE INTENSIVĂ NEONATALĂ



ARNIS

Asociația Română pentru
Nou-născuții Înelung Spitalizați

EDIȚIA A 3-A, 2024, BUCUREȘTI

A stylized illustration in shades of orange and brown. It shows a hand from the bottom left, gently cradling the back of a baby's head. The baby's head is at the top left, with a circular shape representing the back of the head. The background is a soft, textured gradient of these colors.

Nașterea unui copil este un eveniment special, așteptat cu bucurie, dar și cu teamă, care implică multe schimbări în viața mamei și a cuplului – apar roluri noi, apar responsabilități noi, se modifică ritmul zilnic atât pentru mamă, cât și pentru întreaga familie.

Imediat după naștere, o mare parte din proaspetele mămici (aprox. 80%) traversează o etapă numită "*baby blues*" (sau "*postpartum blues*"), caracterizată prin modificări frecvente de dispoziție, stări de tristețe, îngrijorare, teamă, oboseală, insomnie. "*Baby blues*"-ul poate să apară din primele ore după naștere sau după câteva zile și poate dura până la 10-15 zile.

Posibile cauze ale "*baby blues*"-ului:

- Schimbările hormonale rapide care apar la naștere (scade nivelul hormonilor implicați în menținerea sarcinii și crește nivelul hormonilor implicați în lactație)
- Efortul fizic al nașterii

- Schimbări în rutina de somn a mamei (reducerea numărului de ore, somn întrerupt, dificultăți la adormire), ce pot accentua oboseala fizică și psihică
- Neliniști și îngrijorări legate de starea de sănătate a bebelușului

Dragă mămică, nu te speria, în mod normal toate acestea dispar natural, în decurs de două-trei săptămâni. Dacă, totuși, aceste stări se prelungesc sau le percepi ca fiind foarte accentuate, poți apela la ajutor de specialitate (medic, psiholog, psihoterapeut, psihiatru).



DEPRESIA

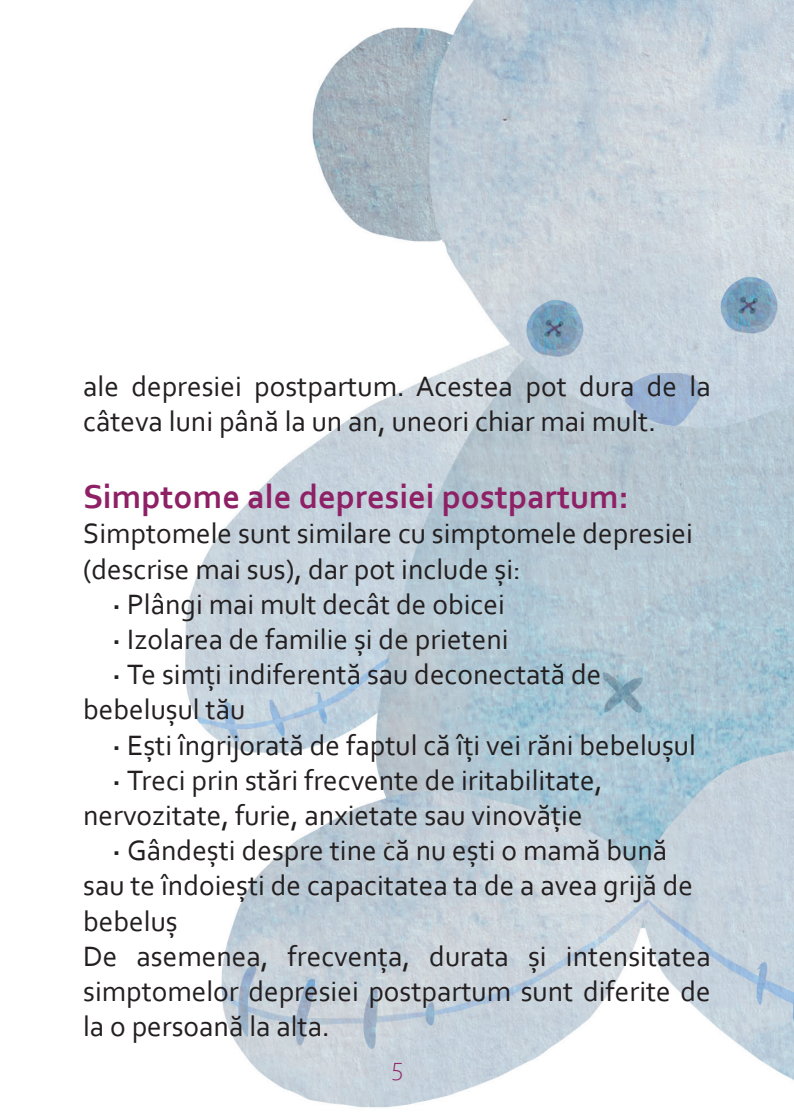
Fiecare dintre noi se simte trist uneori, dar, de obicei, această stare de tristețe trece în câteva zile. Depresia durează cel puțin 14 zile și afectează considerabil funcționarea zilnică a persoanei. Poate apărea brusc (în câteva zile sau săptămâni) sau se poate instala lent (în luni sau ani). Poate varia ca durată, de la câteva săptămâni până la câțiva ani (depresie cronică).

Simptomele depresiei pot include:

- Dispoziție depresivă sau tristețe
 - Diminuare marcantă a interesului sau plăcerii pentru toate (sau aproape toate) activitățile, cea mai mare parte a zilei
 - Modificări semnificative ale apetitului sau ale greutateii corporale
 - Tulburări de somn (insomnie, hipersomnie sau incapacitatea de a menține somnul pe timpul nopții)
 - Modificări psihomotorii (agitație excesivă sau lentoare excesivă)
 - Oboseală sau lipsă de energie
 - Sentimente de inutilitate sau de vinovăție excesivă ori inadecvată
 - Diminuarea capacității de gândire sau concentrare ori indecizie
 - Gânduri recurente de moarte (nu doar teama de moarte) sau de suicid
- Frecvența, durata și intensitatea acestor simptome sunt diferite de la o persoană la alta.

DEPRESIA POSTPARTUM

Conform unui studiu recent din cadrul Centers for Disease Control and Prevention, 1 din 9 femei (adică un procent de 15-20%) pot experimenta simptome



ale depresiei postpartum. Acestea pot dura de la câteva luni până la un an, uneori chiar mai mult.

Simptome ale depresiei postpartum:

Simptomele sunt similare cu simptomele depresiei (descrise mai sus), dar pot include și:

- Plângi mai mult decât de obicei
- Izolarea de familie și de prieteni
- Te simți indiferentă sau deconectată de bebelușul tău
- Ești îngrijorată de faptul că îți vei răni bebelușul
- Treci prin stări frecvente de iritabilitate, nervozitate, furie, anxietate sau vinovăție
- Gândești despre tine că nu ești o mamă bună sau te îndoiești de capacitatea ta de a avea grijă de bebeluș

De asemenea, frecvența, durata și intensitatea simptomelor depresiei postpartum sunt diferite de la o persoană la alta.



Factori de risc pentru depresia postpartum:

- Evenimente de viață stresante
- Suport social scăzut (din partea partenerului de viață sau a membrilor familiei)
 - Existența unui istoric de tulburări afective sau de episoade depresive în perioada sarcinii (în aproximativ 50% din cazuri, episodul depresiv apare în perioada prenatală și continuă în perioada postnatală)
 - Existența unui istoric de depresie în familie
 - Dificultatea de a rămâne însărcinată
 - A fi mamă singură sau foarte tânără, a fi mamă pentru prima dată, a fi mamă de gemeni sau tripleți
 - Complicații în perioada sarcinii sau la naștere (inclusiv naștere prematură)
 - Dificultăți financiare sau probleme în cuplu
 - Violență domestică
 - A avea un bebeluș îndelung spitalizat
 - Risc de dizabilități în dezvoltarea bebelușului

Tăticii pot suferi de depresie?

Conform unui studiu din 2010, aproximativ 4% dintre tați pot suferi de depresie în primul an după nașterea bebelușului. Cei mai expuși sunt tații foarte tineri, cei cu istoric de depresie sau cu dificultăți financiare.

Ce pot face mămicile?

Multe mămici, mai ales în primele luni de la naștere, au tendința de a uita de ele, de nevoile lor și de a se ocupa doar de copil. Pe termen scurt, această atitudine poate genera stări de mulțumire, de satisfacție, însă, pe termen lung, poate apărea oboseala – fizică și emoțională, poate chiar epuizare, confuzie, lipsă de direcție.

Pentru a face față unei situații noi, solicitante, avem nevoie de energie – fizică și psihică. E necesar să găsim modalități pentru a ne umple rezervoarele cu energie. De aceea, tu, proaspătă mămică, trebuie să ai grijă de tine și de propriile tale nevoi.

Cum poți avea grijă de tine?

- Odihnește-te (profită de perioadele de somn ale bebelușului și permite-ți o mică pauză sau un somn scurt la prânz de 15-20 minute).
- Mănâncă sănătos (de preferat mese frecvente și ușoare).

• Fă mișcare (ajută chiar și o scurtă plimbare de 15 minute).

• Oferă-ți un moment din zi pentru mici activități plăcute și relaxante, care să îți dea o stare emoțională de confort și să te încarce cu energie bună.

• Caută acele interacțiuni cu persoane în compania cărora te simți bine.

• Discută cu o prietenă bună, care te ascultă, te înțelege și te acceptă așa cum ești.

• Vorbește cu o altă mamă despre emoțiile tale și despre situațiile prin care treci.

• Găsește o persoană care te poate înveseli în momentele în care te simți dărâmată.

• Găsește o persoană care te poate ajuta să ai mai multă încredere în tine.

• Găsește o persoană care e mândră de tine și îți și spune asta (pont: poți fi chiar tu acea persoană).

• Apelează la persoane de încredere pentru a te ajuta cu copiii tăi mai mari.

• Roagă-i pe cei din jur (soț, părinți, alte rude, vecini, prieteni etc.) să te sprijine cu diverse sarcini (ex. spălat vase, călcat, dat cu aspiratorul, cumpărături etc.). În această perioadă solicitantă, orice 5 minute libere pot fi o adevărată comoară pentru tine.

• Și nu uita: să fii părinte nu e ușor, e o aventură plină de neprevăzut, provocări, suișuri și coborâșuri.



NAȘTEREA PREMATURĂ ȘI TERAPIA INTENSIVĂ

Nașterea prematură și spitalizarea îndelungată a bebelușului sunt evenimente care, de cele mai multe ori, survin pe neașteptate. Nici părinții și nici bebelușul nu sunt pregătiți pentru ceea ce se întâmplă și pentru ce va urma. Părinții pot trăi un adevărat carusel emoțional, cu stări și emoții contradictorii – iubire, bucurie, speranță, dar și durere imensă, teamă, vinovăție, furie, regret, neputință – un zbcium sufletesc care creează confuzie și poate duce la epuizare.

În primele zile și săptămâni de la naștere, pot predomina emoțiile negative, mai ales în cazul mamelor ai căror copii sunt la terapie intensivă.



Imediat după naștere, mama se frământă la gândul că și bebelușului îi lipsesc relația directă și firească cu ea, îmbrățișările, hrănirea la piept sau siguranța uterului în care ar fi trebuit să se dezvolte în ultimele săptămâni de sarcină.

De asemenea, mamele sunt nevoite să gestioneze și despărțirea fizică de bebelușii lor, în multe spitale neputând să stea alături de ei la terapie intensivă. Această separare provoacă în mamă foarte multă neputință și tristețe, nu-și mai găsește rostul știind că nu are cum să grăbească recuperarea sau să aline bebelușul. Frecvent, apare și teama că ar putea primi o veste proastă despre bebelușul ei, iar uneori chiar se învinovățește pentru nașterea prematură.

Cu toate că aceste trăiri contradictorii pot produce confuzie, ele sunt reacții naturale, îndreptățite, ce survin în urma unor experiențe emoționale puternice, cu risc traumatizant, precum nașterea prematură, spitalizarea îndelungată, oscilația frecventă a stării de sănătate a bebelușului sau diagnosticele crunte care pot apărea în dezvoltarea copilului. Intensitatea trăirilor poate fi amplificată și de fluctuațiile hormonale postnatale, ceea ce contribuie și mai mult la dificultățile emoționale resimțite de mamă.

Mai mult, pentru a se descurca cu veștile mai puțin bune, mamele pot recurge la anumite modalități de gestionare specifice acestei situații:

- refuzul de a accepta veștile inițiale, mai ales dacă nu erau pregătite pentru o naștere prematură – li se poate părea că totul este ireal, că nu li se întâmplă lor, că după ce se vor trezi din somn totul va fi bine;
- axarea doar pe aspectele pozitive ale situației;
- minimizarea importanței informațiilor medicale primite sau, dimpotrivă, preocuparea excesivă pentru detaliile medicale;
- stări puternice de iritabilitate, mânie, depresie, vinovăție;
- căutarea suportului familiei și prietenilor;
- credința în Dumnezeu, într-o forță superioară.

! Dragă mămică, e important să știi că aceste moduri de reacție sunt absolut normale și firești, mai ales în perioada imediat următoare după naștere, oferindu-ți astfel posibilitatea să te obișnuiești treptat cu noile informații legate de starea bebelușului, cu incertitudinea primelor zile sau săptămâni de spitalizare la Terapie intensivă, ajutându-te să-ți găsești resursele și forța pentru a lupta alături de copilul tău.

Comparativ cu mamele care nasc la termen, mamele cu bebeluși născuți prematur sunt într-un risc mai ridicat de a avea depresie postnatală, rata depresiei ajungând la 40% imediat după naștere. Acest risc se extinde până la un an în cazul mamelor care au bebeluși cu o greutate foarte mică la naștere.

În cazul nașterii premature, apar noi factori de risc pentru depresia postpartum: vârstă gestațională mică, greutate scăzută la naștere, afecțiuni sau dizabilități ale bebelușului sau lipsa percepută a suportului social. Totodată, mamele pot pierde încrederea în capacitatea corpului lor de a duce o sarcină la termen; pierd o naștere normală anticipată și pregătirile mentale și concrete din ultimele săptămâni de graviditate; își pot pierde încrederea în lume, viață, dreptate, medicină; pierd primele momente de contact și dezmierdări cu bebelușul; pot pierde contactul emoțional cu partenerul sau familia, care trăiesc diferit aceste momente și care pot să nu o înțeleagă sau chiar să o învinovățească. În plus, pentru mamele care au experimentat depresie postpartum, riscul de a dezvolta episoade de depresie în următorii 5 ani este de două ori mai mare decât în cazul mamelor fără depresie postnatală.

De asemenea, imediat după naștere, datorită noutății situației și a lipsei cunoștințelor sau a unei experiențe anterioare, părinții se pot simți dezorientați și copleșiți și pot avea dificultăți în a urmări sau a înțelege semnificația informațiilor medicale oferite. Vor fi necesare mai multe întâlniri cu medicul neonatolog pentru a adresa întrebări și a înțelege mai bine ce se petrece cu bebelușul. Atunci când au loc discuțiile, e bine ca mama să fie însoțită de tată sau de un alt membru al familiei.

Perioada petrecută la terapie intensivă, când părinții experimentează un stres emoțional și provocări mult peste cele experimentate în mod obișnuit, precum și consecințele acestei perioade, sporesc necesitatea părinților de a fi înțeleși și sprijiniți. Este importantă oferirea suportului emoțional de către psihologi, asistente medicale, medici neonatologi, dar și de către alți părinți care au trecut prin situații similare.

Conectarea le oferă sentimentul că ceea ce simt și reacțiile lor sunt firești, acceptate și înțelese. Chiar dacă fiecare părinte experimentează evoluția copilului său într-un fel unic, multe dintre emoțiile și experiențele pe care le trăiesc sunt comune.

Cum pot face față situației mămicile care au copilul în terapie intensivă neonatală?

- Odihnește-te. Dacă ești internată în spital, găsește-ți modalități de a te detașa de gălăgia specifică unui spital (poți folosi dopuri de urechi și ochelari de dormit), ascultă muzică pentru a te relaxa, stabilește un program de liniște și odihnă cu celelalte mame din salon. Dacă ești externată, programează vizitele la spital astfel încât să poți beneficia de somnul de prânz pentru a-ți reîncărca bateriile.

- Mănâncă sănătos. Chiar dacă mâncarea din spital nu este mereu ceea ce-ți dorești, ai dreptul să te răsfеți și cere prietenilor sau membrilor familiei mâncărurile preferate. Va fi o bucurie pentru ei să te ajute.

- Fă mișcare. Chiar dacă nu vrei să te depărtezi de bebelușul tău și vrei să fii cât mai aproape de secția unde este internat, poți urca scările spitalului, poți merge în cel mai apropiat parc de spital și respira aer curat sau poți face o vizită până acasă



· Oferă-ți un moment din zi pentru mici activități plăcute și relaxante, amintește-ți de talentele și pasiunile tale. Poate nu ai mai croșetat sau împletit de ceva vreme, poate nu ai mai avut de mult răgazul să scrii sau să desenezi. Ocupă-ți mintea și mâinile cu ceva plăcut ochilor și sufletului tău și vei trece mai ușor prin această experiență. Poți organiza o șezătoare cu celelalte mămici, în care să pregătești un cadou pentru externarea următorului bebeluș îndelung spitalizat sau poți crea lucruri pentru propriul copil.

· Vorbește cu o altă mamă despre emoțiile tale și despre situațiile prin care treci. Între mămicile cu bebeluși îndelung spitalizați la naștere se leagă, deseori, o prietenie profundă și trainică. Găsește-ți grupul de mămici cu care rezonezi, cu care ai experiențe similare, ajută mămicile noi să se integreze în noua situație.

· Găsește o persoană care te poate înveseli în momentele în care te simți dărâmată. Noi, românii, suntem vestiți pentru arta de a face haz de necaz. Stai în preajma asistentei, medicului sau părinților care au acest har. Sunt sigur lângă tine, trebuie doar să îi observi.



METODA A.T.E.K.K.

Atunci când bebelușul este în terapie intensivă neonatală, părinții simt nevoia să-i fie alături, să-l susțină și să-i arate că-l iubesc. O modalitate potrivită de conectare și comunicare a părinților cu bebelușul este metoda A.T.E.K.K. (Comunicare tactilo-senzorială părinte-copil în Terapie Intensivă), care se concentrează pe stimularea bazală a bebelușului și servește dezvoltării individuale a simțurilor sale.

Cum se poate face asta mai concret? Prin stimularea copilului, atât auditiv (prin citit, cântat, povestit etc.), cât și tactil (prin atingerea pielii cu diferite intensități).



Aceste două simțuri sunt, chiar și la cei mai mici prematuri, deja bine dezvoltate. Stimularea se poate face una după cealaltă sau simultan. Pentru că puiul tău încă nu înțelege conținutul comunicării verbale, cel mai important aspect este comunicarea nonverbală, tonul și intensitatea vocii tale, liniștea pe care i-o transmiți alături de cuvinte.

Astfel, în ciuda peretelui rece al incubatorului, părinții pot transmite copilului dragostea lor prin atingeri și prin voce. Are loc un transfer de emoții între părinte și bebeluș, acesta primește afecțiunea părinților săi și, implicit, are șansele unei dezvoltări neurologice superioare, față de situația în care ar fi primit doar îngrijiri medicale.

Câteva reguli pentru a putea face A.T.E.K.K. cu bebelușul tău:

Regula 1: Metoda A.T.E.K.K. se face doar cu acordul medicului curant și doar în spitalele în care echipa medicală a beneficiat de training (organizat de Asociația ARNIS).

Regula 2: Rezervă-ți minim o oră pe zi pentru A.T.E.K.K. Această metodă poate fi aplicată zilnic de către părinți, pentru cel puțin o oră continuu. Contactul cu copilul trebuie să fie neîntrerupt, pe cât posibil, în timpul procesului. De aceea, este bine să stai cât mai comod, pe scaune reglate la o înălțime potrivită față de incubator.

Regula 3: Lasă-ți mobilul și grijile acasă. Te sfătuim să fii 100% focusată pe ceea ce faci, atât timp cât aplici această metodă. Să te hrănești, să mergi la toaletă și să răspunzi tuturor urgențelor telefonice, să îți lași grijile la intrarea în spital, toate acestea înainte de a începe metoda A.T.E.K.K. Și încă o precauție foarte importantă: nu folosi telefonul mobil în terapie intensivă, este o sursă purtătoare de microbi!

Regula 4: Spală-te corect pe mâini. Respectă regulile de igienă ale mâinilor și corpului, din spitalul copilului tău.

Regula 5: Încălzește-ți mâinile. Usucă-ți mâinile și încălzește-le înainte de a-ți atinge copilul. Contactul cu mâinile reci îl poate stresa pe bebelușul tău.

Regula 6: Alege și păstrează aceeași atingere de început și de sfârșit pentru copilul tău. Începutul și finalul se fac cu aceleași atingeri mereu. Fie un cuvânt (un salut verbal, un alint) sau o atingere pe talpa stângă sau pe umărul drept, acest semnal trebuie să fie mereu același și diferit de semnalul echipei medicale. Copilul va face astfel deosebire între semnalul de început al unei proceduri medicale și se va simți în siguranță în interacțiunea cu tine, părintele lui.

Recomandăm ca atingerea de început să dureze cel puțin 2 minute, pentru a primi acceptul copilului de a continua.

Regula 7: Observă-ți copilul, învață să îi înțelegi nevoile. Observă-l dacă se simte confortabil, dacă încearcă să îți transmită că are nevoie de ceva, dacă este relaxat sau agitat, speriat. Pe tot parcursul aplicării acestei metode, va trebui să îți adaptezi mișcările și vocea în funcție de nevoile lui.

Copilul poate fi treaz și agil, precum și liniștit și relaxat în timpul procedurii A.T.E.K.K.. Unii copii adorm în timpul derulării procedurii și este în regulă să continui.

Regula 8: Atinge-l ferm, îmbrățișează-l pentru a se relaxa. Mâinile tale vor cuprinde bebelușul lent, punând o presiune constantă și susținută – ca o încurajare dată unui copil mai mare, pentru a nu produce durere. Atingerea copilului se face pe zone mari, cât mai rar și cu o apăsare susținută, dându-i astfel un sentiment de siguranță.

Atingerile către zona inimii produc agitație, iar cele pornind din zona inimii au efect liniștitor.



Atingerile pot avea loc pe tot corpul, însă este indicat să ocolești locurile în care copilul ar putea simți dureri, ca, de exemplu, zona unde a fost montată o branulă, zona buricului și cea a pieptului.

Uneori, copiii devin instabili dacă mișcărilor sunt bruște sau prea fine. Cuprinderea capului și a picioarelor are efect liniștitor.

Regula 9: Citește-i, cântă-i, alintă-l, povestește-i cum este viața dincolo de incubator. Îi poți cânta, îi poți citi o poveste pentru copii sau îl poți alinta. Îi poți vorbi despre progresele pe care le-a făcut în ultima perioadă și ce etape mai urmează până la externare, îi poți spune ceva amuzant despre membrii familiei, îi poți împărtăși unul din hobby-urile tale, îi poți povesti ce senzație trăiești când urci pe vârful unui munte sau cum este să alergi pe malul mării, dar și cum este să ningă cu fulgi mari în ziua de Crăciun.

Importantă este comunicarea nonverbală (tonalitatea, intensitatea, momentele de liniște) chiar mai mult decât conținutul comunicării.

Se pot realiza ambele stimulări (atingerea și vocea) simultan sau consecutiv, însă, nu uita, adaptează-te stării bebelușului din acel moment.



Regula 10: Transmite-i toată dragostea ta pe tot parcursul comunicării, recrează pentru bebeluș binele din viața intrauterină.

Este important să eviți întreruperile, în cursul cărora lipsește contactul. Dacă nu este posibil, trebuie să cauți o înlocuire a atingerii tale, de exemplu, un prosop, o pernă sau un animal de pluș, pe care să le așezi în locul ultimei atingeri.

Pentru finalul sesiunii A.T.E.K.K., după atingerea de rămas bun de 2 minute, îți poți ridica mâinile foarte lent de pe bebeluș și poți înlocui atingerea ta cu o păturică sau un cuib făcut din material moale (stretch).

Știi că ai făcut treabă bună dacă, la sfârșitul procedurii A.T.E.K.K., copilul este profund liniștit și relaxat.

Mențiuni speciale:

1. Echipa medicală trebuie să se asigure că bebelușul nu pierde căldură și că este instalat și funcționează senzorul de temperatură (valoarea acestuia să nu scadă sub 36,5°C).
2. Metoda A.T.E.K.K. este recomandată a se face atunci când bebelușul este poziționat pe o masă radiantă sau într-un incubator de tipul Giraffe (sau similar). Se poate aplica și atunci când copilul este situat într-un incubator închis, doar dacă este permanent supravegheată pierderea de căldură din interior (părintele introducând mâinile prin hublouri).

Pentru a accesa mai multe resurse educaționale dezvoltate de ARNIS pentru părinții de prematuri sau bebeluși bolnavi și îndelung spitalizați la naștere, intrați pe site-ul:

<https://arnis.org/centrul-edu/>
sau scanați codul QR cu camera telefonului mobil



Exercițiul 1 – Locul meu fericit

Te invit să experimentezi un scurt exercițiu de imaginație care te va ajuta să te conectezi mai ușor cu bebelușul tău și cu tine.

Te rog să îți găsești un loc liniștit, în care te simți bine și știi că nu vei fi deranjată în următoarele 10 minute. Te invit să închizi ochii și să te așezi cât mai confortabil... Inspiră și expiră de câteva ori, lent și profund, permițând corpului tău să se relaxeze, să se destindă...

Și te invit acum într-o scurtă călătorie, într-un viitor nu foarte depărtat... poate au trecut 3 ani, poate 4, poate 5 ani... Te afli într-un loc foarte plăcut și drag ție... poate pe plajă, pe malul mării, poate la munte, la umbra unui copac... Iar copilul tău este cu tine... Privește-l... Observă-i fața, ochii, părul... hainele cu care este îmbrăcat... simte-i mirosul atât de familiar... ascultă-i glasul gingaș și vesel... ține-l în brațe... Observă cu ochii minții toate detaliile și bucură-te de imaginea copilului tău sănătos și fericit... Privește-l cu încântare și duioșie, cu dragoste și recunoștință... Și te rog ca, data viitoare când vorbești cu bebelușul tău, să-i povestești despre acest viitor, despre acest drum ce se deschide în fața voastră. Povestește-i despre lucrurile pe care le veți face împreună, despre locurile unde veți merge, despre ce veți descoperi

împreună, despre oameni dragi vouă sau despre orice simți că te ajută să fii mai aproape de bebelușul tău.

Poți nota mai jos și alte idei și gânduri pe care vrei să le împărtășești cu bebelușul tău:

Exercițiul 2 - Tehnici de respirație

Exercițiile de respirație, practicate cu regularitate, ajută la relaxarea corpului și a minții, la gestionarea mai eficientă a stresului și la o mai profundă conectare cu noi înșine. Practicarea respirației conștiente măcar 10 minute pe zi sau la nevoie poate fi un ajutor în plus pentru tine.

Tehnica respirației abdominale – Cu o mână pe piept și cealaltă pe abdomen, inspiră adânc pe nas (astfel încât să simți că se dilată diafragma abdominală) și expiră apoi, ușor și prelung, pe gură.

Respirație alternantă pe nări – Acoperă nara dreaptă cu degetul mare și inspiră profund pe nara stângă. Imediat după inhalare, acoperă nara stângă cu degetul inelar și expiră pe nara dreaptă. Continuă exercițiul, inhalând prin nara dreaptă și expirând prin nara stângă.

Tehnica respirației egale – Inspiră pe nas timp de 4 secunde și apoi expiră, tot pe nas, numărând până la 4.



Exercițiul 3

Sfaturi de la alți părinți care au avut bebelușul în terapie intensivă și au participat la Grupul de suport din Spitalul Clinic OG Prof. Dr. Panait Sârbu din București:

Să fii puternică
pentru că totul o
să fie bine.

Încredere și speranță!

Bucurie, Familie.

RABDARE

- Speranța de a fi
bine în fiecare zi.

Fi puternică,

și
optimistă

Sănătate, Familie, Fericire,
Credința

**Dacă și tu vrei să trimiți un mesaj, scrie-ne pe adresa:
contact@arnis.org**

Exercițiul 4

Scrive de mână, cu stiloul, ca în vremurile în care omenirea avea răgaz pentru lucrurile frumoase, o scrisoare de mulțumire unei asistente sau unui medic care îți este aproape, care îți îngrijește copilul cu profesionalism și iubire, care te ajută și te încurajează să treci prin aceste momente dificile. Poți fotografia scrisoarea și o poți trimite pe email sau telefon. Sau o poți păstra și poți reveni la spital cu bebelușul de 17 noiembrie, Ziua Internațională a prematurității, moment în care îi puteți înmâna scrisoarea împreună. Este o mare bucurie pentru cadrele medicale să îți vadă bebelușul evoluând frumos și sănătos în continuare!

Exercițiul 5

Fă o listă cu asemănări între membrii familiei și micuțul tău luptător.

Are ochii ca _____

Zîmbește identic cu _____

Este încăpățânat precum _____

La bărbie seamănă cu _____

Are următoarele semne distincte _____

Exercițiul 6 – *Dorințe pentru bebelușul meu:*

Îmi doresc ca tu să _____

Sper să nu îți fie teamă de _____

Sper că vei iubi _____

Îmi doresc să te bucuri de _____

Sper să fii iubit de _____

Îmi doresc să devii _____

Îmi doresc să respecti _____

Sper să descoperi _____



JURNAL DE CĂLĂTORIE

Am lăsat următoarele pagini goale, pentru a-ți sugera să ții un jurnal al călătoriei ce a început cu câteva luni în urmă și care continuă chiar în acest moment. Îți poți da și un nume... Ar putea fi un jurnal al momentelor bune și frumoase din viața voastră, al aspectelor pentru care ești recunoscătoare, al progreselor pe care le face bebelușul tău, al încurajărilor de care ai tu nevoie sau simți că are bebelușul tău nevoie. Sau poți nota orice simți că vă susține și vă ghidează, pe tine și pe bebelușul tău.



A fost o dată ca niciodată....

Când am aflat vestea venirii pe lume a copilului meu,
în ziua de _____, reacția mea a fost să _____

Tati a reacționat _____

Primii oameni care au aflat au fost _____
pentru că _____

Am ales numele de _____
pentru că _____

Numele de alint care i se potrivesc sunt: _____

Ziua în care a putut respira singur _____

Astăzi a purtat pentru prima oară hăinuțe de omuleț

Ziua în care a zis adio incubatorului _____

Ziua în care mi-a zâmbit prima dată _____

Ziua în care l-am ținut prima dată în brațe _____

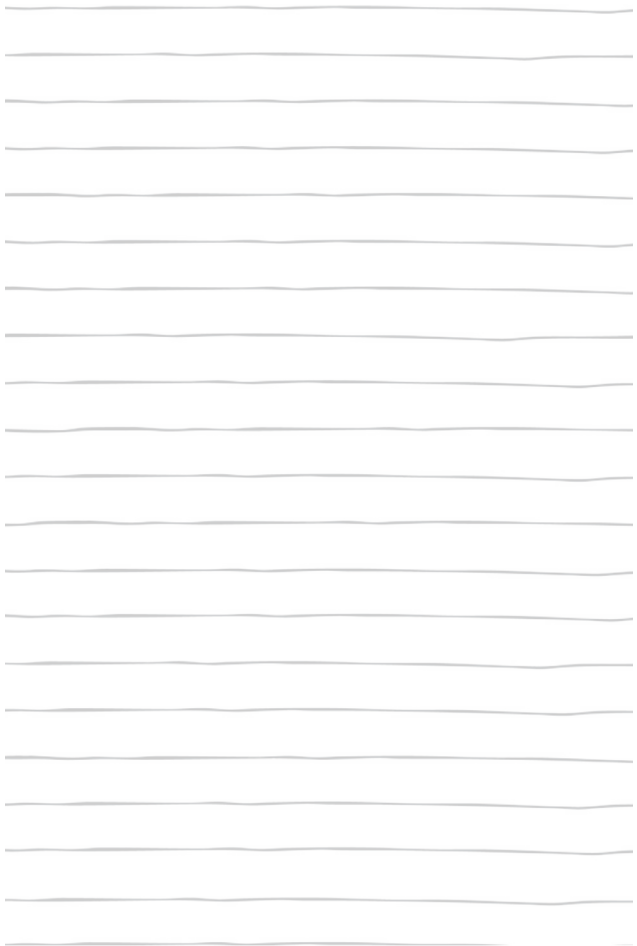
Ziua în care am încercat prima dată alăptatul la sân

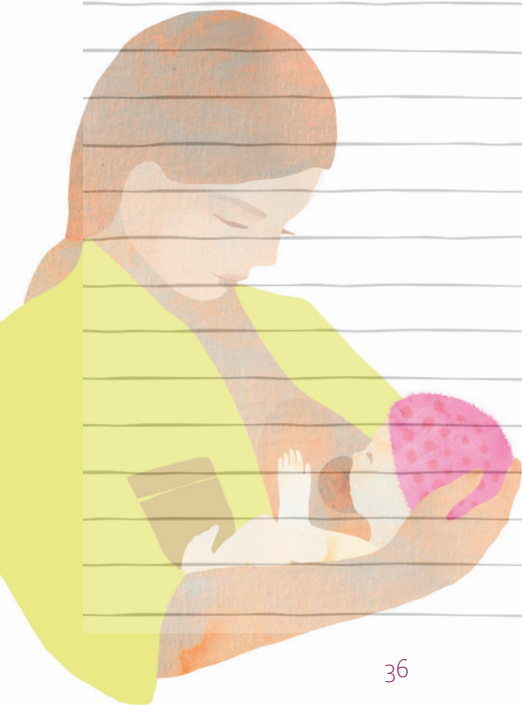
Ziua în care m-a privit îndelung prima dată _____

Prima pozna, încă din spital _____

Astăzi ar fi trebuit să se nască _____

Momentul în care ne-am externat _____





REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- American Psychiatric Association (2013). DSM-5: Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th edition). Washington, DC: American Psychiatric Association
- Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/>
- Davé S., Petersen I., Sherr L., Nazareth I. (2010). Incidence of maternal and paternal depression in primary care: a cohort study using a primary care database, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20819960>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B. (2014). Abnormal Psychology in a Changing World (9th edition). Pearson Education, Inc.
- Vigod, S., Villegas, L., Dennis, C.-L., & Ross, L. (2010). Prevalence and risk factors for postpartum depression among women with preterm and low-birth-weight infants: a systematic review. BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology, 117(5), 540–550. doi:10.1111/j.1471-0528.2009.02493.x
- Isfort, M.; Brühl, A.; Bünthe, A.; Jorch, G.; Kray, A. (2008): Beiträge Basal Stimulierender elterlicher Kontaktpflege im Rahmen der Konzeption einer sanften Frühgeborenenversorgung. Köln

**Optează pentru donația recurentă din contul bancar și
ajută-ne să dezvoltăm asociația, pe termen lung!**

DONAȚII ÎN CONT BANCAR:

- **RO07INGB0000999904198945 (RON)**
- **RO77INGB0000999903935106 (EURO)**

deschise la ING Bank NV Amsterdam, sucursala București,
în numele Asociația Română pentru
Nou-născuții Îndelung Spitalizați - ARNIS

tel. **0745.63.98.98**

e-mail: **contact@arnis.org**

DONAȚII ONLINE CU CARDUL BANCAR:



Recuperare copii

Încă de la înființare, în 2013, o parte importantă din misiunea ARNIS a fost aceea de a ajuta, sprijini și ghida recuperarea copiilor născuți prematur sau bolnavi, îndelung spitalizați la naștere.



Asociația ARNIS încheie contracte de parteneriat cu părinții copiilor, prin care se angajază să deconteze săptămânal terapiile medicale pentru recuperare motorie și cognitivă, transportul la terapie și cazarea în alt oraș, medicamentele, controalele, imagistica și analize medicale din contul deschis în numele copilului. Strângerea fondurilor este un efort comun al familiei și asociației.

Înscriere se fac completând acest formular:
<http://arnis.org/recuperare/>



Admiterile se fac în perioada septembrie-decembrie, iar criteriile sunt, în primul rând preocuparea familiei pentru recuperarea copilului, dovezile medicale care să ateste nașterea prematură și spitalizarea îndelungată la naștere (cel puțin în prima lună de viață), sau probleme medicale diagnosticate intrauterin (malformații congenitale, sindroame genetice). Familiile noi admise participă la training-uri despre decontare și fundraising, și primesc acces în grupul de sprijin al comunității ARNIS.

Sprijiți proiectele Asociației ARNIS

Pui de om în terapie

Sprijină proiectul *Pui de om în terapie*, pentru ca părinții și copiii îndelung spitalizați să fie împreună din prima clipă!

Bebelușii din terapie intensivă au nevoie să fie îngrijiți de părinții lor la fel de mult ca cei născuți la termen. Studiile recente și exemplele de bună practică au arătat că prezența părinților în terapie intensivă este benefică puiului din incubator!

În cadrul proiectului *Pui de om în terapie*, ARNIS organizează cursuri pentru echipa medicală și oferă donații de materiale și echipamente pentru realizarea unei îngrijiri care să susțină o bună dezvoltare neurologică a nou-născutului îndelung spitalizat (Family Centred Care).



Pui de om în terapie

Centru EDU pentru părinții cu prematuri

Proiectul Centru EDU de resurse pentru părinții cu prematuri are ca scop informarea și educarea părinților cu ajutorul cadrelor medicale, pentru creșterea calității îngrijirii medicale a copilului îndelung spitalizat la naștere.

În acest Proiect se regăsesc și 14 seminariile video realizate între 2017-2024, cu informații transmise pe înțelesul părinților, o serie de articole despre diagnostice, metode de îngrijire și recuperare, broșuri realizate cu ajutorul specialiștilor și materiale informative internaționale, traduse în limba română. Proiectul este în continua creștere, căci dezvoltăm în fiecare an noi materiale informative și noi seminarii video pentru părinții cu prematuri.

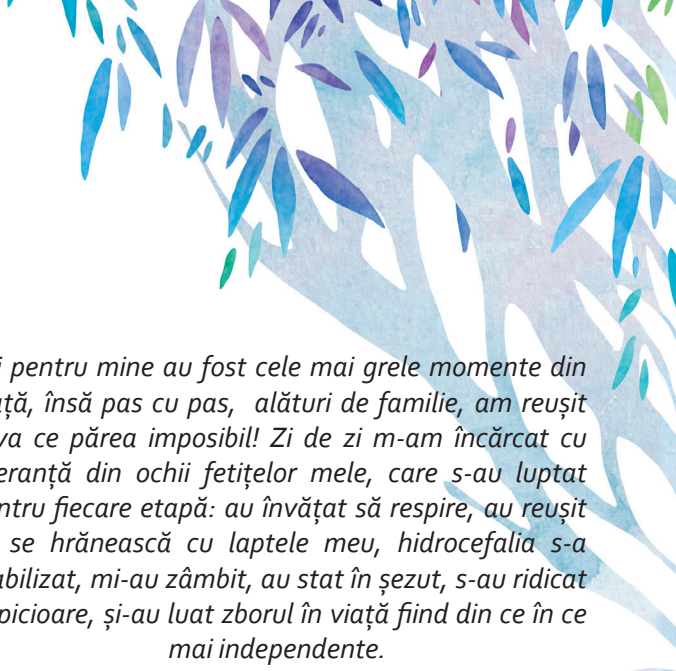
Intrați în Centrul EDU pe site-ul ARNIS.

<https://arnis.org/centrul-edu/>



Seminarii de parenting
pentru familiile cu bebeluși îndelung spitalizați





"Și pentru mine au fost cele mai grele momente din viață, însă pas cu pas, alături de familie, am reușit ceva ce părea imposibil! Zi de zi m-am încărcat cu speranță din ochii fetițelor mele, care s-au luptat pentru fiecare etapă: au învățat să respire, au reușit să se hrănească cu laptele meu, hidrocefalia s-a stabilizat, mi-au zâmbit, au stat în șezut, s-au ridicat în picioare, și-au luat zborul în viață fiind din ce în ce mai independente.

*Uită-te și tu în ochii copilului tău și bucură-te de el!
Bucură-te că ești mamă!"*

Corina Croitoru, mamă de gemene născute prematur, membru fondator și președinte ARNIS

