

Pomagają radzić sobie z rodzicielstwem

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

20 LIPCA 2018 AKTUALIZACJA: 23 LIPCA 2018 08:12



• 0

Czy mama ma prawo mieć czas dla siebie? Czy nie powinno się zbyt długo nosić dziecka, gdy ono płacze? Dlaczego nasz maluch ma kłopoty z zasypianiem albo nie chce jeść? Na te i dziesiątki innych pytań, trapiących często młodych rodziców, odpowiadają podczas darmowych konsultacji, porad i warsztatów eksperci projektu „Koordynowanie i kompleksowe wsparcie rodziny w zakresie poradnictwa specjalistycznego, profilaktyki, diagnostyki i niwelowania nieprawidłowości w rozwoju dzieci do lat 2”

Projekt ten realizowany jest przez Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu oraz Zespół Opieki Zdrowotnej w Nysie. Kierowany jest do mieszkańców Opola oraz powiatów opolskiego, nyskiego i prudnickiego. Na wszelkiego rodzaju wsparcie mogą liczyć kobiety w ciąży, maluchy, a także rodzice dzieci w wieku od urodzenia do drugiego roku życia. Przedsięwzięcie jest finansowane z unijnej puli pieniędzy woj. opolskiego. W jego ramach realizowany jest cały pakiet usług i pomocy, które ułatwiają rodzicom dobre wejście w macierzyństwo, a także dbanie o zdrowie i rozwój dziecka. Wśród tych usług są m.in.

konsultacje i porady psychologiczne dla przyszłych i świeżo upieczonych mam czy rodziców, a także spotkania i warsztaty edukacyjne, które pomagają tak zorganizować przestrzeń dla dziecka, dobrać mu zabawki i zabawy, by jak najlepiej wpływać na jego rozwój.



Na zdjęciu: mgr Joanna Wawrzyniak, psycholog CGPiN w Opolu

- Ze wsparcia psychologa w ramach projektu można bezpłatnie skorzystać zarówno podczas ciąży, przygotowań do porodu, jak i po nim – mówi mgr Joanna Wawrzyniak, psycholog z Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu. - Wsparcie to może okazać się szczególnie ważne dla kobiet w ciąży kończącej się przedwczesnym porodem, przy powikłaniach, gdy mamy martwią się, czy donoszą ciążę i czy dziecko urodzi się zdrowe. Ale bywa również istotne już po porodzie, zwłaszcza gdy rodzice mają pierwsze dziecko i wiele pytań związanych z jego zdrowiem oraz rozwojem. Pomaga oswoić mamy i tatusiów z nową sytuacją, dodać im pewności i uspokoić, zwłaszcza gdy swoją wiedzę o stanie zdrowia dziecka czerpią na przykład z Internetu.



Wsparcie młodych rodziców odbywa się poprzez psychoedukację, a pomocne w niej są obserwacje dziecka i rodziców czy rozmowy z rodzicami. By rozpoznać sygnały wysyłane ze strony dziecka i odpowiednio je zinterpretować oraz zmierzyć reakcje malucha na różne bodźce wykonuje się też różne badania, takie jak Skala Brazeltona, czyli Skala Oceny Zachowania Noworodków czy np. Monachijska Funkcjonalna Diagnostyka Rozwojowa – badanie w formie zabawy pozwalające określić poziom rozwoju psychomotorycznego dziecka.

Kiedy szczególnie warto zgłosić się do psychologów z Centrum Ginekologii w Opolu? Np. gdy dziecko ma problemy z zasypianiem, niepokoje, gdy są trudności z nakarmieniem, opóźnienia rozwoju ruchowego czy mowy. Ale też np. gdy mama jest zmęczona i przytłoczona ogromną liczbą obowiązków wiążących się z opieką nad nowonarodzonym dzieckiem. Panie psycholog w ramach programu pomagają też odpowiedzieć na pytania czy dziecko jest gotowe, by pójść do żłobka i co zrobić, gdy pojawia się lęk separacyjny, a dziecko reaguje płaczem gdy mama wychodzi do innego pokoju? Pomagają też przygotować przestrzeń do zabawy i dobrać zabawki, tak by stymulowały rozwój. Walczą również ze stereotypami, np. tym, że trzeba przyzwyczajać dziecko do hałasu albo nie nosić go za dużo, bo się przyzwyczai.



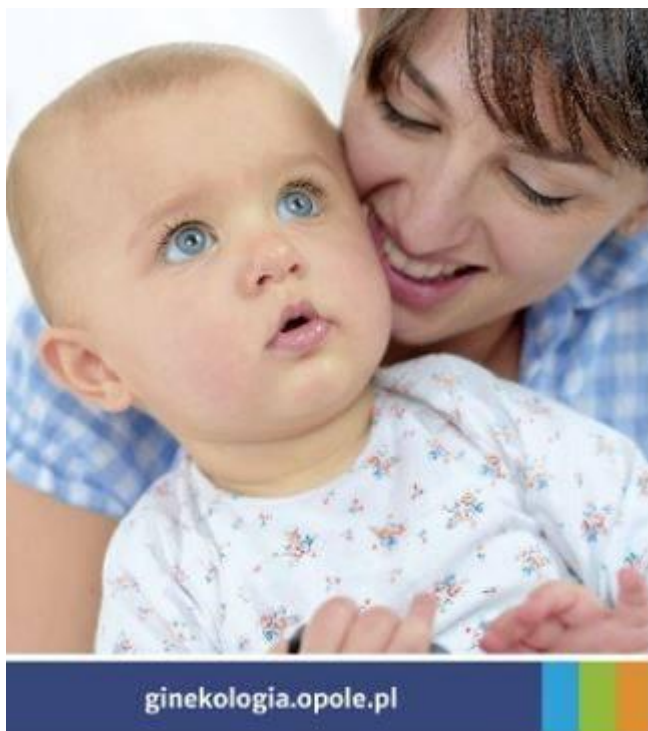
- Noszenie czy przytulanie to najczęściej odpowiedź rodzica na potrzeby dziecka, które potrzebuje bliskości, kontaktu czy uwagi. I to należy tylko chwalić! Podpowiadamy w takich sytuacjach, zwracając uwagę na reakcje dziecka, jak subtelnie odpowiedzieć na jego potrzeby, czy też angażować cały arsenał działań, takich jak huśtanie, tulenie, podawanie smoka - mówi Joanna Wawrzyniak.

Podczas konsultacji i porad psychologicznych wykorzystywane są także nagrania wideo przygotowane przez rodziców, pokazujące ich codzienne zachowania wobec dziecka i jego reakcje. – Na ich podstawie wskazujemy rodzicom co robią świetnie, wzmacniając w ten sposób pozytywne wzorce i pokazując potencjał. A zapewniam, że każda mama ma mocne strony! – relacjonuje mgr Joanna Wawrzyniak. – Dzięki temu mamy i tatusiowie zyskują wiarę w siebie, pewność, lepiej czują się w swojej roli. Czasem wzruszają się i płaczą, czasem cieszą razem z nami. Zawsze podczas tych spotkań jest wiele pięknych emocji.



Psycholog CGPiN zapewnia, że widać duże zainteresowanie rodziców takimi konsultacjami. A od tych, którzy w nich uczestniczą (dwa – trzy, a czasem kilka razy) dociera wiele pozytywnych informacji i opinii. – Ale oczywiście zdarza się, że rodzice mimowolnie odczuwają opór przed wizytą u psychologa na tak wczesnym etapie życia ich dziecka. Czasem słyszymy: Jak to - z niemowlakiem do psychologa? Ten świat to chyba już zwariował. Mimo to podpytujemy wtedy, czy z dzieckiem jest jakiś problem i zachęcamy, by przyjść i sprawdzić. Niepokojące zachowania dziecka mogą być bowiem zarówno objawami zaburzeń natury psychicznej jak i zdrowotnej. Motywacją do przyścia może być chęć usłyszenia przez rodzica także czegoś pozytywnego – zaznacza Joanna Wawrzyniak.

By skorzystać z porad psychologa Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu, trzeba umówić się na wizytę dzwoniąc na numer: 77 454 54 01 wew. 611 lub napisać na e-mail: poradnia@ginekologia.opole.pl



ginekologia.opole.pl

**Zrobisz
wszystko
dla dziecka.
My też.**



**Program Wsparcia
Macierzyństwa. 9+24**

Teraz kompleksowo zaopiekujemy się Wami aż przez **33 miesiące**. Przyjdź, zadzwoń, odwiedź stronę [www](http://www.ginekologia.opole.pl). Zapytaj nas o szczegóły. Udzielimy pełnych informacji. **Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii** 45-066 **Opole, ul. Reymonta 8, tel. 77 454 54 01.**



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego i budżetu państwa. Akcja promocyjna w ramach Programu Regionalnego.

Z porad ekspertów dotyczących wspierania rozwoju dziecka, w ramach projektu można też będzie skorzystać w żłobkach już w lipcu. Darmowe warsztaty, konsultacje i porady specjalistów organizować w nich będzie aż do grudnia Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych Homo Creator. - W ramach projektu planujemy organizację zajęć dla rodziców, podczas których podpowiemy np. jak poprzez zabawę stymulować rozwój malucha czy jak organizować przestrzeń, by odpowiednio rozwijać kompetencje dziecka – mówi Barbara Jura z Poradni Homo Creator.

Warsztaty będą się odbywać w grupach do 10 osób. Będą podzielone na cztery grupy, zróżnicowane pod względem wieku: od urodzenia do 6 miesiąca życia malucha, od 6 do 12 miesięcy, od 12 do 18 miesięcy oraz od 18 do 24 miesięcy. – Zajęcia w ramach programu będą oczywiście bezpłatne, ale trzeba się będzie na nie zapisywać. Terminy i tematy konkretnych warsztatów będziemy podawać na facebookowym profilu Zespołu Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych Homo Creator z Opola – zapowiada Barbara Jura. I dodaje: - Zapraszamy na nie tylko mamy z maluchami. Warto, by przychodzili także tatusiowie.

Bezpłatne zajęcia i porady dotyczyć będą też zdrowego rodzicielstwa, towarzyszących mu emocji i radzenia sobie z trudnościami. Wśród pytań, na które mają odpowiadać specjaliści podczas tych konsultacji, są np. takie: Jak pomóc dziecku gdy ciągle płacze? Czy usypianie musi trwać dwie godziny? Dlaczego maluch nie chce jeść? Jak włączyć tatę w opiekę nad dzieckiem? Jak przygotować starsze rodzeństwo na przyjście na świat kolejnego dziecka? Czy mama ma prawo mieć czas tylko dla siebie? Jak budować więź z dzieckiem? W co się z nim bawić? Czy warto wspierać rozwój już od urodzenia i jak to robić? - Odpowiedzi na te pytania wcale nie są oczywiste. Zwłaszcza, że każde dziecko jest inne, wyjątkowe, ma swoje potrzeby i wymagania – zaznacza Barbara Jura.

Jakich praktycznych umiejętności można się na nich nauczyć? Na spotkaniach dla rodziców

najmłodszych dzidziusiów np. wierszyków- masażyków uspokajających dziecko i wspomagających budowanie więzi z rodzicami, a także informacji, dlaczego tak ważne jest noszenie, przytulanie i kołysanie noworodków. - Wbrew powszechnej opinii to bardzo ważne czynności związane ze stymulowaniem układu przedsionkowego, odpowiadającego za prawidłową koordynację wzrokowo - ruchową i zmysł równowagi. Dodatkowo zapewniają dziecku relaks i przyjemność, wspomagają też rozwój układu nerwowego. Specjaliści Rodzicielstwa Bliskości zalecają kołysanie maluszka nawet cztery razy dziennie po 15 minut – wyjaśnia Paulina Siwiec z Homo Creator.

Rodzice posiadający starsze pociechy dowiedzą się np. co ma na celu rysowanie czarnym flamastrem dużych buziek - emocji na białych kartkach i pokazywanie ich dziecku po pierwszym miesiącu życia, dlaczego warto bawić się „rozmawiać” czy raczkować razem z dzieckiem, jak rozwijać jego koordynację wzrokowo – ruchową, wspierać naukę komunikacji z otoczeniem, rozwijać umiejętności społeczne, stymulować rozwoju mowy i okazywać malcowi, że jest dla nas ważny oraz właściwie reagować na jego potrzeby, a nawet jak tanim kosztem stworzyć kreatywne i funkcjonalne zabawki.

Na darmowe konsultacje, porady i warsztaty w Poradni Homo Creator można zapisać się telefonicznie: +48669472410, mailowo: info@homocreator.pl lub osobiście przy ulicy Krapkowickiej 10A w Opolu.

BEZ SKIEROWANIA, BEZPŁATNIE I BEZ WSKAZAŃ LEKARSKICH!

Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu:



Więcej informacji można uzyskać :

1. Nieinwazyjne badania prenatalne dla kobiet poniżej 35. roku życia

Kontakt: Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu – tel. (77) 454 54 01 wew. 661

2. Poradnictwo specjalistyczne dla rodziców:

porady neonatologa, neurologopedy, psychologa, położnej, pielęgniarki, dietetyka, fizjoterapeuty, gastrologa, prawnika.

Kontakt: Centrum Ginekologii Położnictwa i Neonatologii w Opolu – tel. (77) 454 54 01 wew. 611

3. Pogłębiona diagnostyka rozwoju dziecka

metodami bazującymi na obserwacji, analizie i interpretacji zachowań dziecka od 0 do 2 lat.

Kontakt: Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu – tel. (77) 454 54 01 wew. 611

4. Niwelowanie nieprawidłowości w rozwoju dzieci:

m.in. porady dotyczące właściwego żywienia dzieci, od urodzenia do drugiego roku życia. Poradnictwo psychologiczne dla rodziców i dzieci.

Kontakt: Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu – tel. (77) 454 54 01 wew. 611

Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych Homo Creator, Opole, ulicy Krapkowicka 10A tel. 669472410, mail: info@homocreator.pl

Nieinwazyjne badania prenatalne dla kobiet poniżej 35. roku życia w Nysie: Zespół Opieki Zdrowotnej tel. 77 408 78 82, wtorek – piątek godz. 12:00-15:00



MARSZAŁEK
Województwa Opolskiego
Andrzej Buła

Więcej na www.ginekologia.opole.pl i na www.zoznysa.pl

Program jest realizowany w ramach projektu „Koordynowanie i kompleksowe wsparcie rodziny w zakresie poradnictwa specjalistycznego, profilaktyki, diagnostyki i niwelowania nieprawidłowości w rozwoju dzieci do lat 2”, współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014–2020.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

