

# Труднице и породиље - останите здраве и срећне и у време изолације



Светске смернице за превенцију ширења инфекције корона вирусом препоручују за осетљиве групе, у које спадају и труднице и породиље, самоизолацију.

Период трудноће се у народу одавно одомаћио под термином „друго стање“ указујући на бројне телесне и психичке промене које настају код жена. Свакако да су забринутост, страх и неизвесност карактеристике сваке трудноће, па и оне најздравије, али се у посебним околностима као што је актуелна пандемија инфекције корона вирусом те тегобе могу интензивирати и ометати свакодневно, већ ограничено функционисање. По порођају већина жена неколико недеља и ван пандемије проведе у некој врсти изолације, када су редуковани контакти са пријатељима, члановима шире породице, када се хигијена у кући интензивније одржава, води се рачуна о редовности исхране, избегавају се окупљања већег броја људи и слично. Покушајте да сагледате време које је пред вама као наглашенији уобичајени период прилагођавања на новог члана породице и покушајте да се усредсредите на ствари, понашање и стицање навика које ће учинити да се осећате релаксираним и да уживате колико год то реална стварност омогућава. А при томе не мислимо само на пендемију већ све оно што породиљу дочека када са бебом дође кући, непреспаване ноћи, опоравак од порођаја, успостављање дојења и сл.

И у стању изолације труднице и породиље могу помоћи себи на различите начине.

Трудите се да успоставите свој режим и ритам функционисања у сарадњи и договору са вашим члановима породице, али уз неопходно поштовање потреба вашег детета.

Предлажемо да ограничите себи време проведено на интернету истражујући новости везане за корона вирус и инфекцију насталу овим вирусом, будите сигурни да информације које добијате потичу од званичних извора, а то су Министарство здравља РС и Светска здравствена организација.

Добра вест јесте да труднице и породиље углавном већ имају појачану негу, да се више брину о свом здрављу, узимају редовне оброке богате воћем и поврћем, одмарају, имају редовност спавања, време проводе активно, уколико је могуће у природи па је пожељно наставити са таквим режимом.

С обзиром да је неопходна изолација у смислу физичког контакта свакако своје пријатеље и чланове породица можете контактирати путем друштвених мрежа, *skype*-а, *viber*-а и сл.

Направите листу од 10 ствари које можете радити у изолацији, а да у њима уживате и направите распоред обављања истих. Очувајте здраве навике и рутину у њиховом извођењу.

Ризик за ширење инфекције корона вирусом представљају бројне контроле у здравственим установама које су редовне и учестале у периоду трудноће и након порођаја. Саветујемо да контактирате изабраног или ординирајућег лекара путем телефона, да добијете све савете без да одлазите у здравствене установе и да своје прегледе уколико су неопходни, а поједини свакако то јесу, закажете и најавите телефоном. Користите властити превоз, избегавајте јавни.

Добро је знати да према сада расположивим смерницама труднице и породиље могу бити инфициране корона вирусом, али се уз појачане мере заштите уобичајено здравствено контролишу и порађају. Подржава се дојење чак и уколико сте инфицирани корона вирусом, наравно уз неопходне мере заштите.

Уколико се упркос свом труду да останете добро у периоду који следи осећате нерасположено, безвољно, напето, имате проблема са спавањем или било каквих других психичких тегоба обратите се својим члановима породице и пријатељима, било директно, или посредно путем друштвених мрежа. А уколико ни то не помогне и не доведе до олакшања обратите се стручњацима за помоћ. Налазимо се на терену када ваља разумети да реагујемо „нормално на ненормалне околности“ у којима се налазимо и да су страх, брига, нерасположење и слично донекле нормалне и очекиване реакције.

***Стручњаци Института за ментално здравље у Београду***