

Svake godine u Europskoj Uniji bude 5,1 milijuna porođaja. Do 30% žena doživljava svoj porođaj kao traumatičan, što iznosi do 1,5 milijuna godišnje.

Preporuke za prevenciju traumatičnih porođaja

Letak ključnih preporuka za praksu temeljenih na trenutnim dokazima i znanju razvijenih od strane COST Action 18211 DEVOTION



POZITIVNO iskustvo porođaja odnosi se na iskustvo žene povezano s interakcijama i događajima izravnim vezanim za porođaj koji su učinili da se osjeća podržanom, u kontroli, sigurnom i poštovanom; pozitivan porođaj može ženama pružiti osjećaj radosti, samopouzdanja i/ili ostvarenosti i može imati kratkoročne i/ili dugoročne pozitivne utjecaje na psihosocijalno blagostanje žene."

"Osjećaj energije, zaljubljenosti, bio je toliko jak da se ne može opisati."

TRAUMATIČNO iskustvo porođaja odnosi se na iskustvo žene povezano s interakcijama i/ili događajima izravno vezanim za porođaj koji su uzrokovali preplavljujuće emocionalne reakcije i emocije što dovodi do kratkoročnih i/ili dugoročnih negativnih utjecaja na zdravlje i blagostanje žene.

"Napravili su mnogo intervencija. Osjećala sam se kao da mi je netko nešto ukrao. U tom trenutku sam znala što želim, a oni nisu poštovali moje odluke."



1 Zdravstveni djelatnici moraju komunicirati s ženama tijekom trudnoće i porođaja i njihovim obiteljima na način koji maksimizira pozitivna iskustva porođaja i minimizira negativna iskustva za žene i osobe u pratnji.

2 Zdravstveni djelatnici moraju odgovarati na mentalne poteškoće povezane s porođajem sa suosjećanjem, razumijevanjem i poštovanjem.

3 Zdravstveni djelatnici moraju poštivati pravo žena na autonomiju prije, tijekom i nakon porođaja - nasilje u porodištvu mora prestati, a žene moraju primiti odgovarajuću skrb.

6 Nakon iskustva traume povezane s porođajem, sekundarna prevencija i liječenje problema s mentalnim zdravljem tijekom perinatalnog razdoblja moraju uključivati obitelj u cjelini i usredotočiti se na prevenciju u sljedećoj trudnoći i porođaju.

Načela skrbi usmjerene na traumu trebaju se integrirati u sve postavke perinatalne skrbi i u programe kliničke obuke.

4 Rutinski klinički ishodi trebaju uključivati procjenu iskustava roditelja u vezi s njihovom skrbi i identifikaciju negativnih iskustava porođaja kako bi se procijenila i poboljšala skrb.

Načela skrbi usmjerene na traumu:



sigurnost



izbor



suradnja



pouzdanost



osnaživanje

PRVI KORACI:

1 Provjerite se kolegama! Pronađite mjesto za zajedničko razmišljanje i dijeljenje ideja kako biste poboljšali svoje radno okruženje.

2 Uključite roditelje - važno je da dobiju odgovore na svoja pitanja što je bolje moguće ili da jednostavno razgovaraju o svom iskustvu. To će također koristiti Vama i Vašim kolegama da čujete drugačiju perspektivu.

3 Brinite o sebi! Svakodnevno svjedočenje stresnim situacijama može izazvati sekundarnu traumu što je često primijećeno kod osoblja u perinatalnoj skrbi.

4 Razmislite o malim koracima koje možete zajedno poduzeti, poput dijeljenja istraživačkih članaka ili postavljanja ploče s idejama na odjelu. Ne mora koštati puno ili oduzeti puno vremena. Mali koraci zajedno mogu napraviti veliku razliku.

5 Za više inspiracije i povezivanje, posjetite Respect Toolkit:



Međunarodna skupina stručnjaka za istraživanje i kliničku praksu u području mentalnog zdravlja tijekom perinatalnog razdoblja iz 33 zemlje postigla je suglasnost o ključnim preporukama koje su prezentirane u ovom letku za praksu, politiku, istraživanje i teoriju.


Saznajte više
×


<https://www.ca18211.eu/>


[@CA18211](#)


[@CA18211](#)

COST 18211 rezultati istraživanja:





"POZITIVNO iskustvo porođaja odnosi se na iskustvo žene povezano s interakcijama i događajima izravno vezanim za porođaj koji su učinili da se osjeća podržanom, u kontroli, sigurnom i poštovanom; pozitivan porođaj može ženama pružiti osjećaj radosti, samopouzdanja i/ili ostvarenosti i može imati kratkoročne i/ili dugoročne pozitivne utjecaje na psihosocijalno blagostanje žene."

"Osjećaj energije, zaljubljenosti, bio je toliko jak da se ne može opisati."

"Otkucaji srca bebe su se jako usporili, i budući da sam još uvijek bila otvorena samo 3 centimetra, liječnik je odlučio napraviti hitni carski rez. Soba je naglo postala puna ljudi koji su se brzo kretali, ali nisu mi pružili nikakvo ohrabrenje pa sam se osjećala jako uplašeno i drhtala sam, potpuno nemoćna."

"TRAUMATIČNO iskustvo porođaja odnosi se na iskustvo žene povezano s interakcijama i/ili događajima izravno vezanim za porođaj koji su uzrokovali preplavljujuće emocionalne reakcije i emocije što dovodi do kratkoročnih i/ili dugoročnih negativnih utjecaja na zdravlje i blagostanje žene."

Svake godine u Europskoj Uniji bude 5,1 milijuna porođaja. Do 30% žena doživljava svoj porođaj kao traumatičan, što iznosi do 1,5 milijuna godišnje. Niste sami!

Otprilike 4% žena i 1% partnera prisutnih na porođaju razviju PTSP nakon porođaja.

PTSP označava posttraumatski stresni poremećaj. To je mentalno zdravstveno stanje koje može nastati kada netko doživi ili svjedoči vrlo zastrašujućem ili uznemirujućem događaju. Neki od simptoma PTSP-a uključuju prisutnost nametljivih traumatičnih sjećanja ili noćnih mora o događaju, osjećaj ljutnje ili anksioznost, izbjegavanje stvari koje podsjećaju na događaj i poteškoće sa spavanjem ili koncentracijom. PTSP se liječi terapijom ili, rjeđe, lijekovima.

Četiri skupine simptoma PTSP-a:



Tijekom porođaja traumatični događaji mogu biti povezani s komplikacijama u porođištvu i/ili intervencijama...

medutim

interpersonalna trauma (trauma uzrokovana interakcijama s drugima), npr. interakcije s osobljem tijekom porođaja, pokazala se **DVOSTRUKO VJEROJATNIJOM** u uzrokovanju dugotrajnih simptoma PTSP-a u usporedbi s traumom povezanom s događajima.

Kad žena doživi loše iskustvo tijekom porođaja, može postati vrlo uplašena i pod stresom. To može utjecati na funkcioniranje njezinog tijela, poput brzine otkucaja srca, krvnog tlaka i njezinog imunološkog sustava. Ove promjene također mogu utjecati na njezino novorođenče, čak i prije ili nakon što se rodi.

Evo što možete učiniti:

- 01** Ako doživite bilo koji od ovih simptoma, molimo vas da potražite pomoć zdravstvenog stručnjaka.
- 02** Ostvarite kontakt s drugim roditeljima u svom području ili online. Druge osobe također doživljavaju traumu tijekom porođaja - niste sami.
- 03** Pišite lokalnim političarima i podijelite svoje zabrinutosti s njima. Dokazi su dostupni i promjene se trebaju provesti.

VI imate pravo na tretman pun poštovanja prije, tijekom i nakon porođaja.

Saznajte više

 <https://www.ca18211.eu/>

 @CA18211

 @CA18211

Ako imate psihičke smetnje možete se obratiti ovdje:



! Traumatična iskustva na porođaju generiraju značajne troškove za zdravstveni sustav s mogućim ekonomskim posljedicama za društvo u cjelini. !

KAKO UČINITI POROĐAJ BOLJIM ISKUSTVOM

Letak ključnih preporuka za praksu temeljenih na trenutačnim dokazima i znanju razvijenih od strane COST Action 18211 DEVOTION

ŠTO TREBA UČINITI KAKO BI SE SPRIJEČILI NEGATIVNI UČINCI POROĐAJA?



DEVOTION
COST ACTION CA18211
Perinatal Mental Health & Early Infant Trauma: Maximizing Best Practice & Optimal Outcomes

POZITIVNO iskustvo porođaja odnosi se na iskustvo žene povezano s interakcijama i događajima direktno vezanim za porođaj koji su je učinili da se osjeća podržanom, u kontroli, sigurnom i poštovanom; pozitivan porođaj može ženama pružiti osjećaj radosti, samopouzdanja i/ili ostvarenosti i može imati kratkoročne i/ili dugoročne pozitivne utjecaje na psihosocijalno blagostanje žene.



Svake godine u Europskoj Uniji bude do 5,1 milijuna porođaja. Do 30% žena doživljava svoj porođaj kao traumatičan, što iznosi do 1,5 milijuna godišnje.

TRAUMATIČNO iskustvo porođaja odnosi se na iskustvo žene povezano s interakcijama i/ili događajima direktno vezanim za porođaj koji su uzrokovali preplavljujuće emocionalne reakcije i emocije što dovodi do kratkoročnih i/ili dugoročnih negativnih utjecaja na zdravlje i blagostanje žene.

Oko 4% žena i 1% partnera prisutnih na porođaju razviju

PTSP označava posttraumatski stresni poremećaj. To je mentalno zdravstveno stanje koje se može pojaviti kad netko doživi ili svjedoči vrlo zastrašujućem ili uznemirujućem događaju. Neki od simptoma PTSP-a uključuju prisutnost nametljivih traumatičnih sjećanja ili noćnih mora o događaju, osjećaj ljutnje ili anksioznost, izbjegavanje stvari koje podsjećaju na događaj i poteškoće sa spavanjem ili koncentracijom.

Rizik da majke s postporođajnim PTSP-om ne započnu dojenje gotovo je

šest puta veći nego kod majki bez postporođajnog PTSP-a, kao i povezanost s prestankom dojenja tijekom prve godine.

Negativni utjecaj PTSP-a prenosi se na sljedeće generacije; roditelji s PTSP-om mogu imati **reproduktivne poteškoće** - manje je vjerojatno da će imati više djece nakon što dožive traumatičan porođaj, i ako to učine, može im trebati više vremena u usporedbi s roditeljima bez PTSP-a.



ŠTO TREBA UČINITI?

1 Politike zdravstvene zaštite za usluge za trudnice i mentalno zdravlje trebaju uključivati specifične preporuke za prevenciju, otkrivanje i liječenje traumatičnog porođaja i PTSP-a povezanog s porođajem.

2 Potrebne su nacionalne i međunarodne smjernice za skrb tijekom trudnoće i mentalnu zdravstvenu skrb kako bi se povećala svijest o perinatalnim mentalnim problemima, uključujući traumatičan porođaj i PTSP povezan s njime, te kako bi se definirale praktične strategije utemeljene na dokazima za otkrivanje, prevenciju i liječenje.

3 Politika treba podržavati modele skrbi tijekom trudnoće koji stavljaju prava i potrebe žena u središte svoje skrbi, uključujući prevenciju opstetričkog nasilja i mentalnih problema.

4 Usluge skrbi tijekom trudnoće trebaju uključivati redovito testiranje perinatalnog mentalnog zdravlja kao dio integrirane skrbi usmjerene na obitelj.

5 Usluge za trudnice trebaju temeljiti povratne informacije na poštivanju, dostojanstvu, autonomiji i komunikaciji i interakciji zdravstvenih djelatnika sa ženama.

6 Kontinuirano educiranje o načelima skrbi usmjerenim na traumu treba biti dostupno svim zdravstvenim djelatnicima kako bi se podržala prevencija, otkrivanje i liječenje osoba s mentalnim zdravstvenim problemima.

DEVOTION
COST ACTION CA18211
Perinatal Mental Health & Early Infant Trauma: Maximizing Best Practice & Optimal Outcomes

Međunarodna skupina stručnjaka za istraživanje i kliničku praksu u području mentalnog zdravlja tijekom perinatalnog razdoblja iz 33 zemlje postigla je suglasnost o ključnim preporukama koje su prezentirane u ovom letku za praksu, politiku, istraživanje i teoriju.



Saznajte više

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

COST 18211 rezultati istraživanja:


