



# Poskrbite zase

Vzgajanje je ena najbolj stresnih dejavnosti, kar jih je. Ob neverjetnih, krasnih in izjemno izpolnjujočih trenutkih boste doživljali tudi neprespanost in najhujše preizkušnje svoje potrpežljivosti. Vaša naloga je pomagati otroku pri spoprijemanju z najrazličnejšimi občutki, od izbruhov jeze in besa do prijetnega vznemirjenja in radosti. Da bi bili mirna, ljubeča in sočutna mama ali oče, morate dobro skrbeti zase. To pa pomeni, da morate prepoznati, kdaj se počutite na tleh in morate poiskati podporo in čas, da bi si povrnili duševno in telesno ravnovesje.

# Nosečnost brez stresa

Ko ste noseči, je pomembno, da skrbite zase tako v čustvenem kot tudi v telesnem pogledu. Vaše čustveno stanje lahko vpliva na razvoj možganov vašega nerojenega otroka. Če ste noseči, potrebujete posebno podporo, kadar se ste v stresu, potrti ali zaskrbljeni.

V krvi nerojenega otroka lahko že po sedmih tednih od spočetja najdemo opioide, snovi, ki povzročajo zadovoljstvo. Kakšen sijajen začetek življenja! Vendar pa vemo tudi, da lahko, če je mati v zadnjih treh mesecih nosečnosti pogosto v stresu, velike količine stresnih kemičnih snovi (kortizola in glutamata) prek posteljice preidejo v možgane nerojenega otroka.

Nekatere raziskave kažejo, da so lahko otroci, ki so v materinem trebuhu izpostavljeni veliki količini stresnih kemičnih snovi, ob rojstvu in pozneje, ko odrastejo, manj sposobni obvladovati stres. Visoka raven stresa v nosečnosti je eden od dejavnikov tveganja za depresijo in jemanje zdravil pozneje v življenju.<sup>1</sup> Otrok, ki je doživel stres že pred rojstvom, je lahko po

“Otrok, ki je doživil stres že pred rojstvom, je lahko po rojstvu zelo nemiren.”

rojstvu zelo nemiren in starši se morajo še dodatno potruditi, da uravnesijo njegovo mučno čustveno in telesno stanje. Če je otrok, ki je doživel veliko stresa, deležen velikih ‘odmerkov’ pomirjanja in tolaženja – tako kot je to opisano v knjigi – se lahko njegova sposobnost za obvladovanje stresa izboljša.

V nekaterih primerih se je pokazalo, da prevelika količina stresa v nosečnosti pri nerojenem otroku prizadene gensko pogojeno sproščanje kemičnih snovi in hormonov, ki so odločilni za čustvovanje. To pomeni, da nekateri ključni geni ne opravljajo naloge, ki bi jo morali; ne premaknejo se na pravo

mesto v možganih. Pri moških zarodkih, na primer, lahko prevelik materin stres spremeni impulze hormonov testosterona in estrogena. Raziskave pri drugih sesalcih kažejo, da se lahko mladiči moškega spola skotijo s ‘poženščenimi’ možgani, to pa lahko vpliva na njihovo spolnost pozneje v življenju.<sup>3</sup>

## Alkohol, zdravila, mamila in cigarete

Če ste v nosečnosti zelo anksiozni ali v stresu, si vzemite odmor. Dobra zamisel je masaža glave in stopal. Naj vas ne premami skušnjava, da bi uteho poiskali v pijači ali zdravilih (kakšnih drugih od tistih, ki vam jih je predpisal zdravnik). Uživanje mamil, kot so kokain, ekstazi ali amfetamin (speed), ali pitje alkohola lahko spremeni razvoj možganov nerojenega otroka. Alkohol poleg tega pri nerojenem otroku poveča raven kortizola. Raziskave kažejo, da imajo lahko otroci alkoholičark ob rojstvu preobčutljiv sistem za odzivanje na stres (glejte os hipotalamus-hipofiza-nadledvični žlezi, str. 40).

“Če ste v nosečnosti zelo anksiozni ali v stresu, poskusite z masažo glave in stopal.”

### KORISTNO JE VEDETI

**Nerojen otrok** je v zadnjih treh mesecih nosečnosti, v času največjega zagona rasti njegovega osrednjega živčevja, še zlasti dovzeten za visoko raven materinih stresnih hormonov. V tem času poskrbite za čim več sprostitev in čustvene podpore. Dokazano je, da masaža pri nosečnici zmanjša anksioznost in zniža raven stresnih hormonov.<sup>2</sup>



“Rada bi si malo oddahnila.”

Če ste v nosečnosti utrujeni, lahko to vpliva na vaše otroke. Vsakdanje dejavnosti, kot so delo, nakupovanje in obiskovanje prijateljev, vas lahko utrudijo bolj, kot ste pričakovali, in zaradi njih lahko postanete razdražljivi. Poskusite zmanjšati število opravkov, ki niso nujni, in razmislite o nakupovanju prek interneta in delitvi skrbi za otroke z družinskimi člani in prijatelji.

Posnetki možganov kažejo, da imajo otroci mater, ki so v nosečnosti spile veliko alkohola, pogosto manjše možgane z manj nagubano možgansko skorjo. Poškodovani so lahko tudi mali možgani (nadzorujejo koordinacijo in gibanje) in možgansko deblo (odgovorno je za osnovne procese, kot sta dihanje in uravnavanje telesne temperature). Možgani otroka s fetalnim alkoholnim sindromom (posledica materinega pretiranega pitja) se ne razvijejo kot običajno, zato se pri takšnem otroku pojavijo

duševne in čustvene težave. Alkohol, ki ga mama spi je v prvih treh mesecih nosečnosti, je bolj nevaren za nerojenega otroka kot alkohol, ki ga spi je pozneje v nosečnosti. Večina raziskovalcev se strinja, da otrok ne bo prizadet, če nosečnica spi je največ eno enoto alkohola na dan,<sup>4</sup> toda povsem prepričani ste lahko samo, če v nosečnosti ne spijete nič alkohola.

■ Če v nosečnosti kadite, svojega razvijajočega se otroka izpostavljate škodljivemu nikotinu, katranu in ogljikovemu monoksidu.

Poleg tega zmanjšujete otrokovo preskrbo s kisikom. Raziskave kažejo, da lahko kajenje v nosečnosti spremeni strukturo v nekaterih delih otrokovih možganov in delovanje možganov. Otrok je tako v večji nevarnosti, da bo imel vedenjske in učne težave. Nosečnice, ki so pokadile več kot deset cigaret na dan, so veliko pogosteje rodile otroka, ki je imel pozneje kakšno vedenjsko motnjo. Poleg tega so bili otroci mater, ki so v nosečnosti kadile, pozneje v življenju v večji nevarnosti, da bodo zlorabljali alkohol in druge substance ter bili depresivni. Zato naredite vse, da bi se odvadili kajenja.<sup>5</sup>

**Svojega dojenčka lahko vzljubite ... ali pa tudi ne**

Če med porodom in po njem vse poteka normalno, vaši možgani sproščajo velike količine oksitocina (glejte str. 37). Zato ste verjetno blaženi, počutite se zelo povezane z novorojenčkom (in ste močno zaljubljeni vanj) in ne občutite nobenega stresa. Pri poporodni depresiji pa je pri materi sproščanje kemičnih snovi, 'odgovornih' za zgodnjo povezanost z novorojenčkom, zavrto, vendar vam ob strokovni pomoči lahko spet stečejo po možganih. Če poporodna depresija ni zdravljena, lahko pri otroku škodljivo vpliva na raven stresnih hormonov, spanje, prehranjevanje in imunski sistem. Poporodna depresija prizadene približno vsako deseto mamo; antidepresivi oziroma svetovanje se običajno zelo dobro obnesejo. Zaradi tega bodo vaš sistem za pozitivno vznburjenje in kemične snovi, ki uravnavajo razpoloženje, spet delovali pravilno in bodo znižali raven stresnih hormonov.<sup>6</sup>

“Povežite se s svojim nerojenim otrokom.”

Slavljenje nosečnosti ima lahko velik vpliv ne samo na vas in vašega nerojenega otroka, ampak tudi na preostale člane vaše družine. Vašega dobrega počutja se bodo nalezli ljudje okrog vas. In ko bo otrok prišel na svet, bo verjetno mirnejši in ga bo lažje umiriti.



Raziskave kažejo, da dojenje odlično vpliva na materino razpoloženje, ker pomirja sistem za odzivanje na stres v njenih možganih. Ker je mama mirna in sproščena, lažje pomiri in potolaži dojenčka. Z dojenjem dojenček dobi esencialne polinenasičene maščobne kisline, te pa lahko spodbudijo nastajanje zelo pomembnih kemičnih snovi v zgornjih možganih, na primer dopamina in serotonina. Vendar pa so nekatere raziskave pokazale, da tako dojenje kot hranjenje po steklenički, pri katerem pestujete dojenčka ob svojem telesu, znižujeta raven stresnih hormonov. Med obema načinoma hranjenja ni občutne razlike.<sup>7</sup>