

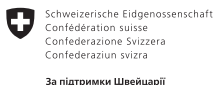
Усвідомлене батьківство під час війни

Покроковий посібник на шляху до батьківства
у сім'ях військових



УСВІДОМЛЕНЕ БАТЬКІВСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Покроковий посібник на шляху
до батьківства у сім'ях військових



VETERAN
HUB

Посібник публікується у межах проекту «Сприяння побудові довготривалих близьких стосунків у сім'ях ветеранів та військових», що виконує БО «БФ "Ветеран Хаб ++"» в межах проекту «Спроможні та сильні», який реалізується Фондом Східна Європа за підтримки Швейцарії.

Київ
2023

УСВІДОМЛЕНЕ БАТЬКІВСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Покроковий посібник на шляху до батьківства у сім'ях військових

Нові умови, в яких ми всі опинилися, зокрема війна – це не привід ставити життя на паузу. Коли партнер або ви самі – військовослужбовець, здається, що рішення про батьківство – занадто важке в умовах непередбачуваності. Та воно того варте, якщо ви обоє справді цього прагнете.

Є чимало посібників українською для молодих батьків у різних життєвих умовах, але практично немає рекомендацій та й власне знань щодо потреб молодих батьків-військовослужбовців та їхніх партнерок. Саме тому наша команда Ветеран Хабу втілила проєкт «Сприяння побудові довготривалих близьких стосунків у сім'ях ветеранів та військових» за підтримки проєкту «Спроможні та сильні», що виконується Фондом Східна Європа за сприяння Швейцарії. Одним із напрямків проєкту є дослідження досвіду батьківства серед військовослужбовців та їхніх партнерок. Дослідження та інсайти з нього допомогли нам створити посібник саме для вас, військовослужбовця або/та партнерки військовослужбовця, які щойно стали батьками або тільки готуються до цього.

У посібнику розповідаємо про етап планування сім'ї в парі, де один із партнерів – військовослужбовець; розглядаємо особливості етапу пологів та перших днів після них; аналізуємо стосунки в парі, особливості проживання разом та батьківство дитини до 1 року. Також ми поділилися порадами учасників нашого дослідження щодо спільного проходження перших етапів батьківства. Якщо ви або ваш партнер – військовослужбовець і ви хоч раз замислювалися про батьківство, цей посібник стане у нагоді. Автори видання – експерти в галузях психології, гінекології та педіатрії. Разом вони працювали над тим, аби зробити наш посібник зрозумілим та наповненим суто корисною й практичною інформацією.

Посібник публікується у межах проєкту «Сприяння побудові довготривалих близьких стосунків у сім'ях ветеранів та військових», що виконує БО «БФ "Ветеран Хаб+»» в межах проєкту «Спроможні та сильні», який реалізується Фондом Східна Європа за підтримки Швейцарії.

Посібник (або будь-яка окрема його частина) є твором і охороняється відповідно до чинного законодавства України. Усі майнові права належать VETERAN HUB (БО «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД "ВETERAN ХАБ+»»). Будь-яке використання матеріалів, яке містить дане дослідження (посібник), дозволено лише за умови згадки першоджерела та інтерактивного посилання на нього.

Посібник розроблено на основі дослідження досвіду військових та їхніх партнерок «Батьківство під час війни: що змінюється»: parents.veteranhub.com.ua/research

Команда

Автори: *Анастасія Барзилович, Ганна Гіленко, Олена Дем'янчук, Ілля Мигун, Наталія Мирошніченко, Ганна Ніколенко, Тетяна Руденко*

Головна редакторка: *Ярослава Тимошук*

Редакторка: *Богдана Садомська*

Коректорка: *Анастасія Бідонько*

Ілюстрації, дизайн та верстка: *Ольга Гуртовенко*

Авторка ідеї посібника: *Івана Костина*

Менеджери команди та упорядники посібника: *Катерина Скороход* (старша менеджерка), *Дар'я Яшкіна* (молодша менеджерка)

* Думки та позиції, викладені у цьому посібнику, є позицією авторів/-ок і не обов'язково відображають позицію партнерів чи донорів організації.

Зміст

Вступ	5
РОЗДІЛ 1. Планування сім'ї.	8
Рекомендації, як обрати фахівця-експерта й не помилитися	18
Якщо довго не вдається завагітніти: альтернативні способи батьківства	19
Зворотній бік історії зберігання сперми. Вагітніти чи ні — ваше рішення	27
Рекомендації перед плануванням вагітності	28
Вакцинація: які щеплення необхідно зробити	29
Як обрати пологовий будинок	31
Секс під час вагітності	33
Емоційний стан під час вагітності: як впоратися з коливаннями настрою	34
РОЗДІЛ 2. Пологи і перші дні після	37
Право на відпустку: хто і скільки може отримати	37
Право на перебування поряд із породіллею під час пологів	39
Державні виплати: як отримати і хто може претендувати	40
Допомога при народженні дитини	43
Партнерські пологи: як підготуватися	45
Пологи. В термін, до і після.	49
РОЗДІЛ 3. Стосунки в парі.	53
Як зберегти себе і стосунки	53
Головні труднощі, що можуть виникнути у батьків — як їх долати?	55
РОЗДІЛ 4. Проживання разом.	60
Проблеми, з якими може зіткнутися пара:	60
Що змінюється у стосунках після війни і як із цим бути	64

РОЗДІЛ 5. Дитина до одного року.	68
Емоції батьків: як ними керувати	68
Материнська меланхолія та післяпологова депресія	68
Два сценарії: якщо батько-військовий вдома і якщо — на фронті	70
Якщо тато-військовий удома з дружиною після пологів	70
Коли тато-військовий не з сім'єю	74
Як комунікувати та розділяти обов'язки	76
Розділ-звернення до тих, хто втрачає дитину	81
Куди звернутися батькам: організації, що надають допомогу	84
Додаткова інформація	86
Подяка	93
Про авторів	94
Примітки	96

Вступ

Війна не ставить життя на паузу, втім додає тривоги тим, хто в цей час наважився стати батьками. Особливо, якщо це військовослужбовці. Чи зможу я бути поряд? Чи зумію забезпечити, захистити? Як планувати народження дитини, якщо ніхто не знає, коли закінчиться війна, а я/мій чоловік/дружина на фронті? Літератури про те, як підготуватися до зачаття, вагітності та як пройти пологи, — чимало, але наш посібник — особливий. Ми створили його як орієнтир для пар — про те, як зважитися стати батьками під час війни, коли тато чи мама — на фронті. Публікуємо це видання, щоб відповісти на ці та інші запитання, допомогти впоратися з найпоширенішими страхами майбутніх батьків і полегшити їхній шлях батьківства у реаліях війни.

Страха перед невідомістю не уникнути в мирний час — у воєнний і поготів. Через нього військові можуть відкладати своє прагнення стати батьками. Та з другого боку — саме війна може допомогти зрозуміти, що це рішення, якого хочеться всім серцем. Якщо це ваша ситуація, то її треба осмислити з максимальною щирістю: в першу чергу, самим із собою та одне з одним у парі. Чинним військовослужбовцям набагато складніше готуватися до батьківства та прораховувати можливості наперед. Проте саме турбота про майбутнє життя спонукає боротися і захищати.

На додачу до типових страхів майбутніх батьків, партнери та партнерки військових мають і такий: чи впораюся я сама/сам, якщо кохана людина загине? Це значно впливає на стан і вибір. Та оскільки війна загострює не лише ризики, а й почуття, дайте собі відповідь на одне питання максимально щиро. Чому саме ви вирішили стати батьками?

Знаючи це напевно, ви будуватимете власне батьківство на міцному фундаменті, попри всі виклики та загрози. Знання «чому я хочу стати мамою/татом» допоможе ухвалити зважене рішення.

Партнери і партнерки військових переживають воєнний досвід по-різному, але разом. Спробуймо його систематизувати:

Досвід військовослужбовця	Досвід родини військовослужбовця	Емоції/Стан
Загроза життю та здоров'ю безпосередньо мені	Загроза життю та здоров'ю коханої людини	Тривога/страх
Мое життя мені не підконтрольне	Мое життя мені не підконтрольне частково	Невідомість/ безпорадність/ тривога
Різка зміна способу життя	Спосіб життя змінюється частково або повністю	Розгубленість/ цікавість/ адаптація
Формування нового кола оточення	Виникає нове коло оточення, інколи воно суттєво змінюється	Цікавість/сум
Зміна ставлення до близьких/переоцінка стосунків	Зміна ставлення до близьких/переоцінка стосунків	Розгубленість/ любов/тривога/ цікавість
Часто мав можливість обирати шлях	Часто не мала можливість обирати	Контакт з цінностями/злість/ тривога/ прийняття

Це опис поширених станів та переживань людей, що перебувають у стосунках. З першого погляду, ці досвіди здаються вкрай різними: в одного партнера/ки — активна участь у бойових діях, в іншого/ї — очікування коханої людини з війни. Та насправді тут більше схожого, ніж відмінного.

Обоє партнерів переживають сильні емоції: від розгубленості до зібраності та чіткості дій, від злості до безпорадності. Бути партнеркою військовослужбовця означає жити в невідомості і мати багато додаткових обов'язків, які партнер наразі не може взяти на себе (весь побут лягає на одну людину, турбота про близьких, матеріальне забезпечення, прийняття рішень тощо). У постійній тривозі партнери продовжують будувати життя, щоб надавати сенсу подіям, яких не обирали. Доводиться балансувати між переживаннями і турботою про себе та інших членів сім'ї. Це виснажує, але водночас розвиває нові навички.

Складною, але потрібною для проговорення є тема загибелі для родин військовослужбовців — особливо для пари, що вирішила стати батьками. Ризик загинути на війні існує, тож і для самого військового, і для його родини важливо працювати з ним на всіх етапах підготовки до батьківства: як юридично, так і емоційно. Це стосується багатьох аспектів: хто буде підтримкою родини, хто візьме фінансову відповідальність, як узгодити всі майнові та юридичні питання, як написати заповіт тощо. Нехай це нелегко, але так матимете більше визначеності та розуміння.

Ми створили цей посібник, щоб допомогти вам у плануванні та чітких обговореннях майбутнього. Хочемо підтримати вас на прекрасному шляху в усвідомлене батьківство. Ми вклали у це видання наші знання, наукові факти, досвід, який маємо і яким радо ділимося. А головне — тут є наша підтримка, турбота та віра у ваше рішення бути батьками. Враховуючи всю складність теми батьківства під час війни, ми описуємо її, не цураючись усіх можливих труднощів і водночас не забуваючи про радощі.

РОЗДІЛ 1. Планування сім'ї

Рішення стати батьками передбачає чимало відповідальності, особливо — у сім'ях військовослужбовців. Пара вирішує, чи хоче і чи готова стати мамою й татом, відповідно до власних поглядів, цінностей та життєвих обставин. До планування родини потрібно підходити виважено. Головне — розуміти, що діти — це тест на зрілість і міцність стосунків, та аж ніяк не спосіб залагодити сімейні проблеми. Як жінка, так і чоловік однаковою мірою відповідальні за прийняття рішень щодо таких питань: попередження небажаної вагітності за допомогою ефективних методів контрацепції; планування кількості і народження бажаних дітей; попередження ускладнень і дбайливе ставлення як до власного здоров'я, так і до репродуктивного здоров'я партнера.

Здорові стосунки в парі можливі при наявності діалогу і вміння чути одне одного. Ці навички важливі й на етапі планування дитини в родині військовослужбовців. Партнери створили власну сім'ю, прийшовши з батьківських. А там — із великою ймовірністю — панували різні стосунки, підходи до виховання дітей, ба навіть різні цінності. Подружжю важливо проговорити, як кожен у парі бачить себе та одне одного в нових батьківських ролях. Домовитись і вчитися бути чоловіком і дружиною, а в майбутньому — і батьками.

Взаємодіючи, партнери виконують чотири основні подружні ролі: «сексуальний партнер», «друг», «опікун», «захисник», що задовольняють відповідні потреби: сексуальні, побутові, потреби в емоційному зв'язку, теплих стосунках, опіці. Ставши батьками, ви не змінюєте цих ролей, але розширюєте свої можливості та компетенції.

Типова пастка для майбутніх батьків — їхнє прагнення

стати ідеальними. Ідеальне батьківство передбачає, що батьки повинні бути бездоганними, завжди знати правильну відповідь, вміти уникнути помилок, а також мати певні риси, що забезпечать успішне виховання дітей. Але в чому тут криється небезпека?

Спершу пропонуємо ознайомитися з іншим визначенням: «достатньо хороша/ий мама/тато». Термін запровадив відомий британський психоаналітик і дитячий психіатр Дональд Віннікот 60 років тому. Він радив партнерам-майбутнім батькам відповісти на питання: Що робить маму/тата ідеальними? Які дії батьків щодо дитини роблять їх поганими? А які — хорошими? Чому ми прагнемо стати ідеальними батьками, якщо можна бути достатньо хорошими?

Крім того, є усвідомлене батьківство, що керується розумінням: батьки, як і всі люди, не є бездоганними, і можуть помилятися. Усвідомлені батьки повинні бути уважними до власних емоцій і поведінки та намагатися краще розуміти своїх дітей. Такі батьки відкриті до розвитку й готові вчитися зокрема зі своїх помилок і досвідів.

Отож, різниця між ідеальним та усвідомленим батьківством полягає в тому, що перше передбачає бездоганність, а друге — допускає помилки, які, однак, теж є досвідом і поштовхом до навчання. Усвідомлене батьківство передбачає постійне навчання та вдосконалення, щоб стати ліпшими батьками для своїх дітей.

Щоб краще зрозуміти, що для кожного означає батьківство, пропонуємо техніку «Щасливі батьки!». Завершіть речення:

- Для того, щоб бути щасливими батьками, потрібно обов'язково ...
- Головне, що потрібно, аби бути щасливими батьками,

— це ...

- Щасливі батьки часто ...
- Коли щасливі батьки спілкуються одне з одним, вони завжди ...
- Щасливі батьки, спілкуючись з дитиною, завжди ...
- Батьки щасливі, якщо ...
- Батьки щасливі завдяки ...
- Для щасливих батьків важливо ...
- Щасливі батьки знають, що ...
- Щасливі батьки обов'язково ...
- Щасливі батьки ніколи ...

Продовжуючи запропоновані речення, ви зможете ліпше розкрити власне бачення батьківства та очікування від нього.

Планування сім'ї важливе для людей, які хочуть мати



дітей і створити родину. Воно охоплює різні аспекти: від прийняття рішення про народження дитини і до процесу підготовки до її виховання та розподілу обов'язків у сім'ї.

Розкажемо про кілька важливих речей, які майбутні батьки-військовослужбовці можуть взяти до уваги, плануючи сім'ю. Насамперед майбутнім батькам варто обговорити, чи готові вони мати дитину і як можуть змінитися їхні плани з огляду на війну.

Наступний крок — фізично підготуватися до вагітності. Якщо у вас є якісь хронічні захворювання, не варто відкладати їх лікування на потім. Перед плануванням вагітності потрібно пройти огляд у гінеколога, здати аналізи (група крові, резус-фактор у чоловіка і дружини, аналізи на інфекції, загальний клінічний аналіз крові, кров на сифіліс, ВІЛ, гепатити В і С, чоловікові — спермограма), пройти УЗД органів малого тазу, щитовидної залози, молочних залоз. Планувати вагітність рекомендують за кілька місяців напередодні. Почніть прийом полівітамінів. Відмовтеся від гормональних контрацептивів, алкоголю, паління.

Збалансуйте харчування й за потреби нормалізуйте вагу (для профілактики ускладнень). Потрібно включити в раціон багато фруктів, овочів і здорових білків. Також слід уникати шкідливих продуктів (алкоголь, солодощі та інші продукти з високим вмістом цукру і жирів). Так само треба сказати «ні» шкідливим звичкам: наприклад, курінню. Воно підвищує ризик передчасних пологів та низької плацентазії (це коли плацента прикріплюється надто низько на стінці матки — від цього залежить перебіг вагітності та пологів).

Заняття фізичними вправами допомагає зберегти здоров'я, підготувати тіло до вагітності та полегшити пологи. Звичайно, потрібно дотримуватися помірних навантажень та уникати тренувань, які можуть бути шкідливі для

вагітних жінок.

Подбайте про гроші. Вагітність і народження дитини передбачають фінансові витрати, які важливо спланувати заздалегідь. Поміркуйте про витрати на лікарні, пологовий будинок, меблі для дитячої кімнати та інші необхідні речі.

А також не забудьте про себе та власну психологічну підготовку, вона особливо важлива, коли мова йде про народження дитини в часи війни і тим паче коли один з партнерів стоїть на захисті від ворога. З партнером обговоріть свої бажання та очікування щодо вагітності та виховання дитини: наприклад, плани на майбутнє, планування бюджету, визначення ролей у сім'ї тощо.

Не оминайте страшних і важких тем — зокрема, загибелі партнера. Варто підійти до питання раціонально та обговорити алгоритм дій на цей випадок: написати заповіт (важливо для партнера у вихованні, якщо його не стане), підготувати лист (відео тощо) у майбутнє для дитини. Насправді, такі речі важливо обговорювати всім партнерам, незважаючи на участь у війні. Це свідчить лише про ваше усвідомлення, що відповідальність за дітей лежить на вас як на дорослих і ви готові її брати повною мірою.

Важливо зменшити рівень стресу в житті майбутніх батьків, особливо перед вагітністю. Робіть те, від чого вам особисто стає легше, — для кожного підійде щось своє. У кризових ситуаціях людина не завжди пам'ятає про способи самодопомоги, тож радимо завчасно написати «кризовий список» — це ніби «тривожна валізка» для психіки. Список можна вести в блокноті чи на телефоні — головне, щоб він був у легкому доступі. Напишіть, що допомагало вам до війни, і спробуйте, чи працює це зараз. Наприклад, прогулянка з собакою, глибоке дихання, гаряча ванна, улюблена страва, розмова з друзями. Варто розділяти зовнішній світ, де ви контактуєте з людьми, і внутрішній простір, де перебуваєте

наодинці з собою. Для «зовнішнього» можете відразу написати контакти людей, до яких звертаєтеся за підтримкою або тільки плануєте це зробити — номери подруг, рідних, психолога, гарячої лінії психологічної допомоги Ветеран Хабу (+38 067 348 28 68).

Звісно, за стресових умов щось може не спрацювати, тож головна рекомендація — намагатися. Навіть якщо нічого не хочеться — а раптом організм «згадає», що від цього має стати краще, і це все-таки допоможе?

Є загальні правила, яких рекомендують дотримуватися, щоб мінімізувати вплив стресу на організм.

1. Намагайтеся спати вдосталь, споживайте здорову їжу та відпочивайте від роботи на вихідних, пийте достатньо чистої води.
2. Регулярна фізична активність може допомогти зменшити стрес і поліпшити настрій. Можна займатися спортом, йогою, фітнесом або просто ходити на прогулянки.
3. Розмовляйте про свої проблеми та стресові ситуації з колегами, друзями, членами родини або долучіться до груп підтримки. Після озвучення своїх тривог легше знайти рішення.
4. Відведіть трохи часу для релаксу та медитації або для молитви. Це може бути читання книг, слухання музики або час на природі.
5. Якщо стрес не зменшується, розгляньте можливість звернутися до професійного психолога або невролога. Вони нададуть вам інструменти для керування стресом та підтримають у складних ситуаціях.

Страхи перед вагітністю можуть виникнути у будь-якої

жінки, незалежно від її віку, досвіду та стану здоров'я. З найпоширеніших: страхи нестачі знань, болісних процедур, ризик втратити дитину, страх змін у стосунках із партнером, страх перед фінансовими проблемами та розладами в роботі на службі, перед невдачами у ролі батьків тощо. Сьогодні гостро постають страхи, пов'язані з безпекою дитини та матері в умовах війни: атаки, насильство, обмежений доступ до медичної допомоги, страх втратити партнера на фронті.

Також одним із джерел страхів в сім'ях військовослужбовців є обмежувальні переконання про батьківство. Це негативні переконання або стереотипи про свої можливості бути батьками. Вони можуть виникати зі страхів, невдач або зі спостережень за іншими батьками.

Ось декілька прикладів обмежувальних когнітивних переконань про батьківство:

- 1.** Я ніколи не ладнав із дітьми, тому не зможу бути хорошим батьком.
- 2.** Я не маю достатньо грошей, щоб мати дітей.
- 3.** Я занадто старий / молодий, щоб мати дітей.
- 4.** Я не знаю, як правильно виховувати дитину.
- 5.** Я маю погану генетику, і мої діти можуть успадкувати проблеми зі здоров'ям.

Такі установки роблять процес батьківства більш страшним і незручним, ніж він є насправді. Щоб побороти обмежувальні когнітивні переконання про батьківство, можна звернутися до професійних консультантів або взяти участь у спеціальних тренінгах та курсах для майбутніх батьків. Можна говорити з іншими батьками і збирати їхні поради та досвід.

Наведемо деякі можливі способи, як можна подолати обмежувальні когнітивні переконання про батьківство:

1. Важливо зрозуміти, що всі батьки роблять помилки. Розуміння того, що ніхто не є ідеальним і всі помиляються, допоможе зменшити стрес і покращити самопочуття.
2. Досліджуйте інформацію про батьківство. Знайомтеся з фактами про розвиток дитини і батьківство: такі знання зменшують страхи та невпевненість.
3. Звернення за консультаціями до лікарів, педагогів, психологів чи інших фахівців допоможе зняти напругу й отримати корисні поради.
4. Переосмисліть негативні переконання про батьківство на більш позитивні.
5. Здобуйте навички, необхідні для батьківства: комунікація з дітьми, встановлення гарних звичок сну і харчування допоможе збільшити впевненість у своїх можливостях як батьків.
6. Підтримка від близьких людей, друзів та інших батьків може стати великою допомогою у час, коли ви відчуваєте занепокоєння та невпевненість.

Що прочитати/пройти перед плануванням дитини/початком вагітності?

Ресурси, які ми рекомендуємо, додадуть ґрунту під ногами та стануть хорошим провідником на шляху батьківства.

Спільноти в соцмережах:



Доказові батьки — онлайн-спільнота у фейсбуці та інстаграмі, до якої входять медики, що користуються доказовим підходом до лікування пацієнтів та борються проти «фуфломіцинів». Лікарі-модератори відповідають на запитання учасників, аналізують

Заняття, що мінімізують стрес

сон



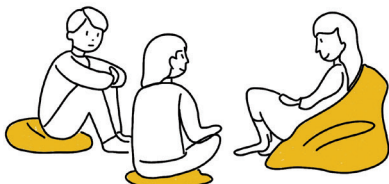
медитація



спорт



група підтримки
та зустрічі з друзями



призначення і радять допомогу. Також тут можна знайти професійного лікаря у своєму місті – «Доказові батьки» створили окрему таблицю з прізвищами та контактами медиків, які керуються доказовим підходом у лікуванні пацієнтів. Кожне ім'я у списку перевіряється: якщо учасник рекомендує свого лікаря, то має показати його призначення на кілька різних діагнозів. Це робиться для того, щоб ті, хто захоче скористатися послугами цих медиків, не розчарувалися і не витрачали гроші дарма.



[Прикорм. Його хитрощі. Нові ідеї, свіжий погляд](#) – фейсбук-група та інстаграм-сторінка про цікаве і корисне харчування для дітей та сім'ї загалом.



[Вакцинація: питання та відповіді](#) – фейсбук-спільнота, створена громадською організацією «Батьки за вакцинацію» для тих, хто бажає отримувати достовірні та фахові відповіді на запитання щодо профілактичних щеплень та імунопрофілактики. Поради у спільноті надаються виключно на засадах доказової медицини.



[Свій док](#) – інстаграм-спільнота з експертними публікаціями, сесіями, що складаються з запитань і відповідей, та прямими ефірами на тему здоров'я, лікування та профілактики. Лікарі-учасники спільноти спираються на принципи доказової медицини і доступною мовою популяризують її у своїх блогах.



[#НеБийДитину](#) – освітній проєкт із пабліками у фейсбуці та інстаграмі, заснований ГО «Батьківська спілка», що інформує батьків про гуманні методи виховання та влаштовує просвітницькі акції. Авторки розповідають про те, як стати щасливими батьками щасливих дітей і пропагують принципи виховання без покарань.

Книжки з психології:

- Джон Медіна «Правила розвитку мозку дитини»;
- Гейді Муркофф «Що очікувати під час вагітності»;
- Джон Готтман «Емоційний інтелект дитини»;
- Гордон Ньюфелд і Габор Мате «Не пропускайте своїх дітей»;
- Дебора Макнамара «Гра, спокій, розвиток»;
- Джош Мак-Дауелл і Дік Дей «Як бути героєм для своїх дітей»;
- Адель Фабер, Елейн Мазліш «Як слухати, щоб діти з нами говорили. Як говорити, щоб діти нас слухали»;
- Анна Бикова «Лінива мама»;
- Світлана Ройз «Практичне дитинознавство» та інші книжки й блог авторки;
- Олена Луцька «Мамо, тату, не хвилюйтеся!»;
- Деніел Сігел і Тіна Брайсон «Досить істерик».

Рекомендації, як обрати фахівця-експерта й не помилитися

Лікар має дотримуватися принципів доказової медицини. Тобто дотримуватись у своїх рекомендаціях міжнародних протоколів лікування, що побудовані на дослідженнях великої кількості людей, станів та медикаментів. Авторські методики, про які не чули ніде у світі, дуже часто не лише не допомагають, але й можуть призвести до ускладнень.

Лікар повинен доступно пояснити, чому призначає конкретне обстеження або медикамент, відповісти на всі ваші питання та розвіяти сумніви. Вас має насторожити призначення гомеопатії, противірусних препаратів, БАДів, препаратів із недоведеною ефективністю, призначення більше чотирьох препаратів за раз, звинувачення в усіх бідах та хворобах глистів, необґрунтоване призначення

антибіотиків (наприклад, тому, що дитина температурить більше трьох днів), призначення препаратів, не відповідних до віку.

Якщо довго не вдається завагітніти: альтернативні способи батьківства

Емоційний стан пари, що зіштовхнулася з таким викликом, ускладнюється кепським самопочуттям і може впливати на готовність намагатися далі. Зосередженість на тому, що нічого не виходить, може стати руйнівною для всього задуму, тож спочатку варто впорядкувати думки. Як? Слід пам'ятати, що це нормально — відчувати сум, безпорадність, втому, безсилля одразу після невдачі. Але не занурюйтеся в них цілком. Невдача не має зупиняти і ставати фактором, що визначає майбутнє.

Що варто пам'ятати парі:

- 1.** Говоріть. Намагаючись уникнути складних розмов, ви тільки погіршуєте ситуацію. Говоріть про ваші страхи, про складнощі, про ваші почуття. Важливо проявляти емоції, а не пригнічувати їх.
- 2.** Будуйте різні варіанти розвитку подій. Що ви буде робити, скільки разів готові спробувати перед тим, як перейти до запасного плану.
- 3.** Ви не самі. Багато пар проходять через схожий досвід. Можна знайти і почитати історії людей, що вже проходили подібний шлях. Це допоможе відчувати, що люди справляються і знаходять виходи. Тож і ви зможете.
- 4.** Фахова підтримка. Звертайтеся до психологів та перинатальних консультантів одразу як відчуєте, що стан керує вами, а не ви ним. Ви не мусите все робити самі, можете використовувати всі доступні інструменти.

5. Не здавайтеся. Колись ви собі подякуєте за те, що не дали емоційному стану зупинити вас.

Якщо парі з певних причин не вдається завагітніти природнім шляхом, існує декілька «альтернативних способів» батьківства:

Екстракорпоральне запліднення — відбувається поза організмом жінки за допомогою сучасних репродуктивних технологій.

Сурогатне материнство — один із методів допоміжних репродуктивних технологій, коли дитину виношує сурогатна мама, якщо жінка не може це зробити з різних причин.

Опікунство — визначені законом форми соціального влаштування дітей, через певні обставини позбавлених батьківського піклування.

Усиновлення — це прийняття усиновлювачем у свою сім'ю особи на правах дочки або сина на підставі рішення суду.

Розповімо про кожен детальніше.

Екстракорпоральне запліднення відбувається поза організмом жінки за допомогою допоміжних репродуктивних технологій. Для цього використовують власні яйцеклітини та сперматозоїди або донорські клітини. Причинами проведення є жіноче та/або чоловіче безпліддя.

Існує декілька можливих схем і протоколів проведення ЕКЗ, що визначаються з огляду на стан здоров'я жінки і її репродуктивні можливості. Короткий протокол показаний жінкам після 35 років зі знизеним оваріальним резервом — тобто зменшеною кількістю яйцеклітин у жінки. Довгий протокол показаний більш молодшим, здоровим жінкам, у яких менше протипоказів до тривалого вимкнення функції яєчників, що дозволяє отримати значно більшу кількість яйцеклітин.

Методика проведення:

Після всіх необхідних обстежень відбувається стимуляція суперовуляції (дозрівання одразу багатьох фолікулів під дією гормональних препаратів, на відміну від звичайної овуляції, коли дозріває лише один, максимум два фолікули), забір яйцеклітин шляхом пункції яйників через піхву під короткотривалим наркозом, подальше запліднення обраних активних яйцеклітин та сперматозоїдів *in vitro*, переніс отриманого ембріону в порожнину матки, настання бажаної вагітності.

При ЕКЗ зазвичай отримують декілька ембріонів, проте пересаджують в матку лише один, заморожуючи інші для можливих майбутніх спроб. Підсаджувати два і більше ембріони – небезпечно, це накладає на організм жінки значно більше навантаження і ризику під час самого виношування вагітності і пологів.



Сурогатне материнство – це метод штучного запліднення, що застосовується, коли жінка не може завагітніти і виносити дитину у власній матці, й замість неї це робить сурогатна мама. Сурогатне материнство дозволене в Україні й регулюється 48-ою статтею [Основ законодавства України про охорону здоров'я](#), згідно з якою кожна дієздатна жінка має право на застосування штучного запліднення та імплантацію ембріона.

Дитина, що народжується, є генетично неналежною до сурогатної мами, бо для запліднення беруться яйцеклітина і сперматозоїд від потенційних батьків. За всіма юридичними аспектами, сурогатна мати не має прав на майбутню дитину, бо перед потенційною процедурою пара і сурогатна мати укладають договір. Процедуру проводять у ліцензованих репродуктивних клініках. Важливим аспектом сурогатного материнства є те, що воно застосовується тільки

до подружньої пари (бездітної). Самотні ж чоловік/жінка (та/або гомосексуальні пари) не мають права брати участі у програмі сурогатного материнства.

Парам, що звернулися за допомогою до сурогатної мами, може бути непросто психологічно. Батьки, а особливо жінки, можуть зіткнутися з тим, що на початках знайомства з дитиною можуть не мати до неї почуттів, бо не виношували її. Чисто з біологічних причин не мають гормонального підґрунтя до швидкого усвідомлення материнства. У такому випадку на допомогу можуть прийти спеціалісти репродуктивних клінік, спеціально навчені психологи, фахівці, що допоможуть пропрацювати всі питання, які виникають на шляху обрання методу батьківства, виношування вагітності і набуття досвіду догляду за немовлям.

Опіка встановлюється в разі, коли дитина не досягла 14 років. Опікун є законним представником неповнолітньої особи, в тому числі при здійсненні операцій та інших юридичних процедур.

На період війни в Україні спростили встановлення тимчасової опіки для дітей, що з різних причин залишилися без батьківської опіки (наприклад, батьки безвісти зниклі або їхнє місце перебування невідоме).

За роз'ясненням Міністерства реінтеграції, скористатися правом тимчасово прихистити дитину, яка опинилася без батьків у воєнний час, можуть особи, які перебувають з нею в сімейних, родинних стосунках (зокрема, хрещені батьки).

Для цього їм потрібно звернутися до служби у справах дітей за місцем свого проживання чи перебування дитини й надати такі документи:

- заяву;
- копію паспорта;

- документи, що підтверджують сімейні, родинні зв'язки з дитиною;
- довідку від нарколога та психіатра про відсутність перебування на обліку;
- довідку про наявність чи відсутність судимості в опікуна (її можна отримати онлайн через портал «Дія»).

Термін розгляду документів — один місяць. Після позитивного рішення служба у справах дітей видає наказ про тимчасове влаштування дитини — він є підставою для її тимчасового перебування в сім'ї родичів. Наказ дає право представляти інтереси дитини перед третіми особами.

Усиновлення. Під час воєнного стану усиновлення можливе, проте тільки на територіях, де не ведуться активні бойові дії і працюють всі органи державної влади. Усиновлення можливе, якщо дитина офіційно має статус сироти, позбавлена батьківського спілкування або її батьки дали нотаріальну згоду на усиновлення. У дітей, доля батьків яких невідома, процес усиновлення може бути ускладненим. Під час війни процедура усиновлення не є спрощеною і здійснюється на загальних підставах з урахуванням норм чинного законодавства.

Усиновлення дитини — важливий психологічний і емоційний крок. Перед початком процедури парам рекомендується звернутися за порадою до психологів, спеціалістів з опіки і піклування за місцем проживання. В Україні розроблена спеціальна програма взяття дитини для тимчасового перебування в родині, яка допомагає дитині і потенційним батькам зрозуміти, як будуть складатися стосунки та яких проблем імовірно можна чекати в родині.

Найбільші страхи, що турбують потенційних батьків: відчуття відповідальності, незнання минулого дитини та

її батьків, стану здоров'я і звичок дитини. Часто майбутні батьки бояться, що дитина не проявлятиме почуттів до них. Щоб уникнути цього, варто створити сприятливу атмосферу, набратися терпіння, не порівнювати дитину з будь-ким, тішитися її успіхам і не соромитися звертатися по фахову допомогу. Щоб зрозуміти, чи пара психологічно готова до усиновлення, варто поставити питання, що саме є мотивацією до усиновлення? Бажання дати дитині, що не має власної домівки, відчуття дому та безпеки, батьківську любов, а не можливість реалізувати себе в ролі батьків і зміцнити пару?

В умовах війни багато сімейних пар перебуває на відстані й переживає про можливість завагітніти і мати дітей в майбутньому. Пари, де один із партнерів на фронті, продумують різні сценарії розгортання подій. Усвідомлюючи ризики, пари бажають мати запасні варіанти, щоб, попри обставини, мати дитину від бажаної людини. Партнери мають чітко обговорити найоптимальніший і найкомфортніший варіант для своєї пари.

Одна з опцій — заморозка сперми або яйцеклітин. Останній метод дозволяє жінці зберегти репродуктивні можливості. Це важливо, якщо жінка не має партнера, бажає відкласти материнство з певних особистих причин (військова служба, кар'єра, відсутність бажання не мати дитини на цей період тощо), має хронічні або онкологічні захворювання. Щоб відтермінувати вагітність, зберегти яйцеклітини, парам слід звернутися до спеціалістів із репродуктивної медицини — репродуктологів у державні або приватні клініки репродукції і планування сім'ї. Протипоказів до заморожування яйцеклітин не існує. Процедура в Україні коштує приблизно 10 000 грн, окремо враховується щорічна оплата зберігання і розморозка яйцеклітин.

Процедура розпочинається з того, що за допомогою

медикаментів жінці стимулюють овуляцію. За допомогою УЗД і певних клінічних обстежень відслідковують овуляторний період і за допомогою аспірації, тонкою голкою, щоб не пошкодити яйцеклітину, під ультразвуковим контролем отримують фолікулярну рідину. Ембріологи протягом певного періоду часу оцінюють якість отриманих клітин і відбирають ті, що найкраще підходять для майбутнього запліднення. Після цього яйцеклітина заморожується шляхом вітрифікації (так званого висушування азотом за дуже низької температури). Яйцеклітини заморожуються на спеціальних носіях-кріотопах. Заморожені клітини можуть зберігатися стільки, скільки необхідно жінці. Зазвичай заморожують більшу кількість яйцеклітин, бо не кожна клітина буде здатною до процесу запліднення через певний час.

Коли жінка розуміє, що готова до материнства, клітини розморожуються, запліднюються зі спермою партнера або донора. Надалі досліджується вже запліднений ембріон і при успішному результаті його пересаджують у порожнину матки жінки. Інколи ембріон поміщають у порожнину матки сурогатної матері.

Заморожування сперми (кріоконсервація) — процедура, що дозволяє зберігати еякулят у замороженому стані протягом тривалого часу. Заморожування сперми відбувається шляхом вітрифікації (миттєва заморозка). Для заморозки використовуються кріопротекторні речовини.

Показами до проведення кріоконсервації є:

- діагностована знижена кількість сперматозоїдів у чоловіка;
- при хронічних або онкологічних захворюваннях, запланованих операціях, що в майбутньому можуть погіршувати якість і кількість сперматозоїдів;

- при неможливості або небажанні планувати вагітність тут і зараз.

Після початку повномасштабного вторгнення багато клінік репродуктивної медицини пропонують безкоштовну можливість заморозити сперму або навіть надають великі знижки на екстракорпоральне запліднення. З огляду на ризики втратити партнера та бажання мати дитину в майбутньому при найтрагічніших подіях, заморожування сперми може стати рятівним і єдиним методом для бажаної вагітності.

Перед проведенням самої кріоконсервації пара має узгодити юридичні аспекти: відвідати нотаріуса і оформити необхідні документи. Серед них: підписаний документ на передачу прав біологічного і генетичного матеріалу у разі



загибелі партнера. Це потрібно, щоб жінка змогла отримати права і можливість народити дитину від чоловіка, який загинув.

Перед заморожуванням чоловік проходить обстеження, здає спермограму, робить кріотест, щоб визначити якість сперматозоїдів після розморозки. За 3-4 дні до запланованої процедури чоловіку треба утриматися від мастурбації, статевих стосунків, алкоголю, паління. Усе це потрібно, щоб підвищити якість біологічного матеріалу.

Зворотній бік історії зберігання сперми. Вагітні чи ні — ваше рішення.

Можливість зберігання сперми, тобто кріоконсервація статевих клітин, — важливе наукове досягнення. Чоловік чи пара часто зважуються на кріоконсервацію через небезпечну для життя професію, й війна актуалізувала попит на послугу в Україні.

Пара зважується на процедуру разом, та рішення використати біологічний матеріал партнера після його загибелі ухвалює жінка. Завагітніти після втрати чоловіка означає взяти всю відповідальність на себе.

Це — складне рішення, на яке впливає низка факторів:

- відчуття обов'язку перед партнером;
- страх засудження оточенням;
- горювання за чоловіком.

Щоб прийняти виважене рішення, не піддавайтеся тиску обставин. Батьківство має бути усвідомленим. Якщо ви хочете завагітніти — дійте.

Втім, якщо наразі не хочете чи не можете — це теж нормально. Ніхто не має права на вас тиснути чи засуджувати. Важливо не поспішати, дайте собі час на скорботу.

Зверніться до психолога чи психотерапевта. Щоб ви не вирішили — це ваше право.

Рекомендації перед плануванням вагітності

Якщо ви плануєте вагітність, пройдіть медичне обстеження — це знизить ризик несприятливих наслідків для матері та плоду. При наявних генетичних, психічних, важких вроджених вадах у близьких родичів когось із партнерів проконсультуйтеся з лікарем, щоб оцінити ризики. Зважайте на оптимальний інтервал між вагітностями, якщо ви нещодавно народили з ускладненням чи через кесарів розтин.

Оберіть лікаря, з яким вам буде комфортно. Для цього врахуйте, чи лікар:

- уважний до анамнезу, цікавиться перенесеними захворюваннями протягом життя, перебігом минулих вагітностей;
- обґрунтовує рекомендації і призначення;
- озвучує можливі ускладнення, побічні дії, реально оцінює шанси на вагітність;

Також поцікавтесь відгуками породіль.

Пройдіть низку обстежень у гінеколога:

- щорічний гінекологічний огляд (огляд шийки, ПАП-тест (профілактика раку шийки матки), аналіз виділень, обстеження на інфекції, що передаються статевим шляхом);
- УЗД органів малого тазу, УЗД грудних залоз;
- обстеження на TORCH-інфекції (група захворювань, що передаються внутрішньоутробно і викликають вроджені вади або завмирання плоду);
- загально-клінічні обстеження — аналізи крові та сечі.

Сімейний лікар або/та лікар-гінеколог мають поцікавитись, які ліки ви приймали нещодавно, та поінформувати вас про можливий вплив на вагітність. Важливо виключити алкоголь та тютюнові вироби. Харчування має бути збалансованим, збагаченим вітамінами та мінералами.

Задля профілактики вроджених вад нервової трубки плоду та інших вад розвитку, згідно з рекомендаціями ВООЗ, вам мають запропонувати фолієву кислоту. Додаткова порада — вакцинація майбутніх батьків.

Вакцинація: які щеплення необхідно зробити

Дитина народжується зі слабким імунітетом, маючи тільки внутрішньоутробно передані мамою антитіла. Тому дорослим важливо захистити малюка. Вдайтеся до стратегії кокону: вакцинувати майбутню маму, батька, старших дітей, щоб знизити ризик інфікування дитини.

Дорослі кожні 10 років мають ревакцинуватися проти дифтерії та правця. Також рекомендують щеплення проти гепатитів А та В, вітряної віспи, пневмококу, менінгококу. За потреби — від кору. Вакцину від Covid-19 роблять до чи під час вагітності або під час лактації. Щоосені робіть щеплення від грипу: воно дозволене і вагітним, і жінкам, що годують.

При плануванні дітей врахуйте, що живі вакцини (які містять ослаблений живий мікроорганізм) не роблять під час вагітності. Майбутній мамі треба перевірити рівень антитіл до кору, краснухи, вітряної віспи. За необхідності імунізуйтеся за 3 місяці до вагітності (або ж мінімум за 1 місяць). У термін від 22 до 36 тижнів (рекомендації в різних країнах трохи відрізняються) вакцинують від кашлюку, бо для вироблення антитіл потрібно щонайменше 3 тижні. Інші інактивовані вакцини дозволені при вагітності і можуть вводитися за показами або бажанням жінки: від гепатитів, пневмококів, менінгокока. Жінкам, що годують, дозволені

всі щеплення, окрім вакцини від жовтої лихоманки. Сумісність вакцин можна перевірити на сайті e-lactancia.org

Пам'ятайте, що варто регулярно перевіряти стан здоров'я. Такі чекапи (повні обстеження організму) бажано проходити раз на рік. Так ви не пропустите важкі захворювання і захистите дитину.

Під час чекапу зробіть:

- рентген легень для скринінгу туберкульозу;
- експрес-тест на гепатит В та С;
- тест на ВІЛ;
- аналізи на захворювання, що передаються статевим шляхом;
- аналіз на рівень глюкози;
- аналіз на холестерин;
- ТТГ, вільний Т4 (показують, як працює щитоподібна залоза);
- загальний аналіз крові;
- феритин (показник дефіциту заліза).

Ще одна група захворювань, наявність яких важливо перевіряти до і під час вагітності та за потреби вакцинуватися, – TORCH інфекції:

- токсоплазмоз (**T**oxoplasmosis),
- інші інфекції (**O**ther),
- краснуха (**R**ubella),
- цитомегаловірус (**C**ytomegalovirus),
- герпес (**H**erpes).

Інфекції винесені в окрему групу, бо їх перебіг часто непомітний для дорослого і небезпечний для дитини. У зоні підвищеного ризику – військові. Холод, вологість, стрес,

труднощі з гігієною пригнічують імунітет та сприяють розмноженню збудників захворювань. Чоловіки-військові частіше стикаються з інфекціями сечовивідних шляхів: запалення уретри, сім'яних міхурців, передміхурової залози, уросепсисів. Це може змінити спермограму.

Жінки-військові більш вразливі до вагінітів, тобто запальних змін у піхві, молочниці, запалень уретри, матки, яєчників, маткових труб, сечового міхура, нирок. Ускладнення можуть призвести до безпліддя.

Як обрати пологовий будинок

Якщо вагітність перебігає фізіологічно нормально, немає видимих ризиків для дитини чи мами, — це суто ваш вибір обрати заклад, який до вподоби. Для того, щоб легше визначитися, дайте собі відповідь на декілька запитань.

Що для вас важливо? Лікар, якого порадили? Можливість партнерських пологів? Одномісна палата? Додаткова безпека — доступ до реанімації? «Доказовість» медичного персоналу, тобто рівень дотримання сучасних протоколів ведення пологів та післяпологового періоду? Ставлення персоналу до грудного вигодовування? Доступність лікаря, медичного персоналу? Можливість ставити їм додаткові питання? Відстань до пологового?

Далі складайте список і викреслюйте ті, що не відповідають вашим вимогам. Залишилось декілька — їдьте знайомитись.

Трапляється, що пологовий обирає лікар через стан здоров'я ваш чи дитини. Наприклад, при передчасних пологах лікар наполягатиме на пологовому з перинатальним центром. Є спеціальні пологові для жінок з хронічними захворюваннями, до прикладу, з вадами серця. У таких ситуаціях зважайте передусім на безпеку.

Згодом ваш лікар-гінеколог формує електронне

направлення, а ви підписуєте у обраному пологовому обмінну карту — карта ведення вагітності. Вона має бути з вами постійно, адже там вся необхідна для лікаря інформація. Після підписання вас закріплюють за цим закладом, тож лікар швидко відвезе вас саме туди (звичайно, за винятком екстрених ситуацій). Якщо немає часу чи можливості доїхати до нього, повезуть в найближчий.

Завчасно зберіть речі:

- Одяг для себе. Оберіть заздалегідь бюстгальтери для зручного годування (щонайменше 2). Візьміть одноразову спідню білизну. Враховуйте, що після пологів будуть фізіологічні виділення, тож її доведеться часто змінювати. Не забудьте про урологічні\гінекологічні прокладки та великі одноразові пелюшки;
- 3-4 набори одягу для дитини (бодік, чоловічок, шапочка, шкарпетки);
- засоби гігієни;
- перекуси, вода;
- зарядний пристрій, павербанк;
- 2 упаковки одноразових пелюшок;
- 2-3 упаковки вологих дитячих серветок;
- підгузки відповідного номеру. Зазвичай для новонароджених — нульовий, але може різнитися, тож керуйтеся УЗД;
- крем з цинком під підгузок;
- 2 пляшечки та одна упаковка суміші для новонароджених, щоб перестрахуватися.

Уточніть в пологовому, що потрібно мати при собі. Якщо не можете визначитись або панічно боїтеся лікарень, розгляньте варіанти медзакладів, що пропонують «домашні пологи». Не плутайте з пологами вдома! «Домашні пологи»

проходять в наближених до домашніх умовах — у спеціально обладнаних кімнатах на території пологового в присутності рідних.

Наразі в Україні неможливо організувати пологи вдома максимально безпечно. Більшість випадків таких спроб завершуються ускладненнями. Найчастішими та найскладнішими з них для жінок є маткові кровотечі. Клінічних досліджень, які точно могли б установити, чи домашні пологи є такими ж безпечними, як у лікарні, не існує — передусім тому, що самі жінки відмовляються брати участь у них.

Основним критерієм при виборі закладу є професійність та відкрита взаємодія між лікарем та пацієнтом. Ви маєте розуміти процес та мати змогу впливати. Однак довіряйте лікарю та покладайтеся на нього.

Секс під час вагітності

Сексом під час вагітності на всіх термінах займатися можна, якщо тільки немає протипоказань. До них належать: істміко-цервікальна недостатність (вкорочена шийка матки), загроза переривання вагітності (кровотечі під час вагітності, підтікання навколоплідних вод, наявні плацентарні гематоми, підвищена збудливість стінок матки), багатоплідна вагітність, анатомічні особливості розташування плаценти (повне передлежання — коли плацента розташована в нижньому сегменті матки й перекриває внутрішнє вічко шийки матки, або крайове — коли перекриває частково).

Пенетрація (проникнення статевого члену в піхву) є абсолютно безпечною і не може зашкодити ембріону або плоду. Під час вагітності секс так само має бути захищений. Презерватив захищатиме від неспецифічних запальних захворювань, бо флора жінки є вкрай чутливою до змін середовища — з огляду на гормональну перебудову під час вагітності.

Варто обирати зручні позиції при занятті сексом, щоб обом партнерам було зручно, не заважав збільшений живіт. Слід враховувати, що під час вагітності жіночі груди, клітор, інші ерогенні частини тіла можуть ставати занадто чутливими і їх тривала стимуляція може викликати неприємні і навіть больові відчуття. Щоб секс приносив задоволення партнерам, їм потрібно обговорювати одне з одним всі свої відчуття, очікування і бажання.

Емоційний стан під час вагітності: як впоратися з коливаннями настрою

Психологічно треба бути готовими до різних станів та настрою під час вагітності. Це суміш емоцій, почуттів, фізичних станів (і постійних змін у них), нових завдань, медичних обстежень, юридичних нюансів тощо. Очікування, що все має бути легким, розбиваються об реальність. Так само, як і фокус суто на складнощах позбавляє моментів радості та щастя.

Перше, що змінює вагітність, — це розмитість власних кордонів, що для деякого відчувається, як їх повна відсутність. Ваше тіло не належить суто вам, ваші дії щодо власного здоров'я впливають не тільки на вас, а й на майбутню дитину. Це певним чином випробування, що може викликати різні емоції. Добре, якщо у вас є можливість поговорити з жінками, що вже проходили через вагітність і можуть відчувати та розділити з вами ці переживання. Також у нагоді стануть перинатальні консультанти, що можуть пояснити «механіку» цих змін.

Різкі та часті перепади настрою — ще один фактор дестабілізації. Коливання гормонів, тривоги та невизначеність відіграють свою роль. Чи не найголовнішим фактором, що може допомогти тримати баланс, є ставлення до того, що з вами відбувається. Тобто те, як жінка реагує на власні

гойдалки настрою, визначає й те, як вона дає собі з ними раду. Наприклад, твердження на зразок «Я більше не можу, я постійно плачу, я не витримую» не є ані корисними, ані помічними. Краще аналізувати й виходити на конструктив. Наприклад, думка у руслі «Мені зараз сумно, трошки важко, це пов'язано з моїм чуттєвим станом. Такий стан — нормальний і він також мине» не дасть погіршити власний емоційний стан і засвідчить про тимчасовість такого настрою.

Радіти вагітності може заважати і служба чоловіка, жінка може хвилюватися про його безпеку більше, ніж про безпеку малюка. Такі думки — природні, не варто їх боятися. Вони виправдані з огляду на те, що ситуація чоловіка передбачає ще більше невідомості та безконтрольності, ніж вагітність. Варто оточити себе людьми, що можуть вас підтримувати, забезпечити собі психологічну допомогу фахівця, з поміччю якого можна контролювати рівень тривоги та освоїти техніки самопідтримки. А також усвідомлено додавати собі контакту з власним «тут і зараз». Фіксувати миті за допомогою фотосесій або відео — з думкою про те, що ви проживаєте новий досвід: вагітність.

Окремим важливим фактором є депресивні симптоми. Порушення сну, постійний стан апатії, неможливість виконувати звичну роботу, часті негативні думки, відчуття внутрішнього спустошення, зменшення рівня активності та спілкування з іншими людьми протягом двох тижнів підряд — це чіткий сигнал про те, що варто звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Це точно не той стан і умови, де «я сама» є найкращим рішенням.



РОЗДІЛ 2. Пологи і перші дні після

Гарантії та права батьків-військовослужбовців і їхніх партнерок. Розповідаємо про відпустки, партнерські пологи та інші права військовослужбовців у зв'язку з народженням дитини.

Право на відпустку: хто і скільки може отримати

Як породілля, так і військовослужбовець, який стає батьком, мають низку прав, що регламентуються законами України і дають можливість бути поруч у важливий час народження дитини.

Передусім таким правом є відпустка. Перша з них — відпустка у зв'язку з вагітністю та пологами¹, що є оплачуваною і надається жінкам на підставі відповідного медичного висновку (про вагітність). Вона триває 70 календарних днів до пологів та 56 календарних днів опісля них, починаючи з дня пологів². Наступний етап — догляд за дитиною у перші місяці її життя. Після пологів за бажанням матері або батька дитини одному з них надається відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку. Цей термін можна продовжити на певний час, але не пізніше, ніж дитині виповниться 6 років³.

Цю відпустку може використати повністю або частинами також бабуся, дідусь або інші родичі, які фактично доглядають за дитиною, або особа, яка усиновила чи взяла під опіку дитину, один із названих батьків чи батьків-вихователів. За бажання, людина, яка використовує цю відпустку, може працювати на умовах неповного робочого часу або вдома⁴.

У сімейних парах, де чоловік і жінка проходять військову

службу, відпустку за доглядом за дитиною до трьох років може взяти як жінка, так і чоловік — за їхнім вибором. Така можливість надається і в мирний час, і під час дії воєнного стану⁵.

Право на відпустку передбачене й у випадку, коли сімейна пара приймає рішення щодо усиновлення дитини. Особі, яка усиновила дитину, надається одноразова оплачувана відпустка (56 календарних днів⁶).

Перейдімо власне до відпустки для військовослужбовців у зв'язку із народженням дитини. Це одноразова оплачувана відпустка при народженні дитини тривалістю до 14 календарних днів (без урахування святкових і неробочих днів).

Вона надається не пізніше трьох місяців із дня народження дитини таким особам:

- чоловіку, дружина якого народила дитину;
- батьку дитини, який не перебуває у зареєстрованому шлюбі з матір'ю дитини, за умови, що вони спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки;
- бабусі або дідусю, або іншому повнолітньому родичу дитини, які фактично здійснюють догляд за дитиною, мати чи батько якої є одинокою матір'ю (одиноким батьком).

Відпустка при народженні дитини надається лише одній із перерахованих вище осіб. Військовослужбовцям вказана відпустка надається за письмовим рапортом. Отримавши таку відпустку, він зобов'язаний надати до частини копію документа, необхідного для державної реєстрації народження дитини, або свідоцтва про народження дитини протягом 30 календарних днів з дня виходу в таку відпустку⁷.

Зверніть увагу: «Відпустка при народженні дитини»

в особливий період з моменту оголошення мобілізації до часу введення воєнного стану або до моменту прийняття рішення про демобілізацію, а також під час дії воєнного стану не надається.

Але це не привід впадати у відчай: в період дії воєнного стану військовослужбовець може отримати відпустку за сімейними обставинами, вказавши, що це народження дитини. До рапорту треба надати відповідні документи: наприклад, свідоцтво про народження або ж виписку з медичного закладу. Остаточне рішення про можливість такої відпустки — за командиром військовослужбовця.

Право на перебування поряд із породіллею під час пологів

Одним із основних документів, яким керуються медичні працівники під час прийняття пологів є «Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої), третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги “фізіологічні пологи”»⁸. Оптимальним є проведення фізіологічних пологів в акушерському стаціонарі з залученням близьких породіллі людей — аби ті могли її підтримати. Жінка визначає, чи воліє партнерських пологів, а також обирає партнера для них.

Цей процес в Україні не передбачає великих труднощів. Пара (вагітна і визначений нею партнер) мають завчасно звернутися до адміністрації пологового будинку (головного лікаря, зав. відділенням) і повідомити про своє бажання партнерських пологів.

Чоловікові чи іншій людині, яка має бажання бути на пологах, необхідно мати чистий і стерильний одяг (або ж одноразовий комплект медичного одягу). Іноді адміністрації пологових будинків вимагають нещодавно зроблену флюорографію та негативний тест на Covid-19.

Державні виплати: як отримати і хто може претендувати

Важливими гарантіями для майбутніх батьків є державні виплати. Держава пропонує декілька видів виплат молодим батькам, а саме:

Допомога у зв'язку із вагітністю та пологами

Для жінок-військовослужбовців або безробітних та для жінок, які працюють на будь-якій іншій цивільній роботі, алгоритм отримання такої допомоги загалом схожий. Утім, певні відмінності існують, бо права перших двох груп жінок регламентуються «Законом України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми», а для інших це право регламентується Законом України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування»⁹.

Право на допомогу мають вагітні жінки (у тому числі неповнолітні), які не застраховані в системі загальнообов'язкового державного соціального страхування¹⁰. До них належать: *жінки з числа військовослужбовців Збройних Сил, Держприкордонслужби, СБУ, Служби зовнішньої розвідки, інших військових формувань, Держспецтрансслужби, Держспецзв'язку та із числа поліцейських, осіб начальницького і рядового складу органів та підрозділів служби цивільного захисту, Державної кримінально-виконавчої служби; жінки, звільнені у зв'язку з ліквідацією підприємства, установи та організації незалежно від форми власності за умови, що вагітна жінка була звільнена з роботи не раніше ніж за шість місяців до набуття права на одержання допомоги; жінки, зареєстровані в центрі зайнятості як безробітні; жінки, які не працюють; аспірантки, докторантки, клінічні ординатори, студентки закладів професійної (професійно-технічної) та вищої освіти; жінки, зареєстровані як суб'єкти підприємницької діяльності, які не беруть участі в системі загальнообов'язкового державного соціального страхування.*

Аби отримати таку виплату, необхідно мати:

- довідку лікувального закладу встановленого зразка (видається у пологовому будинку, де народжували дитину);
- довідку з основного місця роботи (служби, навчання) або довідку ліквідаційної комісії для жінок, звільнених з роботи у зв'язку з ліквідацією підприємства, установи, організації або державної служби зайнятості для жінок, зареєстрованих у державній службі зайнятості як безробітні;

Особам, які усиновили або взяли під опіку дитину протягом двох місяців з дня її народження, допомога у зв'язку з вагітністю та пологами надається на підставі рішення про усиновлення або встановлення опіки за період з дня усиновлення чи встановлення опіки і до закінчення терміну післяпологової відпустки.

ВАЖЛИВО: допомога у зв'язку з вагітністю та пологами призначається, якщо звернення за нею надійшло не пізніше шести місяців з дня закінчення відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами, і виплачується жінкам за весь період відпустки¹¹.

За період відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами, що збігається з відпусткою по догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку, допомога по вагітності та пологах виплачується незалежно від допомоги по догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку¹².

Допомога у зв'язку з вагітністю та пологами надається у розмірі 100 відсотків середньомісячного доходу (стипендії, грошового забезпечення, допомоги по безробіттю тощо) жінки¹³ (але не менше 25 відсотків від розміру встановленого

законом прожиткового мінімуму для працездатної особи із розрахунку на місяць¹⁴). Наприклад, у 2023 році прожитковий мінімум для працездатних осіб становить 2684 грн, 25% від неї – 671 грн – це і є мінімальний розмір щомісячної допомоги у зв'язку із вагітністю та пологами.

Жінкам із числа військовослужбовців Збройних Сил, Держприкордонслужби, СБУ, Служби зовнішньої розвідки, інших військових формувань, Держспецтрансслужби, Держспецзв'язку та із числа поліцейських, осіб начальницького і рядового складу органів та підрозділів служби цивільного захисту, Державної кримінально-виконавчої служби допомога призначається та виплачується за місцем основної служби.

Жінки, які мають цивільну роботу, мають право на допомогу по вагітності та пологах, що надається у формі страхових виплат, які повністю або частково компенсують втрату заробітної плати (доходу) за період відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами¹⁵. Допомога виплачується за весь період відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами. Її розмір обчислюється сумарно за всі дні відпустки по вагітності та пологах та надається в повному обсязі незалежно від кількості використаних днів відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами до пологів. Допомога виплачується особі, яка усиновила дитину або встановила опіку над дитиною протягом двох місяців з дня її народження, зазначеного у свідоцтві про народження, за період з дня усиновлення або встановлення опіки до закінчення 56 календарних днів¹⁶. Розмір виплати такої допомоги буде наближений до розміру заробітної плати, яку жінка отримувала за попередній період із розрахунку за один календарний день¹⁷.

Допомога при народженні дитини

Вона надається одному з батьків дитини (опікуну), який постійно проживає разом з дитиною. Одноразова допомога, призначена опікуну, вважається власністю дитини. Батькам така допомога призначається на підставі свідоцтва про народження дитини¹⁸. Опікунам – на підставі рішення про встановлення опіки.

Куди звертатися?

В орган праці та соціального захисту населення.

Які документи подавати?

- паспорт громадянина України або інший документ, що посвідчує особу (паспорт для виїзду за кордон, посвідчення водія);
- свідоцтво про народження дитини;
- заява за встановленою формою (зразок можна отримати безпосередньо за місцем подачі документів).

Даний перелік документів є вичерпним. Тобто, крім зазначених, жодних інших документів подавати не потрібно.

Допомога батькам при народженні дитини призначається без подання вищезазначених документів, якщо відомості, необхідні для її призначення, надійшли у порядку міжвідомчої електронної взаємодії з Державного реєстру актів цивільного стану громадян під час державної реєстрації народження дитини.

У разі народження (встановлення опіки) двох і більше дітей допомога надається на кожную дитину.

ВАЖЛИВО: звернутися за отриманням вказаної допомоги необхідно не пізніше, ніж за дванадцять місяців з дня народження дитини.

Виплата допомоги при народженні дитини припиняється у разі:

- позбавлення отримувача допомоги батьківських прав;
- відібрання дитини в отримувача допомоги без позбавлення батьківських прав;
- тимчасового влаштування дитини на повне державне утримання;
- припинення опіки або звільнення опікуна від його повноважень щодо конкретної дитини;
- нецільового використання коштів і незабезпечення отримувачем допомоги належних умов для повноцінного утримання та виховання дитини¹⁹;

Яким є розмір допомоги?

41280 при народженні першої та кожної наступної дитини.

На скільки платежів розбивається?

Виплата допомоги здійснюється одноразово у сумі 10320 гривень, решта суми допомоги надходить протягом наступних 36 місяців рівними частинами, тобто по 860 грн щомісячно²⁰.

Ще одним видом державної допомоги є «**пакунок малюка**» — це одноразова соціальна допомога сім'ям, в яких народилась дитина²¹.

Куди по нього звернутися?

Заклад охорони здоров'я, де народилась дитина, або відділ соціального захисту населення за місцем проживання/перебування.

Які документи потрібно подавати?

- Заява про отримання допомоги;
- довідка з пологового будинку про неотримання

натуральної допомоги «пакунок малюка» (у разі народження дитини у пологовому будинку) або копія документа, що підтверджує факт народження дитини поза межами закладу охорони здоров'я;

- копія свідоцтва про народження дитини або документа, що підтверджує факт народження дитини в/поза межами закладу охорони здоров'я (за відсутності свідоцтва про народження дитини);
- копія рішення районної, районної у м. Києві державної адміністрації, виконавчого органу міської ради або суду про встановлення опіки (у разі здійснення опіки над дитиною);
- копія рішення районної, районної у м. Києві державної адміністрації, виконавчого органу міської ради про влаштування дитини в сім'ю патронатного вихователя або до дитячого будинку сімейного типу, або прийомної сім'ї (для сім'ї патронатного вихователя, прийомної сім'ї або дитячого будинку сімейного типу).

ВАЖЛИВО: одноразова допомога «пакунок малюка» надається протягом 30 днів з дня народження дитини. *(Також можливо отримати грошову компенсацію за пакунок, яка становить не менш як три розміри прожиткового мінімуму для дітей віком до 6 років. У 2023 році ця сума складає 6816 грн.)*

Партнерські пологи: як підготуватися

Перш ніж стати батьками, станьте партнерами. Обговоріть майбутні ролі й обов'язки у сім'ї.

Жінка може пофантазувати про ідеальні пологи, цим фактично спланувавши їх. Процес непередбачуваний, отож що краще прорахуєте, то менше несподіванок. Подумайте, що для вас комфортніше: народжувати наодинці чи з партнером — чоловіком, мамою, сестрою, подругою. Частіше

партнерські пологи — це присутність чоловіка.

Якщо хочете народжувати з чоловіком, підготуйтеся до розмови з ним. Знайдіть корисні джерела: книги або відео про пологи для спільного перегляду. Попросіть чоловіка поділитися думками та почуттями щодо партнерських пологів. Постарайтеся зрозуміти його точку зору. Розгляньте разом переваги та недоліки. Якщо не вдається порозумітись, зверніться до психолога, проконсультуйтеся з вашим лікарем. Після обговорення виберіть спосіб народження, який підтримує обидвоє, і складіть план дій. Партнерство передбачає взаємодопомогу, тобто активну участь та зусилля для полегшення пологів.

Якщо партнер — військовий, зважайте на його службові обов'язки:

- 1.** Не обіцяйте того, на що не впливаєте. Обговоріть сценарій, за яким чоловік — на службі.
- 2.** Якщо ви зупинились на партнерських пологах, оберіть людину, яка може за потреби замінити чоловіка.
- 3.** Якщо партнер в зоні бойових дій, дізнайтеся, з ким можете тримати контакт, якщо він не буде на зв'язку.

Розберіться в процесі пологів: скільки триває кожен етап і що на ньому робити. Поясніть чоловікові, що очікуєте від нього. Визначтеся з пологовим і заздалегідь зареєструйтесь там. Дізнайтеся про політику лікарні щодо народження та госпіталізації, а також про те, які речі принести з собою.

Поговоріть з партнером, як ви добиратиметесь до пологового будинку, в кожній із ситуацій: якщо чоловік на фронті і якщо у відпустці.

Підготуйтеся фізично. Регулярно займайтеся фізичною активністю. Розгляньте можливість використання методів полегшення болю: масаж, йога, ароматерапія тощо.

Попіклуйтеся про власний психологічний стан. Пологи — емоційно складний досвід. Спілкуйтеся з іншими мамами, читайте літературу, а ще ліпше — відвідайте курси з підготовки до народження дитини. Там експерти розкажуть про тонкощі успішних пологів і допоможуть подолати страхи. Коли прийде час народжувати, зберігайте спокій — гормони стресу заважають пологам. Думайте про дитину, розмовляйте з нею, адже в цей час вона теж активно працює.

Партнерські пологи можуть відбуватися за різними сценаріями:

- 1.** Партнер присутній протягом всього родового процесу — від переймів до появи дитини.
- 2.** Партнер присутній на переймах, віддаляється під час потуг і знову повертається після народження дитини.
- 3.** Партнер заходить в пологовий зал тільки після народження дитини, до моменту прикладання до грудей.

На першому етапі — переймів — партнер може зробити кілька кроків, щоб підтримати дружину. Будьте терплячим. Прислухайтеся до жінки, вона має відчувати розуміння та безпеку. Потурбуйтеся про комфортне та спокійне середовище для неї. Дотримуйтеся «правила трьох Т»: тепло, темно, тихо. Зменшіть шум, затемніть кімнату, принесіть чай чи воду. Дружині може знадобитися фізична підтримка: допоможіть прийняти зручну позу, тримайте за руку, супроводжуйте в душ чи туалет. Підтримайте вербально: слова ніжності та любові збільшують рівень окситоцину — гормону пологів. Дотримуйтеся інструкцій лікаря і не завдайте шкоди жінці.

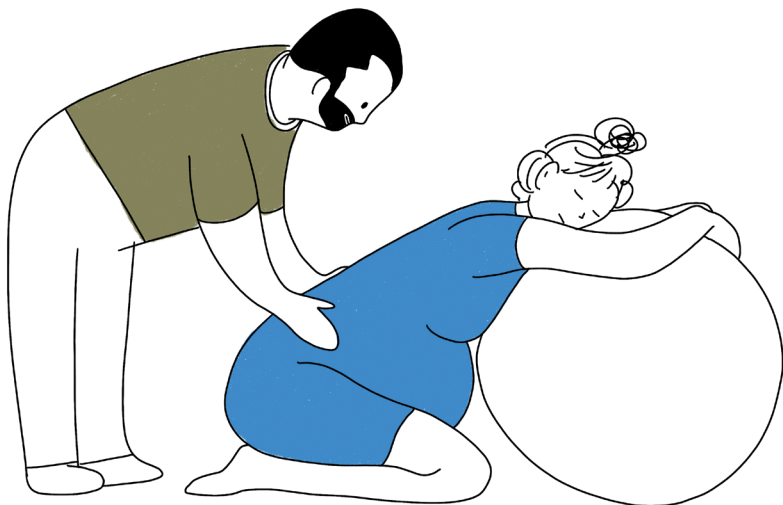
Якщо ви не поруч, намагайтесь вийти на відеозв'язок — це морально підтримає дружину.

В період потуг активно працює медперсонал. Жінці

важливо чути лікаря-акушера. Ви можете залишитися в пологовому залі, стати біля голови жінки, щоб створити їй фізичну опору, тримати за руку, контактувати з нею віч-на-віч, але не заважайте. Можете вийти. Після народження дитини вас запросять.

Поки у жінки завершується третій період – народження плаценти – який триває 15-20 хвилин, дитину за бажанням можуть ставити на груди татові. Так відбувається не тільки знайомство, а й дитина переймає необхідні для адаптації бактерії. Лікар оглядає цілісність плаценти, щоб не було залишків на стінках матки. Потім дитину від тата переносять на мамині груди. Таким чином, у дитини формується довіра до світу, а у батьків відбувається піковий викид гормону батьківства.

Після пологів партнер продовжує підтримувати жінку і дитину. Ви можете змінювати підгузок, годувати та заспокоювати немовля, допомогти дружині з побутом.



Після пологів у жінки відбуваються фізіологічні та гормональні зміни. Їй не вистачає сну, взаємодія з соціумом обмежується — звичне активне соціальне життя затихає. Чільне місце займають потреби дитини. Мама може психоемоційно вигоріти. Партнер має проявити турботу: слухати жінку, розуміти її потреби. Так ви залишатиметесь близькими, а жінка і дитина почуватимуться безпечно та комфортно.

Пологи. В термін, до і після.

Якщо пологи відбуваються в період від 38 до 42 тижня, їх називають строковими, а вагітність — доношеною. Діти, які народжуються в цей термін з вагою більше 2500 г та зростом більше 45 см за визначенням ВООЗ, вважаються доношеними. Якщо вагітність проходила з ускладненнями, немовля може бути доношеним, але незрілим — з меншими вагою та зростом. Такі діти потребують додаткового часу, щоб у них налагодилися всі функції.

Пологи до 37 тижнів називаються передчасними, а вагітність — недоношеною. Що менший термін вагітності, то важчий ступінь недоношеності і незрілості.

У таких немовлят більше ризиків для здоров'я, наприклад:

- незрілість легень. Дитина не може зробити перший вдих через відсутність сурфактанту — легеневої речовини, яка формується після 28 тижня вагітності;
- незакриття певних отворів та з'єднань у серці;
- незріла сітківка, надмірно чутлива до кисню. Може розвинути ретинопатія — захворювання сітківки ока.



З 1 січня 2007 року в Україні відповідно до [Конвенції ООН про права дитини](#) та рекомендацій ВООЗ немовля, яке народилося з 22-го тижня вагітності та/або вагою від 500 грамів, реєструється як дитина і підлягає реанімації та виходжуванню.

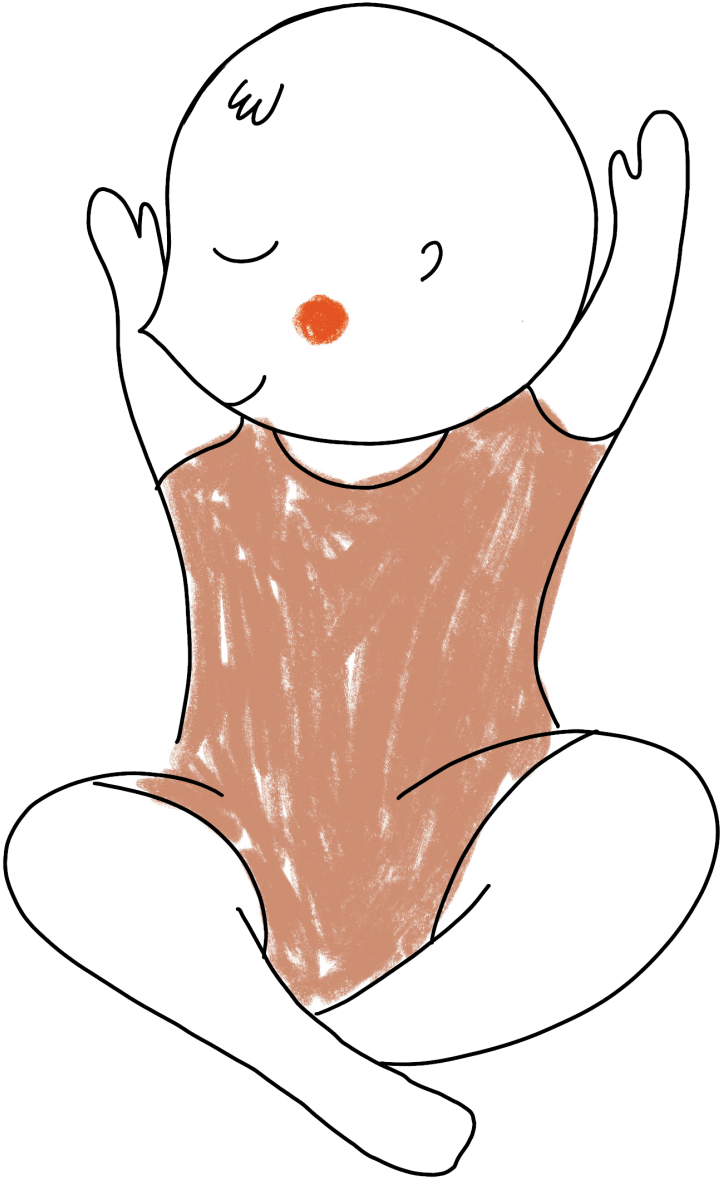
Факторами впливу на передчасні пологи можуть стати:

- 1.** Здоров'я мами. Всі гострі захворювання треба передчасно виявляти та лікувати. Якщо є хронічна патологія, вагітність суміжно має вести профільний спеціаліст.
- 2.** Психоемоційний стан мами.
- 3.** Патологія малюка. Наприклад, внутрішньоутробна аномалія розвитку. В таких випадках плід упродовж вагітності спостерігають у перинатальному центрі.
- 4.** Соціальні фактори: важка фізична робота, погана їжа, наркотики, алкоголь, тютюн.

У родинях військових ризик передчасних пологів теж вищий через надмірне фізичне навантаження та хронічний стрес.

Під час планування вагітності зважте усі ризики. Якщо є такі, які неможливо виключити, проконсультуйтеся з лікарем, як попередити ускладнення. Наприклад, при передчасному відкритті шийки матки (істміко-цервікальної недостатності) лікар накладає шви, що утримують та забезпечують виношування до оптимального терміну. Жінкам з високим ризиком передчасних пологів після 24 тижня вагітності вводять кортикостероїд – гормон, який стимулює розвиток легеневого сурфактанту (багатошарової мембрани, що формується в альвеолах), щоб дитина могла нормально дихати. Рішення є, та їх потрібно шукати з фахівцями.

Якщо жінка народжує після 42 тижня – це переношення вагітності. Їх є два види: істинне або біологічне і помилкове, тобто пролонгована вагітність. При істинному дитина народжується з ознаками «перезрілості». Завелика вага – 4500 і більше, завелика голова, надто тверді кістки черепа. Це може спричинити травмування мами та немовляти при пологах. До того ж, плаценті стає важко виконувати свою функцію. При помилковому переносі дитина розвивається нормально і народжується без ознак «перезрілості», а плацента не старіє. В цьому випадку вищим є ризик у жінок з захворюваннями обміну речовин: цукровим діабетом, хворобами щитовидки. Можливий варіант, що в родині всі діти народжуються пізніше та з більшою вагою. Ймовірно, вам запропонують спостереження в пологовому після певного терміну вагітності. Якщо самостійних пологів довго не буде, їх можуть стимулювати. Переношені діти здебільшого народжуються здоровими.



РОЗДІЛ 3. Стосунки в парі.

Як зберегти себе і стосунки

Деякі молоді батьки відзначають, що стосунки з партнером і життя в цілому ділиться на «до» та «після» з появою дитини. Вагітність, пологи та поява малюка — це така макроподія, завдяки якій доводиться вчитися багато чого нового, адаптуватися, поєднувати різні ролі та завдання. Для багатьох пар сімейне життя «до» протікало легко і ненав'язливо, а з появою малюка у життя та взаємини прийшли труднощі та випробування. Цей час може виявитися одним із найскладніших періодів та етапів становлення сім'ї, любові, стосунків, та й, власне, особистості кожного з партнерів. Поповнення сімейства — це лакмусовий папірець для діагностики, своєчасної корекції та гармонізації взаємин партнерів.

Причини труднощів на цьому етапі мають схожу природу і два аспекти:

- 1.** Психологічна готовність особистості кожного з партнерів до нововведень, змін, нових умов життя, здатність адаптуватися. (Не плутати з бажанням «завести дитину», та ідеалістичними очікуваннями щодо цього).
- 2.** Здатність спільно впоратися з новими завданнями. (Узгодженість спільних цілей, бажань, ефективність взаємодії та комунікацій. Приклад неконструктивної взаємодії: неправильно висловився — неправильно зрозуміла — «надулася» і замовкла на 2 тижні — розлютився і грюкнув дверима, зник на 3 дні тощо).

У поведінці молодих батьків можна виділити такі помилки, що перешкоджають взаємному щастю:

1. Ідеалізація та ілюзії. Жінки очікують, що чоловік раптом зміниться і стане чудовим чоловіком та батьком. Чоловіки очікують, що жінка не зміниться, її поведінка буде такою, як раніше.

2. Невиправдані очікування. Подружжя більш зосереджене на своїх нездійснених уявленнях, як усе мало бути, ніж на тих приємностях і глобальному щасті, яке прийшло в сім'ю.

3. Ролі чоловіка та дружини замикаються на «таті — мамі». Подружжя «перемикається» на «важливіше» і перестає бачити одне одного як чоловіка та дружину.

4. Претензії замість взаємодії. Кожен із партнерів щиро впевнений, що саме йому складніше. Так, нові завдання та підвищені навантаження — це свого роду тест на командну єдність. Нерідко партнери прагнуть не розділити, а уникнути моральної та емоційної участі, намагаються фізично перекласти свою частину відповідальності та функцій на іншу людину в парі. Вони чітко знають і повчають, що і як потрібно робити їхньому партнеру, забуваючи про те, що необхідно починати з себе та своєї міри відповідальності.

5. Проблеми з мотивацією. Від того, що кожен з подружжя хоче отримати для себе більше вигод і вольностей, втрачається мотивація й інтерес до якнайшвидшого, конструктивного і приємного вирішення конфліктів і суперечок.

У цій ситуації важливо прийняти кілька фактів і закономірностей, щоб пропрацювати труднощі та легше рухатися далі:

- Зміни і труднощі переживають обидва партнери;

- Реальність кожного з партнерів суттєво відрізняється від його очікувань;
- Обом доводиться адаптуватися. Кожен робить це по-своєму;
- Кожен із партнерів потребує якісно іншої підтримки;
- Особистісні зміни логічним чином формують нові взаємини;
- Зміни у стосунках впливають на особисті зміни кожного з подружжя.

Головні практичні постулати партнерам для поліпшення стосунків:

- **Розділити відповідальність.** Кожному з партнерів необхідно взяти на себе свої 50% відповідальності та аналізувати ситуацію з ракурсу «а що залежить від мене? Що я можу зробити, щоб нам було краще і легше?»
- **Обличчям до партнера.** Звичайно, все дуже суб'єктивно, але заради справедливості й любові важливо прагнути почути і зрозуміти свою близьку людину, її почуття, переживання, труднощі, бажання.
- **Щирість.** Так, для багатьох це може бути найскладнішим, найстрашнішим і незрозумілим. Водночас бути відкритим та чесним щодо своїх переживань, очікувань, почуттів – обов'язкова умова налагодження та розвитку гармонійних стосунків.

Головні труднощі, що можуть виникнути у батьків – як їх долати?

«Він мало приділяє уваги дитині» – приховане визнання, що самій жінці не вистачає чоловічої уваги, турботи, підтримки, участі.

Спочатку молода мама постійно з дитиною. Іноді гормони

материнства зашкалюють, жінка тривожиться і не хоче розлучатися з дитиною ні на хвилинку. Якщо чоловік не виявляє таку необхідну та бажану допомогу і турботу, жінці здається, що він хоче втекти, відсторонитися від неї та малюка, вона починає турбуватися та панікувати, ображатися, плакати, просити і маніпулювати. Чоловіку здається, що жінка вимагає надто багато, контролює і обмежує його.

Важливо зрозуміти: молода мама хоче, щоб батько дитини був поруч, бо потребує його і його енергії, хоче демонструвати йому, яка вона гарна мама. Вона не може розірватися і вибирати між дитиною та чоловіком, тому найсприятливіший для неї варіант — разом із коханим чоловіком насолоджуватися малюком.

«Коли мені проявляти себе як чоловіка?» Адже дружина постійно з дитиною. Чоловік часто неусвідомлено ревниво ставиться до того, що тепер велика частина уваги, турботи та часу належить не йому, а малюкові.

Жінка ж розуміє це як батьківську безініціативність та партнерську холодність. І звичайно, засмучується, бо саме зараз вона особливо потребує надійного плеча, опори та підтримки.

Чоловік для жінки справді гарний, сильний, сексуальний, і головне — надійний, коли він піклується і бере участь, допомагає з малюком, дає можливість жінці відновитися і максимально розкритися в новій ролі мами.

«Не заводить». Після пологів часто змінюється зовнішність, фігура та самовідчуття жінки. Для відновлення потрібен час, натхнення та сили на приведення себе у належну форму. Чоловіча увага, делікатність, турбота та сприяння у цьому питанні — найкращий засіб та мотиватор.

Помилково вважати, що жінка, перебуваючи у декретній відпустці, не потребує чоловічої уваги та підтримки, а виявляти знаки уваги варто лише тоді, коли вона відновить

форму. Так, ставши мамою, вона зазнає багато змін, та все ж, саме в цей період жінка дуже красива і сексуальна. Надзвичайно важливо, щоб чоловік помічав старання своєї коханої та її досягнення у ролі мами, дружини, відзначав красу жінки і материнства загалом.

Не забувайте і про фізичну близькість, яка теж є важливою. Часом через стрес та надмір турбот сім'ї може бути не до сексу або не хотітися його: наприклад, коли мама доглядає малюка, а тато приїжджає з фронту і має змогу побути з сім'єю лише кілька днів.

Проте, якщо є змога, спробуйте виділити одне одному час як партнери. Це може бути просто спільний чай/кава, коли дитина спить, спільний перегляд фільму, доторки, обійми чи просто поцілунки. Навіть, якщо є можливість просто полежати разом трохи в обіймах — теж чудово.

У Ветеран Хабу є окремий проєкт про сексуальність та інтимність. Дізнатися більше про нього можна на сайті: resex.veteranhub.com.ua

«Я маю бути супермамою». Це проблеми перфекціонізму, самооцінки, потреби «перекрити» якісь недосконалості, заслужити високі оцінки, схвалення. Можна впасти в крайнощі: жінка то все робить сама, то вимагає від чоловіка, щоб і він теж так само вміло дбав про дитину, так само висловлював почуття, так само виявляв кохання.

Такі гойдалки плутають молодого батька, як поводитися і що робити, заважають адаптуватися і всьому навчитися. А тиск і вимоги, нетактовне зауваження чи критика можуть назавжди відбити його бажання виявляти ініціативу, провакують на відкритий бунт або замаскований опір.

Як наслідок, від партнера можна почути: «Я не вмію гратися з дитиною/не хочу/це функція жінки». Це ранило і ображає дружину, вона відчуває і вирішує, що в такому разі їй треба любити і піклуватися про дитину ще більше — за

двох. Пояснюючи свою поведінку великою материнською любов'ю, жінка бере на себе невинувато багато.

Водночас поширеною відмовкою-помилкою чоловіка є те, що «включити батька» можна буде тоді, коли дитина підросте: «Через роки 3-4 разом ходитимемо на рибалку, гратимемо у футбол, а поки нехай сюсюкається з ним/нею дружина».

Щоб вирішити труднощі, потрібна психологічна зрілість, усвідомленість та відповідальність обох партнерів. Важливо усвідомлювати, що під рішенням мати спільну дитину мається на увазі участь батька у житті жінки та дитини, а відповідальність за моральний та емоційний клімат у родині лежить на обох партнерах. Замість бути ідеальними батьками вистачить бути достатньо хорошими. Малюкові чудово, якщо добре його батькам. Якщо комусь із батьків погано, некомфортно — це позначається на взаєминах дорослих, і, звичайно, відображається на поведінці та почуттях малюка.

Через спільне додання труднощів формується довіра, повага у парі, партнери навчаються підтримувати та розуміти одне одного. Це практичний тренінг для усвідомлення цінності стосунків та сім'ї. Важливо зрозуміти: тільки спільно, у парі, чоловік і жінка забезпечують одне одному комплексну можливість розвитку та самореалізації у всіх сферах. А таємні образи, невирішені конфлікти, неконструктивна безвідповідальна поведінка, відповідно, підбивають фундамент сім'ї.

Претензії, невдоволення та конфлікти виникають від того, що хтось із подружжя (або обоє) відчувають негаразд у ролі мами чи тата, дружини чи чоловіка, у соціальному чи інтимному плані. Невпевненість у собі, страх викриття, що партнер це відчує та розлюбить, заважає робити кроки назустріч. Рекомендація одна: треба відкриватись, обговорювати, домовлятися.

Запам'ятайте! Не критика і претензії, а делікатність,

чуйність, моральна і фізична підтримка та участь роблять людей спокійнішими, стабільнішими, додають енергії та позитиву. Будьте впевнені, що людям, які люблять, під силу впоратися з будь-якими труднощами.

РОЗДІЛ 4. Проживання разом.

Коли партнер повертається з фронту, пара зіштовхується з новими викликами, багато чого доводиться створювати заново. Для стосунків та створення спільного простору потрібна щоденна робота й зусилля. У підготовці до батьківства та народження дитини не обійтися без стресу і зміни звичного ритму життя. До нових умов слід адаптуватися. Адаптація або пристосування – це зміни в будові організму чи його поведінці відповідно до умов, в яких він перебуває²². Адаптація відбувається на фізичному (особливо у жінок), побутовому, психологічному, соціальному та емоційному рівнях. І треба бути до цього готовими. При змінах людям властиво відчувати стрес. Це сукупність нормальних реакцій організму на агресивні чинники: непередбачувані, неконтрольовані, небезпечні для життя. При сильній та довготривалій напрузі когнітивні можливості знижуються, відтак людина стає забудькуватою та неуважною. Це важливо пам'ятати, щоб могли працювати з цим фактом.

І адаптація, і стрес присутні під час вагітності та підготовки до пологів.

Проблеми, з якими може зіткнутися пара:

- Періодичне безсоння, втомлюваність у вагітної. І ті ж самі прояви у ветерана, військовослужбовця.
- Різкі зміни настрою, роздратування через будь-який дискомфорт у обох партнерів. У жінки – на тлі вагітності та дистресу, тобто надмірної напруги, а у чоловіка – на тлі військового досвіду.
- Труднощі з виконанням звичних завдань як наслідок дистресу в обох партнерів.

- Бажання контролювати все, надмірна пильність, тривожність через нові ролі у родині та війну.
- Уникання одне одного.
- Загострена емоційна реакція на найдрібніші подразники.

Тобто військовий досвід членів родини та стрес від батьківства поєднуються, і певні симптоми схожі в обох партнерів. Це означає, що кожен у сім'ї — як оголений нерв, чутливий до найменших подразників, що може призвести до непорозумінь та конфліктів.

Як із цим можна впоратися? Передусім, пам'ятати, що адаптація — тимчасовий процес, який допомагає перелаштуватися на нові життєві умови.

Як у парі можна допомогти одне одному²³:

- Бути поруч та витримувати складні емоції одне одного.
- Ділитися почуттями, думками.
- Давати час і простір.
- Помічати зміни в емоційному стані, поведінці.
- Дозволяти відпочинок.
- Помічати гарне, цінне.
- Сміятися, радіти.
- Дякувати.
- Робити добрі справи, допомагати одне одному.
- Пробачати, просити вибачення.
- Звертатися по допомогу.

Водночас жінці буває важко відпустити контроль та допустити когось іншого до дитини. Всі біологічні процеси налаштовані на малюка та його захист і турботу про нього — особливо в перші місяці. Жінці складно попросити про допомогу, а з

другого боку, в неї немає часу на відпочинок. Усе це впливає і на рівень довіри між партнерами. Тим паче, якщо під час вагітності через військову службу чоловік не мав можливості фізично бути поруч. Партнери можуть дистанціюватися, якщо це не обговорили.

Жінка може не підпускати до дитини інших людей через:

1. Нормальні біологічні процеси.
2. Образу.
3. Надмірний рівень тривоги.
4. Відсутність впевненості в готовності (достатніх навичках) людини доглядати за малечюю.

Щодо першого пункту, важливо помічати, коли звичайний материнський інстинкт переростає в надмірну тривогу та починає заважати вам і вашій родині. Варто пам'ятати, що дитині потрібна здорова мама з унормованим сном. Ваш емоційний стан дуже відчуває та переймає немовля. Тому так, ви — найголовніше, що зараз потрібно дитині, але здоровою і здатною турбуватися про неї. Для цього вам потрібен відпочинок та допомога.

Образа може бути неусвідомленою, але про неї свідчитимуть ваші дії та ставлення до того, на кого ви ображені. Вона може бути проявлятися у формі пасивної агресії — коли ви прямо не говорите про свою злість, але дражните, не дотримуєтеся слова і зосереджуєтеся на негативі. Ваш партнер може навіть не розуміти, що образив вас. Це почуття здатне утворити прірву між двома людьми, отож варто одразу проговорювати незгоди з партнером. Щирість у стосунках є край важливою і тут.

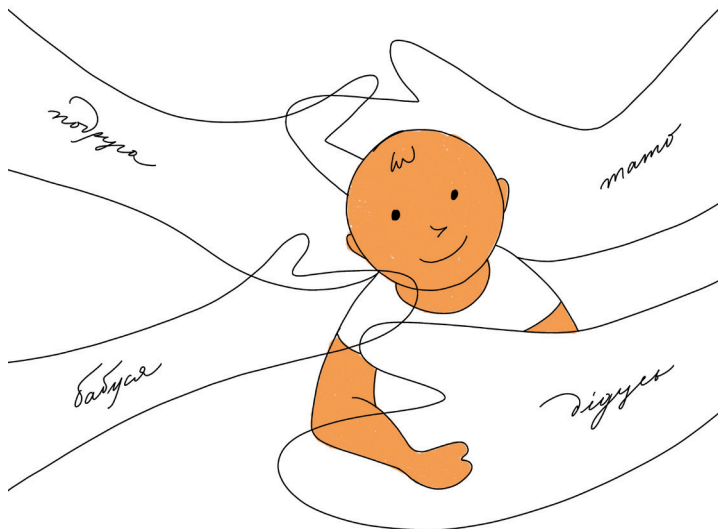
В умовах війни рівень тривожності у всіх вищий, ніж зазвичай, — і це нормально. Загрози, що нас оточують,

абсолютно реалістичні. Але надмірна тривожність погіршує якість вашого життя. Якщо ви постійно моніторите новини, слідкуєте за мапою повітряних тривог, тричі перевіряєте температуру води у пляшечці й телефонуєте лікарю при кожній зміні в поведінці дитини, — ваша нервова система швидко виснажується. Тож якщо помічаєте, що ваше життя стає нестерпним від бажання все контролювати, варто звернутися до фахівця з психічного здоров'я.

Розгляньмо відсутність впевненості в готовності людини, її достатні навички доглядати за малечею. Наприклад, якщо ваш партнер не мав можливості готуватися до народження дитини через службу або інші причини, у нього дійсно немає певних навичок. Проте важливо не відсторонювати його від догляду за дитиною, а навпаки залучати. Розкажіть, чому вас навчили, запропонуйте прочитати книгу чи подивитися відповідний експертний блог. Якщо вам допомагає хтось із близьких родичів чи друзів, ви також можете визначити конкретні завдання для них (наприклад, погодувати та переодягти) та пояснити, що і як конкретно треба зробити. При виборі няні варто прискіпливо поставитися до її освіти і досвіду, отримати рекомендації та провести разом перші дні, щоб переконатися в компетенціях людини.

Варто виокремити настання батьківства після демобілізації, в момент повернення до мирного життя. У цей час відбувається адаптація і до родини/батьківства, і до цивільного життя. Повернення не завжди таке, яким його очікували. Важливо враховувати, в якому психічному стані перебуває людина, що повертається з війни. Емоції²⁴ — найчутливіша частина психіки. Це перша реакція на зовнішні і внутрішні сигнали. Коли війна займає майже весь життєвий простір, емоції і переживання також стосуються передусім війни. Психіці потрібен час, щоб опрацювати пережите. У цей період важливо бути поруч, слухати та чути, ділитися

власними переживаннями, страхами, думками. Водночас людина, яка чекає, також має свої переживання і наслідки для психічного стану. Обов'язки, які розподілялися на двох, в період служби одного з партнерів повністю переймає на себе інший/інша: бюджет родини, побут, інколи ремонт та чимало інших справ.



Що змінюється у стосунках після війни і як із цим бути

Хтось став жорсткішим, хтось — самостійнішим. Часом може здаватися, що поруч незнайома людина. Виникає розгубленість: як поводитися? Зміни у стосунках можуть лякати, але вони природні. Кожна людина змінюється під впливом досвіду, часу, подій. Стосунки також, і не варто їх «консервувати». Тоді вони дозволять розвиватися разом і окремо. Як і куди розвиватися, залежить від вас двох²⁵.

Питання змін у стосунках, на які вплинула війна, — більш глибоке. Зміни відбуваються на ціннісному рівні, у структурі особистості. Ні ви, ні ваш партнер вже не будете такими, як раніше. Бо досі у нас не було досвіду бомбардувань, постійної

загрози життю, розлуки і всього того, що приносить війна. Людина змінюється — і це нормально. Але якщо за нормальних життєвих обставин ці зміни поступові й непомітні, то травматичний досвід усе пришвидшує. Тому може бути так складно в стосунках — ми просто не встигаємо.

Щоб допомогти стосункам, для початку треба знову навчитися говорити та слухати одне одного.

Як пояснити, що з вами відбувається?²⁶

- 1.** Спочатку визначте для себе:
 - Що ви хочете пояснити й кому?
 - Чому саме цій людині?
 - Навіщо вам це потрібно?
 - Що ви хочете отримати від розмови?
 - На яку реакцію співрозмовника ви сподіваєтесь?
 - Чому є потреба пояснити іншій людині, що з вами відбувається?
 - Чому хочете пояснити свої думки, дії, емоції?
 - Це одна ситуація чи декілька?
 - Це сталося у минулому, є «тут і зараз» чи може статися у майбутньому?
 - Як це впливає на ваше життя сьогодні?
 - Які емоції відчуваєте «тут і зараз»? Як вони пов'язані з вашими думками, словами, діями?
 - Чи можете розділити емоції, думки й дії на минуле, сьогоднішнє, майбутнє?
 - Де в тілі виникає напруга? Як вона виникає, то за яких обставин? А коли напруги немає?
 - Чи є безпечний спосіб зменшити напругу?
 - 2.** Напишіть на папері, що хочете сказати.
 - 3.** Поміркуйте, як обрана людина сприйме цю розмову.
 - 4.** Попередьте людину, що хочете поговорити про те, що

з вами відбувається. Домовтесь про зручний для обох час. Знайдіть затишне місце.

5. Скажіть людині, яка допомога потрібна від неї, які ваші очікування від розмови. Пам'ятайте, вона може відповісти «так» або «ні».

6. Говоріть про те, що вас хвилює «тут і зараз». Про ваші емоції, напругу, думки, дії. Робіть це у ввічливій формі: «Я відчуваю, після ситуації... Це вплинуло на мене ось так... Я думаю про це таке... Я хочу зробити... Я зробив/-ла...».

7. Пам'ятайте, ви завжди можете звернутися до фахівців, щоб поговорити про це.

Ця техніка допоможе, якщо виникнуть труднощі. Та головне, що варто пам'ятати, — ви разом проти проблем, а не проти одне одного.

А ще в нас є проєкти, спрямовані на допомогу саме вам:

Освітня платформа Це Ок (tseok.com.ua)

Це платформа, яка простими словами пояснює, що відбувається з тобою і твоєю психікою. Тут можна дізнатися:

- Що відбувається з психікою у перші місяці після повернення до цивільного життя;
- Як полегшити свій психологічний стан;
- Як підтримати близьку людину.

Платформа доводить, що те, що з тобою відбувається — це ОК, і звертатися за допомогою — це також ОК.

Проєкт з інтимності «Любись» (resex.veteranhub.com.ua)

Ми створили жіночий і чоловічий посібники з сексу та інтимності, щоб зафіксувати досвід військових і ветеранів/ок та партнерів/ок військових/ветеранів/ок та показати його розмаїття. У цьому виданні ми розповідаємо, як почуваються люди у різних проявах сексуального та

інтимного життя, якими є їхні труднощі та як вони їх долають. Говоримо про те, як налагодити сексуальне та інтимне життя військових, ветеранів російсько-української війни та їхніх партнерів після отриманих бойових поранень.

РОЗДІЛ 5. Дитина до одного року.

Емоції батьків: як ними керувати

Якщо під час вагітності жінками керує гормон прогестерон, під дією якого все здається легким, то після пологів головними «модераторами» стають окситоцин та пролактин. Ці гормони необхідні для скорочення матки, лактації та післяпологової перебудови організму, втім, попри користь, їхнім побічним ефектом може бути поява «емоційних гойдалок». Тож навіть найспокійніші та найвитриваліші жінки можуть різко реагувати на дрібниці. Іноді проявляється злість на партнера, рідше – образа на дитину. Не лякайтесь. Насправді частіше жінка відчуває ейфорію та гордість. Втім, потрібно розуміти що і ті, і ті відчуття – нормальні. Потрібен час, щоб розібратися та заспокоїтися. Головне – обговорити емоції з партнером і за потреби звернутись по психологічну і фізичну підтримку.

Батько після народження дитини відчуває вдячність жінці, заспокоєння щодо їхнього з немовлям стану і страх перед майбутнім. Якщо ж ви зараз на фронті, подумайте та обговоріть із партнеркою, хто може фізично їй допомогти з дитиною: няня, родичі або друзі. Важливо за можливості залишатися на зв'язку, проявляти увагу – намагайтеся бути поруч навіть тоді, коли ви фізично далеко.

Обидва партнери відчувають стрес і втому, а на додачу – почуття провини. Однак, вам просто потрібні час, підтримка та відпочинок, а ще – проговорити свої емоції з партнером.

Материнська меланхолія та післяпологова депресія

Описані переживання можуть свідчити про синдром сумної мами, або ж материнську меланхолію (baby blues).

Він включає в себе депресивний стан, плаксивість, роздратування. Такі симптоми після народження дитини проявляються у 50-60% жінок та у 20-30% їхніх партнерів. Причини полягають у різкій зміні гормонального фону і втомі. Такий стан є нормальним, виникає на 3-5 день після пологів і зазвичай минає у проміжку від кількох днів до двох тижнів.

Складнішим станом є післяпологова депресія – психічний розлад, який розвивається у приблизно 15% жінок. Депресія може виникати впродовж перших 6 тижнів після пологів. Немає жодного пояснення, що спричиняє такий розлад, – важливу роль відіграють фізіологічні та психологічні причини.

У вас можуть виникати такі симптоми, як:

- короточасні зниження настрою з тривогою, страхами, відчуттям безнадії, байдужістю і ворожістю до



дитини;

- порушення сну;
- загальне виснаження, відмова від їжі чи, навпаки, надмірний апетит.
- порушення соціальної поведінки: відмова від спілкування, замкненість, постійне роздратування від раніше приємних речей;
- суїцидальні думки (зауважте: вони можуть маскуватися. Наприклад, жінка говорить: «Ну, нічого, ти й без мене впорасься...» або безпричинно часто плаче);
- страхи. Переживання як за себе, так і за дитину, що може призвести до уникнення мамою дитини;

Один або кілька з перелічених симптомів свідчать про те, що варто звернутися до лікаря, аби той підібрав терапію.



Ефективним інструментом для діагностики післяпологової депресії є [Единбурзька шкала післяпологової депресії](#). Якщо результат вказує на депресію, відвідайте лікаря. Не займайтесь самолікуванням — це може нашкодити і вам, і дитині.

Два сценарії: якщо батько-військовий вдома і якщо — на фронті

Перші місяці після народження дитини є надзвичайно важливими для розвитку стосунків у сім'ї. Це період, коли батьки навчаються розділяти відповідальність і взаємодіяти як команда, щоб забезпечити дитину всім необхідним і перейти разом із нею до нового життя. Утім, у сім'ї військовослужбовців командна робота проявляється по-особливному. Розгляньмо два сценарії життя після пологів.

Якщо тато-військовий удома з дружиною після пологів

Пологи — це важкий процес як фізично, так і психоемоційно.

Післяпологовий період у кожної жінки проходить по-різному, тож тут варто орієнтуватися лише на власні відчуття, а не на історії знайомих. Як дружині, так і чоловіку варто бути готовим, що великий перелік домашніх справ – зі зрозумілих причин – може випасти з поля зору. Пропонуємо схему, що допоможе впорядкувати домашню роботу і зменшити стрес від неї.

Проведіть ранжування домашніх справ та пропишіть за принципом:

- а)** обов'язкові (наприклад: їжа, вигул собаки, садочок старшої дитини);
- б)** необов'язкові (наприклад: прасування речей);
- в)** справи, які не потребують значних затрат часу (наприклад: сніданки).

Важливо проговорити, хто за що відповідає та визначити завдання, від яких можна відмовитися. Після народження дитини батьки можуть зіткнутися з недосипанням, утомою, тож варто відверто проговорити, хто що може зробити для того, аби інший партнер задовольнив свої почуття та фізичні потреби. Батькам, зокрема мамі, важливо турбуватися про себе (або вчитися це робити).

У багатьох молодих мам і татусів є підсвідомі когнітивні переконання, наприклад:

- Ми віримо, що наші сили нескінченні, а ресурси – бездонні.
- Ми думаємо про свої потреби в останню чергу і свої бажання відкладаємо на потім.
- Ми нерационально організуємо догляд за дитиною та побут сім'ї. В результаті не залишається часу на себе.

- Ми не звикли піклуватися про себе, і навіть вважаємо, що це погано та егоїстично.

Якщо у перелічених твердженнях ви впізнали власні установки, то ось інформація про те, як мінімізувати ризики від них.

У догляді за дитиною важливо зберігати особистий час і віднаходити баланс між особистими потребами та потребами дитини. Як цього досягти? Створіть розклад на день, щоб знати, які обов'язки потрібно виконати. Це може допомогти зорієнтуватися в рутині та розподілити свій час між роботою і доглядом за дитиною. Закладіть час на заняття, які вам подобаються і допомагають релаксувати. Навіть короткі перерви по 15 хвилин від догляду за дитиною є корисними.

Якщо є можливість, найміть няню або попросіть рідних та близьких допомогти з доглядом за дитиною, щоб ви могли відпочити. Зберігайте гнучкість у розкладі, дозволяйте собі розслаблятися і не вимагайте від себе занадто багато. Відпочивайте, коли це потрібно. Не бійтеся попросити допомоги в інших сферах життя, наприклад, в домашніх справах або роботі.

Запрошуйте з партнером одне одного на романтичні побачення — цим ви привносите у стосунки радість і тепло.

Коли проводите час з дитиною, дозвольте собі бути повністю присутні у моменті і насолоджуватися спільним часом.

Не забувайте про саму себе. На жаль, материнство може забирати багато часу і енергії, але не нехтуйте власними потребами. Не забувайте про своє фізичне і психічне здоров'я, налагоджуйте комунікацію з друзями і близькими.

Баланс між особистим часом і материнством є індивідуальним. Що працює для однієї людини, не обов'язково працюватиме для іншої. Експериментуйте, досліджуйте, що для вас краще. Не забувайте, що баланс між материнством

і особистим часом є запорукою збереження вашого здоров'я і щастя.

Успіх партнерів досягається, коли батьки вчать разом на рівних доглядати за дитиною (купання, зміна підгузків, вкладання спати). При нагоді, ще в пологовому будинку татові варто включитися в догляд за немовлям. Не прагніть все зробити ідеально, головне — з любов'ю і впевненістю.

У перші місяці після народження дитини батьки дізнаються багато нового про себе та про виховання дітей. Важливо приймати цей період як виклик і працювати як команда, щоб запам'ятати якнайбільше радісних моментів разом зі своєю дитиною.

Зробивши акцент на розвиток стосунків у сім'ї та розвиток особистості кожного з партнерів, ви створите сприятливе середовище для здорового розвитку вашої дитини та щасливого життя у злагодженій родині.



Коли тато-військовий не з сім'єю

Якщо один із партнерів (частіше це чоловік) на фронті, жінкам після пологів потрібно максимально все спланувати і в багатьох випадках давати раду з немовлям та побутом самостійно.

Добре, якщо поряд із жінкою в цей період є близькі родичі чи друзі, які допоможуть із побутом. Якщо таких людей немає, як і змоги найняти людей, що візьмуть на себе прибирання, приготування їжі тощо, добре вибудовувати комунікацію з громадою. Знайти корисну інформацію можна в групах підтримки для мам, спільнотах та чатах у соцмережах.

Не очікуйте, що все буде ідеально відразу ж після пологів. Будьте терплячі до себе та до своїх досягнень у новій ролі мами. Не забувайте, що після пологів потрібен час, щоб увійти в ритм.

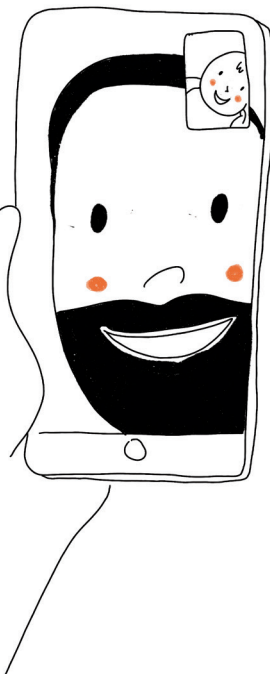
Батьківська компетенція складається з декількох пазлів. Зокрема, вона формується з досвіду наших батьків та їхнього виховання, та з тих знань, які ми здобуваємо спочатку теоретично, а потім практично, взаємодіючи з дитиною. Вчитися бути батьками можна так само, як опановувати будь-який фах. Можна ввести собі правило 30 хвилин на день – цей час приділяти вивченню інформації по вихованню та догляду за дітьми. Коли тато-військовий на фронті, з ним можна ділитися цими знаннями, кидати посилання на релевантні інформаційні ресурси.

На плечі дружини військового, крім побутових справ, лягає важливе завдання – посилювати зв'язок між чоловіком і дитиною. Один із гарних способів для цього – ведення відео- та фотощоденника, де мама фіксує миті життя її та дитини. У цей період в житті дитини домінує мама, і саме вона створює образ батька. Мама може розповідати, що батько

— герой, захищає сім'ю і країну. Мама має спрямувати сили на налагодження емоційного зв'язку дитини і тата.

Для матері та дитини важливо мати поруч цінні речі, які поєднуюватимуть їх з минулим безпечним життям: іграшки, листівки, фотографії, реліквії з дому. Слід намагатися створити особистий простір або хоча б дати собі та дитині можливість побути на самоті у своїх думках і переживаннях, обміркувати щось своє. Жінці може допомогти візуалізація безпечного місця. Пригадайте приємні речі та створюйте в такий спосіб емоційний місточок між сьогоднішнім і минулим безпечним звичним станом.

Важливо, аби батько за найменшої можливості намагався спілкуватися з дружиною та дитиною. Прекрасна ідея — коли батько начитує вірші, наспівує колискову або надиктовує голосове повідомлення у вільну хвилину і надсилає, коли є нагода. У цьому має бути меседж: я тут, захищаю тебе і маму, це не назавжди, ми маємо бути сильними, ми разом. За можливості, буде корисно, якщо батько поділиться своїми фото. Він може сказати: мене надихають думки про тебе і маму, ви допомагаєте навіть тим, що перебуваєте в безпеці. Мама може підтримувати контакт із татом: показувати дитині фото, розповідати про тата, щовечора давати дитині перед сном послухати повідомлення



від нього.

Батьки-військові стикаються з багатьма викликами. Однак важливо пам'ятати, що це нормально, це частина процесу виховання дитини. Нові навички та підтримка від близьких, друзів і професійних консультантів допоможуть подолати ці труднощі. Не варто прагнути бути ідеальними батьками — це шлях до психоемоційного вигорання.

Як комунікувати та розділяти обов'язки

Після перших післяпологових «емоційних гойдалок» на 2-3 тижні життя дитини настає виснаження. Нестача сну, щоденна рутинна, брак звичних радощів, підвищена відповідальність у підсумку складаються в хронічний стрес. Він можливий як у жінок, так і в чоловіків. Такі переживання притаманні парам, які спільно доглядають за малюком, а також у ситуаціях, коли один із партнерів на фронті.

Важливо проговорювати труднощі з партнером, озвучувати свої відчуття.

Навчіться просити про допомогу. Формулюйте максимально чітко:

- Я відчуваю, що сама не справляюсь. Давай я переодягну та погодую дитину, а ти вкладеш?
- Я не встигаю попрайти і попросувати речі. Можеш мені допомогти?
- Мені не вистачає сну. Подумаймо, може на денний час взяти помічницю, яка 2-3 години гулятиме з дитиною, поки я посплю?

Розподіляйте рутинні обов'язки. Немає чоловічих або жіночих справ — є спільні, зокрема і догляд за дитиною. Спробуйте узгодити, хто за що відповідатиме. Ідеального сценарію не існує, тож мама або тато можуть відчувати

провину через дисбаланс в догляді за дитиною та роботою. Втім, ви не можете встигати все — і це нормально. Ви можете заручитися допомогою, делегувати та відкладати щось на потім. З дитиною можна подорожувати, працювати, читати лекції тощо.

Природно, коли вихованням займаються обидва партнери. Моделі сімейного устрою можуть бути різні, як-то:

- Подружжя все робить разом.
- Робить той чи та, хто має час.
- Хтось вирішує зовнішні питання, хтось — внутрішні.
- Хтось керує всім, хтось підтримує та виконує.

Родинам військових складніше дотримуватись певної моделі сімейного устрою, особливо в умовах війни. За таких обставин один із партнерів рідко контактує з дитиною. Це емоційно та фізично складний етап для сім'ї, адже мама стикається з подвійним навантаженням, батько відчуває провину, а дитина — відсутність важливого дорослого.

В такому випадку варто:

- Спілкуватись. Розкажіть партнеру про всі новини: прикорм, перші слова тощо.
- Записувати та надсилати партнеру відео.
- Допомогати партнеру опанувати нові навички, коли він перебуває вдома.
- Показувати тата дитині через відеозв'язок і на фото.

Водночас військовослужбовець сумує за дитиною, переживає, що пропускає важливі моменти, відчуває власну непотрібність, а інколи — сором. Він не може одночасно захищати країну та повноцінно виховувати дитину. Отож військові забезпечують виживання, а родини підтримують життя.

То що ж робити військовому?

- Дайте відповідь на два питання:
 - Що військова служба означає для вас і родини?
 - Як не втратити здатність виконувати свої обов'язки?
- Визначте пріоритети і цінності. Що зараз найкорисніше для вашої родини?
- Навчіться регулювати емоції.
- Створіть ритуали: просіть рідних знімати всі важливі моменти, розказувати новини про дитину — чому навчилася, що дізналася тощо. Записуйте відео для вашої дитини.
- Підтримуйте дружину.

Вашій партнерці також складно. На ній побут, дитина та переживання. Є багато рекомендацій, як родинам підтримувати військових, але це двосторонній процес.

Як ви можете її підтримати:

- Створіть безпечне коло для сім'ї. Попросіть про допомогу в побутових справах у друзів/побратимів/рідних. Так ваша родина відчуватиме турботу про себе.
- Намагайтесь підтримувати постійний контакт, цікавтеся самопочуттям та буденними справами.

Жінка поступово опановує простір, де все залежить від неї, повертає собі відчуття контролю й комфорту (наскільки це можливо). Ймовірно, ви не хотіли таких змін, але ситуація склалася саме так. Подумайте, що ви можете почерпнути для себе.

Поставте собі питання²⁷:

1. Що ця ситуація означає для вашої родини? Які матиме наслідки для стосунків?

2. Як вам з цим бути? Як не втратити здатність виконувати свої обов'язки?

Відповідь на перше запитання дасть розуміння і мотивацію для рішень, пов'язаних із другим.

Виокреміть та запишіть речі, яким ви навчилися впродовж очікування. Це може бути будь-що: ремонт крану, нова страва, водіння авто. Подивіться на список та подумайте: чи зробили б ви це раніше? Подякуйте собі за цей досвід.

Далі запишіть, що ще ви хочете опанувати до повернення партнера.

Щоб пройти цей шлях:

1. Спирайтесь на цінності. Запитайте себе:

- Що для вас найважливіше?
- Заради чого ви це робите?
- Який сенс вашого життя?

Відповіді на ці питання додадуть змісту щоденним справам.

2. Дійте. Активність допоможе. Дотримуйтесь чотирьох критеріїв, за якими діяльність повинна (за книгою Мігая Чиксентмігаї, «Потік»):

- Мати мету.
- Мати правила.
- Не бути надлегкою чи надскладною.
- Давати енергію, емоції.

3. Обирайте корисні думки. Запитайте себе:

- Що ви зараз думаєте?

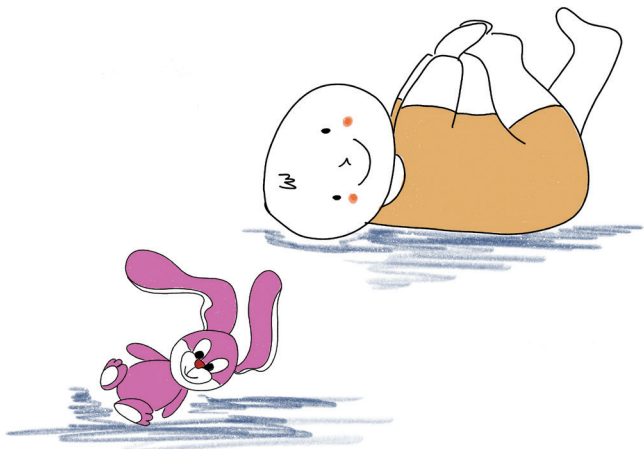
- Чи допомагають вам ці думки?
- Чи додають вони сил?
- Яке ставлення буде кориснішим?

Відповівши, ви зможете штишитися та ефективніше вирішувати нагальні питання. Думки на зразок «я замало роблю, тож я погана людина», «чому саме я», «я цього не витримаю» – руйнівні. Зауважте їх, зупиніться, довго і повільно видихніть. Зосередьте увагу на цінностях і діях.

Тримайте зв'язок. Важливо залишатись частиною спільноти: будинку, району, міста, країни. Підтримуйте, просіть про підтримку.

Плануйте виважено. Не беріть на себе надміру. Збалансуйте навантаження і відпочинок. У добі лише 24 години, вісім із яких має тривати сон. Виділяйте час на роботу та родину. Важливо відпочивати.

У турботі про себе і дитину – багато любові. Саме вона може стати головним джерелом енергії. Любов до чоловіка можна проявляти в повазі до його справи та вибору стати на захист. Ви виконуєте дуже важливі завдання: разом як родина, і кожен поодиноці – як особистості.



Розділ-звернення до тих, хто втрачає дитину

Смерть дитини — важка втрата. Разом із малюком помирають усі пов'язані з ним події, мрії, плани. Батьки переживають широкий спектр емоцій: від зневіри та гніву до розпачу. Як писала авторка книжки «Порожні обійми» Шерокі Айлз, яка сама кілька разів перенесла досвід такої втрати, потрібен час, щоб осмислити, яке значення мала для вас дитина і як ви почуваетесь зараз. Довіряйте і вірте, що ви впораєтесь, радить письменниця й нині мама двох дітей.

Відразу після втрати ви почуватиметесь дезорієнтованими, спантеличеними та вразливими. Коли шок поступово відступить, з'являться біль, самотність, сум. Важливо дати собі час і простір для прояву горя. Не ховайте почуття — розкажіть про них, плачте.

Мати, крім емоцій, може реагувати фізіологічно. Якщо груди болять, збільшуються та наливаються молоком, проконсультуйтеся з акушером-гінекологом щодо зупинки лактації. Щоб впоратися емоційно, зважайте на фізичне здоров'я. Намагайтеся дотримуватись здорового харчування, достатньо спати, гуляти на свіжому повітрі.

Дехто вважає, що варто просто перечекати. Але горювання та зцілення — не лінійні контрольовані процеси. Це більше схоже на шалені американські гірки.

Знайдіть людей, які підтримають вас у цей період: родичів, друзів чи психотерапевта. Консультації зі спеціалістом підуть на користь. Кожен із батьків проживає втрату по-своєму, індивідуально. Відверте спілкування — основне правило на цьому етапі й надалі. Будьте відкритими та

чесними з партнером, поважайте ваші схожості та відмінності. Зрозумійте, що ваша реакція може сильно відрізнятись від його реакції. Поважайте це і не ображайтесь.

Якщо у вас є інші діти, пам'ятайте, що й вони по-своєму переживають втрату. Вони, як і ви, потребують розуміння своїх почуттів, спілкування, присутності, любові.

Зауважте, що свята, дні народження, роковини смерті та пологів будуть випробуванням. Ви почуватиметеся сумними і самотніми. Часто очікування таких днів будуть важчими, ніж вони самі. Місяць, п'ять-шість місяців і рік після викидня чи смерті дитини — найскладніші етапи. Багато ситуацій тригеритимуть вас, наприклад, інше немовля чи вагітні жінки.

Важливо згадувати дитину і дозволяти собі любити її. Це складно, але так ви збережете пам'ять про неї та впораєтесь з почуттями. Спробуйте написати листа своїй дитині. Висловіть усе, що хотіли сказати, але не змогли. Пишіть листи людям та лікарям, якими ви засмучені і яким вдячні — навіть якщо не надсилатимете. Вам стане легше від висловлення почуттів. Поговоріть з іншими батьками, які пройшли через це. Часто вони даватимуть корисні поради чи допомагатимуть. Знайдіть спосіб вшанування пам'яті дитини: це може бути скринька спогадів з її речами, фотоальбом, допомога іншим сім'ям, які пережили втрату.

Після смерті дитини може з'явитися бажання заповнити порожнечу. Наприклад, швидко знову вагітніти. Проте врахуйте різні фактори впливу на фізичне та емоційне здоров'я. Насамперед, вашому тілу потрібне відновлення: вирівнювання гормонального фону, запуск овуляції тощо. Проблеми, які виникли під час попередньої вагітності, можуть становити ризик для здоров'я майбутньої матері та дитини. Також врахуйте свій емоційний стан, дайте собі час горювати та психологічно відновитись, перш ніж знову

вагітніти. Рішення щодо швидкої вагітності після втрати дитини повинно бути осмисленим та обґрунтованим. Зверніться до фахівця за порадою.

Важливо виражати почуття. Дозвольте собі горювати так, як ви цього потребуєте. Ви можете почуватися втомлено і апатично, можете кричати, а можете на щось відволікатись. Не замикайтеся в собі.

Хоч інколи в це важко повірити, пам'ятайте, що з часом і зусиллями вам покращає. Біль поступово вщухне, однак не мине повністю, а спогади завжди підтримуватимуть вас. Зрештою, сила горя свідчить про силу вашої любові.

Поради для чоловіка

Чоловікові нелегко підібрати слова підтримки для дружини. Ось кілька рекомендацій:

Поділіться зі дружиною власними почуттями. Скажіть їй, що розумієте, наскільки їй важко. Говоріть про готовність підтримувати.

Не намагайтеся виправдовувати її почуття і переживання — просто слухайте її, дайте можливість виговоритись. Не перебивайте. Не радьте, як вирішити проблему.

Знайдіть спосіб згадати про дитину, вшанувати пам'ять. Заохочуйте дружину відвідувати спеціалістів.

Підтримайте її в лікуванні, хобі та спілкуванні з родиною і друзями. Потурбуйтеся про її фізичне здоров'я. Дайте можливість відпочити. Підтримайте її у плануванні майбутнього. Поважайте її рішення.

Зважайте на своє здоров'я та емоційний стан. Якщо ви потребуєте допомоги, не соромтеся звернутися до фахівців, попросити про підтримку друзів і родичів.

Головне — пам'ятати, що люди різні, тож потребують різної підтримки. Прислухайтеся до дружини, будьте терплячим та доброзичливим. Разом вам вдасться пережити втрату.

Куди звернутися батькам: організації, що надають допомогу

В Україні існує низка громадських організацій, які допомагають батькам прожити складні періоди в житті дітей: розвиток й догляд передчасно народжених, супровід патологій вагітності, паліативна допомога. Певні організації допомагають жінкам пройти пологи, відчуваючи повагу до себе та мінімізуючи стрес. Інші – підтримують батьків у скорботі, допомагають прожити горе від втрати дитини.

ГО «Опіка ангела»

Сайт: angelscare.org.ua

Організація, створена батьками, які втратили дітей, для підтримки людей у подібних ситуаціях. Її мета – бережний супровід усіх, хто зіткнувся зі смертю дитини під час вагітності, пологів або впродовж року після них. Підтримка батьків у скорботі, навчання медичних установ та дотичних організацій надавати кваліфікований супровід.

ГО «Перинатальний хоспіс - Слід Життя»

Сайт: slid.org.ua

Організація допомагає батькам та їхнім невиліковним дітям отримувати кваліфіковану і міждисциплінарну допомогу. Мета організації: інформувати суспільство про права людини на отримання якісної паліативної допомоги; підтримка подружжя з патологіями або вадами зачатої дитини; супровід батьків, які втратили дітей під час вагітності або після пологів, підтримка ще не народженого життя з летальними вадами.

ГО «Природні Права України»

Facebook: facebook.com/pryrodni

Сайт: pryrodni.org.ua

Громадська організація правозахисту з питань вагітності, пологів і материнства. Її місія: просування прав людини у

сфері материнства та гуманізації системи пологової допомоги в Україні. Мета: створення умов, за яких кожна жінка може проживати свою вагітність і народжувати так, як вона вирішила, відчуваючи повагу до себе та свого вибору.

Міжнародна асоціація психологів по роботі з горем і тяжкою втратою

Сайт: psyhelp.com.ua/association

Головна мета Асоціації — об'єднання спеціалістів для розвитку науки, практики і освіти у сфері психології горя. Її члени мають практичний досвід надання допомоги людям, які зіткнулися з втратою близьких.

ГО «Ранні пташки»

Сайт: ranniptashky.org/ua

Громадська організація, яка займається адвокацією прав передчасно народжених дітей та їхніх батьків, надає інформаційну підтримку та проводить навчання.

Додаткова інформація

На завершення, хочемо нагадати, що ми — команда Ветеран Хаб — завжди готові працювати для вас і ваших близьких. Ми на зв'язку щодня для того, аби підтримати вас та вашу родину. Наша підтримка — це юридичне консультування, консультування щодо працевлаштування, емоційна та психологічна допомога. А також групи підтримки для тих, хто чекає близьких із фронту, групи з йоги, вивчення іноземної мови тощо.

Ветеран Хаб — це коло своїх.

Як до нас звернутися і як нас знайти?

Наші простори працюють у Києві та Вінниці — їх двері завжди відчинені для вас. Також, якщо у вас немає можливості приїхати у простори, але ви відчуваєте потребу у спілкуванні із нами, в нас є

Мобільні офіси

Мобільні офіси — це Хаби на колесах, які можуть доставити допомогу просто до тебе.

Також щодня на зв'язку із тобою наша Лінія підтримки.

Телефонуй із 9 до 21 з будь-якого куточка України: 067 348 28 68. Детальніше про нас та наші простори на сайті veteranhub.com.ua

А ще в нас є проєкти, спрямовані на допомогу саме тобі:

Освітня платформа «Це Ок»

Це платформа, яка простими словами пояснює, що відбувається з тобою і твоєю психікою, на ній ти дізнаєшся:

- Що відбувається з психікою у перші місяці після

повернення до цивільного життя;

- Як полегшити свій психологічний стан;
- Як підтримати близьку людину.

Платформа доводить: те, що з тобою відбувається — це ОК, і звертатися за допомогою — це також ОК.

Тож переходь за посиланням: tseok.com.ua

Простори-партнери «Плюс Плюс ++»

Цей проєкт спрямований на організацію підтримки ветеранів та ветеранок у багатьох точках країни. Від самого заснування Ветеран Хабу до нас надходили запити відкрити простори по всій Україні. У програмі «Плюс Плюс ++» разом з партнерами ми прагнемо створити майданчики, де близькі захисників і захисниць зможуть побути серед своїх. Нехай нові простори-партнери стануть точками, де громади зустрічатимуть ветеранів, що повертаються з війни.

Контакти просторів ++ у твоєму місті ти можеш дізнатися за посиланням: veteranhub.com.ua/projects#plusplus

Паралельно із проєктом щодо батьківства (у рамках якого видано цей посібник) ми втілили проєкт щодо сексуальності та інтимності у стосунках ветеранів та їхніх партнерок «Любись». Сексуальне життя — важлива частина побудови близьких стосунків, але, на жаль, ця тема є табуваною у нашому суспільстві. Наш проєкт досліджує сексуальний та інтимний досвід серед ветеранів/ок та їхніх партнерів/ок і включає в себе посібник, де ми описуємо зміни, що відбуваються з військовими чи ветеранами після фізичного поранення, а також надаємо рекомендації для вибудовування/зміцнення інтимності та якісного сексуального життя. Аби ознайомитись із проєктом: veteranhub.com.ua/projects#plusplus

Також слідкуйте за нашими соціальними мережами, аби не пропустити важливе для себе та близьких:

Фейсбук: facebook.com/VeteranHubUa

Інстаграм: instagram.com/veteran_hub

Ми завжди готові підтримати вас і чекаємо у наших просторах.

Поради від військових та партнерок

Як ми вже зауважували, наш посібник — не просто збірка рекомендацій для молодих та майбутніх батьків. Він заснований на потребах, проблемах та запитах молодих сімей військовослужбовців. Ми дізналися ці потреби завдяки дослідженню «Батьківство під час війни: що змінюється. Дослідження досвіду військових та їхніх партнерок». Крім того, що наші респонденти розповіли нам про те, що їх турбувало та турбує, вони також поділилися своїми способами підтримки одне одного під час перших етапів батьківства. Надзвичайно цінним є пряме поширення досвіду сім'ями військовослужбовців «з перших рук», тож далі надаємо декілька порад від тих, хто вже пройшов шлях, на якому ви щойно опинились або тільки збираєтесь на нього стати.

Міркування респондентів поділені на три категорії:

- для партнерів військових;
- власне для військових, які проходять службу;
- для обох партнерів.

Порада 1. Підтримувати своїх партнерів, які служать/перебувають на фронті.

«В цей час, я вважаю, всі жінки або чоловіки, в кого жінки на фронті, всі максимально мають бути великою підтримкою. Менше створювати якихось емоційних переживань своїм партнерам, бути максимальною опорою і підтримкою» (Партнерка військового/ветерана).

Крім того, були рекомендації вербалізувати, промовляти свою турботу, гордість за партнера, розмовляти із партнером

якомога більше:

«Говорити, постійно говорити і намагатися бути чутливими в будь-яких обставинах. Бо мій чоловік, наприклад, і я вважаю, що для кожної жінки, чоловік якої на фронті, – це велика гордість. Старатися в цій ситуації» (Партнерка військового/ветерана).

Порада 2. Усвідомити, що партнер виявляє любов тим, що старається вижити і повернутися.

Люди, чиї партнери перебувають на фронті, можуть відчувати нестачу підтримки, уваги, любові тощо. Водночас, є думка, що військові виявляють любов до рідних власне тим, що намагаються пережити війну та повернутися до сім'ї. Одна з респонденток згадала таку історію зі спілкування зі своїм партнером і з другом-військовим, який теж має сім'ю:

«Я до нього [друга, який теж військовий і має сім'ю] звернулась, кажу: “А як ви там взагалі з дружиною спілкуєтесь і все інше?” Тому що це ще такий ізольований стан, ти в ненормальних обставинах і не знаєш, що є нормальним у стосунках зараз. І здається, що все ненормально. Все не так, як звикла. І дуже складно зрозуміти, що ж є нормальним спілкуванням взагалі і як у інших людей. Він мені сказав важливу фразу, що він зараз проявляє тобі свою любов тим, що зараз намагається вижити і якнайшвидше повернутись. І я запитала Богдана: “Мені пояснили це ось так. Чи так це?” і він каже: “Так, я саме це намагався тобі сказати”. І я перечитала його повідомлення, і виявилось, що там дійсно так і було написано» (Партнерка військового/ветерана).

Порада 3. Шукати позитивні моменти, фокусуватися на них.

Респонденти, чиї партнери були на фронті, подекуди раділи зосередитися на позитивних моментах і шукати позитивні емоції. Таке самоналаштування може бути непростим,

але й дієвим:

«Те, що мені особисто допомогло, хоч це дуже важко, але хоча б намагатися шукати якийсь позитив і все ж таки концентруватися на цьому. Я довгий час прожила тільки з думкою про те, що тут все погано, я така одна і, Боже, мене ніхто не розуміє, як я маю взагалі це все пережити — і що тут взагалі має бути.

Є багато хороших історій: війна показала нам і зло, а в той самий час і багато добра. Просто ридаю над кожним відео. Тому потрібно народжувати, потрібно любити, дарувати одне одному щастя, бути опорою і концентруватись хоча б на чомусь хорошому» (Партнерка військового/ветерана).

Порада 4. Консультація психологів/психотерапевтів може допомогти підтримати психологічно-емоційний стан.

«Якщо мене хтось питає, яким чином ти змогла пережити цей рік і не поїхати кукухою — психотерапія [посміхається]. Це чудова річ, яку, я вважаю, треба просто всім нині. Тому що це реально те, що допомагає. Бо коли вже заносить і ти не розумієш, що відбувається і як на це реагувати — тобі допоможе правильно розставити все по своїх місцях і пробратися через кризу. Це важливо, серйозно, це дуже треба» (Партнерка військового/ветерана).

Поради для військових

Як зауважувала одна з респонденток, жінці, яка наразі доглядає за дитиною самостійно і чий чоловік перебуває на фронті, важливо чути слова любові та турботи особисто, не лише з прив'язкою до дитини. Тобто, попри те, що жінка є матір'ю, вона ще є і особистістю і партнеркою (дружиною):

«І зокрема за рахунок того що ми мало спілкувалися, мені дуже бракувало ось цього відчуття, що люблять саме мене. Без прив'язки до дитини. Він якби казав фразу: “Люблю вас”. І ця фраза мене бісила. Я не з тих мам, які кажуть “Ми поїли, ми покакали,

ми ще щось». В мене є людина і я окремо, і мені важливо було, щоб мені казали: “Я люблю тебе”, “Ти красива”, “Ти мені подобаєшся”, “Я за тобою скучив”» (Партнерка військового/ветерана).

Поради для військових і їхніх партнерів

Порада 1. Якщо пара хоче народити дитину, варто розуміти, що війна не є категоричною перешкодою.

Варто наголосити, що досвід і плани респондентів у цьому аспекті можуть бути різними, і це нормально. Хтось планує народити дітей вже після завершення війни, а хтось не має такої установки. Але, якщо пара загалом планує батьківство найближчим часом, війна, за словами респондентів, не обов'язково є бар'єром для народження дитини:

«Я думаю, тут ключове те, що якщо люди по-справжньому люблять одне одного, то ніщо не має ставати перешкодою, щоб реалізувати цю любов. Реалізувати цю любов в народженні дитини. І, знову ж таки, наголошую, що навіть війна не має ставати завадою для народження дитини» (Військовий/ветеран).

«Потрібно народжувати дітей – багато, бо я вважаю, що це велике щастя і тому що зараз їх потрібно народжувати, бо нам потрібно більше радості, більше радісних моментів нам всім» (Партнерка військового/ветерана).

Порада 2. Зберігати інтимність, довіру, інтерес одне до одного.

Респонденти інколи наголошували, що для підтримки сімейних стосунків на відстані варто намагатися зберігати контакт, довіру, інтерес одне до одного:

«Я думаю, що найважливіше, що стосується саме стосунків, – це зберігати довіру й інтерес одне до одного. Бо на відстані... Це дуже просто, коли ти живеш разом, ти можеш десь разом піти, разом десь затусити, на якісь, якісь хобі, можливо... А на відстані дуже важливо» (Партнерка військового/ветерана).

Крім того, якщо в партнерів є можливість бачитися принаймні інколи, однією з порад було проводити разом час у спокійній інтимній обстановці. Це може бути помічним, бо дозволяє емоціям заспокоїтися.

«Ми говоримо зазвичай, коли вже лягаємо спати. Лежимо і пошепки вже говоримо у ліжку, намагаючись проговорити щось. Насправді я думаю, що це непогано, бо це теж така інтимність і заспокоює увесь цей накал емоцій, які є. Тому що ти говориш пошепки, тихенько, перед дитиною і так далі» (Партнерка військового/ветерана).

Порада 3. Бути відвертими й обговорювати стосунки, батьківство.

«От, мені здається, що треба не боятись обговорювати якісь складні речі, навіть іноді через сльози, навіть іноді через біль. Тому що наше життя зараз повне сліз і болю. Воно з нього зараз, по суті, складається. Але ми можемо, обговорюючи, разом через це пройти. І збудувати близькі стосунки або утримати їх. А не просто: “Та нормально, нормально всьо!” Ну і що, “нормально, нормально”, — а потім ти не знаєш, що було із цією людиною протягом тих місяців, поки ви не бачились. І приїжджає якась чужа людина. І ти такий самий чужий для тої людини. Бо вона про тебе нічого не знає, а ти нічого про неї не знаєш. Тому що в той момент, коли ви розійшлись, ваш спільний досвід розірвався, і в кожного свій досвід» (Партнерка військового/ветерана).

Були також думки про те, що обговорювати дії на випадок смерті партнера — це закономірна практика в умовах війни, хоча це й болісні розмови:

«Я до того ставлюся так, що про це треба говорити. Очевидно, воно боляче, так. Але це треба якось осмислювати, це наше життя. Ми зараз знаходимось у такий час, у такому місці, і його треба жити. І в тому числі помічати і говорити про те, що відбувається навколо. Тобто цього ігнорувати не варто» (Військовий/ветеран).

Подяка

Команда проєкту щиро вдячна кожній партнерці та військовослужбовцю, які для нашого дослідження погодилися поділитися власним досвідом проживання різних етапів батьківства: від, власне, рішення до першого року батьківства. Інсайти з вашого досвіду стали основою для цього видання. Саме завдяки вам ми змогли написати посібник про те, що турбує майбутніх чи молодих батьків, коли один із них на службі. Ваші відчуття, думки та емоції мають значення, а ваші історії дають нам знання про те, що треба поліпшити, що необхідно зробити, як ми можемо допомогти полегшити цей важливий, але, часом, непростий період в житті родини військовослужбовця, та яким чином ті, хто перебуває на цих ранніх етапах батьківства, можуть самі зробити цей період трохи простішим та ще більш приємним. Бути батьками — це відповідальність за наше майбутнє. Ми вдячні вам, що ви гідно її несете, й радіємо щоразу, коли бачимо, що батьківство робить вас щасливими.

Про авторів

Руденко Тетяна

Психологиня у методі КПТ та схемотерапії, засновниця та керівниця ГО «Вільний Вибір». Працює з ветеранами та членами їхніх родин з 2015 року, психолог госпіталю для ветеранів війни «Лісова Поляна». Проектна менеджерка у сфері ветеранських справ, програмна менеджерка проекту «ЦеОк» у Ветеран Хабі.

Наталія Мирошніченко

Психологиня в методі когнітивно-поведінкової терапії та схемотерапії, психотерапевтка, кандидатка педагогічних наук, експертка з 22-річним досвідом роботи в галузі травмотерапії, перинатальній, дитячій та сімейній психології.

Анастасія Барзилович

Лікарка-педіатриня вищої категорії, кандидатка медичних наук, доцентка кафедри фундаментальної медицини КНУ ім. Тараса Шевченка, голова правління ГО «Асоціація медичних працівників “Привітна клініка”».

Ганна Гіленко

Лікарка-педіатриня вищої категорії, дитяча гастроентерологиня, асистентка кафедри фундаментальної медицини Київського національного університету імені Тараса Шевченка, заступниця голови Асоціації медичних співробітників «Привітна Клініка». Займається просвітницькою діяльністю: проводить лекції для вагітних, для батьків, бере участь у заходах MyBabyFest, Інституту Клітинної Терапії,

пологових будинків «Лелека», «Київський міський пологовий будинок №1».

Ілля Мигун

Юрист, адвокат. Після здобуття вищої юридичної освіти працював у слідчих підрозділах Національної поліції. З 2020 року по сьогодні юридичний консультант Ветеран Хабу. Загальний юридичний стаж більше 7 років.

Анна Ніколенко

Акушерка-гінекологиня у медичному центрі Святої Параскеви та ВП «Лікарня Святого Пантелеймона». Сфера професійних інтересів: малоінвазивна хірургія в гінекології, реконструктивна хірургія, ведення нормальної і патологічної вагітності. Надає весь спектр ургентної і планової гінекологічної хірургічної, стаціонарної допомоги. Опікується допомогою вимушеним переселенцям та пораненим військовим, які поступають до лікарні. Як лікар-волонтер брала участь у програмі «Health and Help» у Гватемалі та Нікарагуа.

Олена Дем'янчук

Навчаюча психотерапевтка, супервізорка за психотерапевтичним методом «кататимно-імагінативна психотерапія». Має досвід волонтерства у ГО «Всеукраїнська психодіагностична асоціація». У 2020–2021 роках – тренерка Українського інституту психотерапії залежностей за темою «Сексуальність та Інтимність». З 2014 року і донині проводить індивідуальну та групову терапію для військовослужбовців.

Примітки

- 1 Види відпусток для військовослужбовців передбачено ст. 10-1 ЗУ «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». Військовослужбовцям, крім військовослужбовців строкової військової служби, додаткові відпустки у зв'язку з навчанням, творчі відпустки та соціальні відпустки надаються відповідно до ЗУ «Про відпустки». Інші додаткові відпустки надаються їм на підставах та в порядку, визначених відповідними законами України «ч. 8 ст. 10-1 вищевказаного Закону». Відпустки пов'язані із вагітністю, пологами, народженням та доглядом за дитиною віднесені до категорії соціальних відпусток – розділ IV ЗУ «Про відпустки». Тобто в частині надання соціальних, творчих та інших додаткових відпусток військовослужбовці мають користуватись саме ЗУ «Про відпустки».
- 2 Тривалість відпустки після пологів може бути збільшена до 70 календарних днів – у разі народження двох і більше дітей та у разі ускладнення пологів – ст. 17 ЗУ «Про відпустки».
- 3 Після досягнення дитиною трирічного віку, решта відпустки роботодавцем може не оплачуватись, однак, за власною ініціативою підприємство, установа чи організація може продовжити здійснювати таку оплату.
- 4 ст. 18 ЗУ «Про відпустки».
- 5 Надання військовослужбовцям у періоди, передбачені пунктами 17 і 18 (особливий період з моменту оголошення мобілізації до часу введення воєнного стану або до моменту прийняття рішення про демобілізацію п.17; особливий період під час дії воєнного стану, – п.18) цієї статті, інших видів відпусток припиняється, крім відпустки військовослужбовцям-жінкам у зв'язку з вагітністю та пологами; відпустки для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку та в разі якщо дитина потребує домашнього догляду – тривалістю, визначеною в медичному висновку, але не більш як до досягнення нею шестирічного віку (якщо обоє батьків є військовослужбовцями, – одному з них за їх рішенням); відпустки у зв'язку з хворобою або для лікування після тяжкого поранення за висновком (постановою) військово-лікарської комісії – ч. 19 ст. 10-1 ЗУ «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та

- членів їх сімей».
- 6 70 календарних днів — при усиновленні двох і більше дітей без урахування святкових і неробочих днів після набрання законної сили рішенням суду про усиновлення дитини. Якщо усиновлювачами є подружжя — одному з них на їхній розсуд — ст. 18-1 ЗУ «Про відпустки».
 - 7 Стаття 19-1 ЗУ «Про Відпустки» передбачає надання «Відпустки при народженні дитини».
 - 8 Затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України 26 січня 2022 року № 170.
 - 9 Причина такої відмінності пов'язана із тим, що військовослужбовці не застраховані в системі загальнообов'язкового державного соціального страхування, так як у них питання, пов'язані із страховими випадками, (наприклад, тимчасова втрата працездатності) регулюється спеціальним законодавством.
 - 10 Стаття 7 ЗУ «Про державну допомогу сім'ям з дітьми».
 - 11 Жінкам, віднесеним до 1-4 категорій осіб, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, допомога по вагітності та пологах виплачується за 180 календарних днів зазначеної відпустки (90 — до пологів та 90 — після пологів). Зазначена допомога обчислюється сумарно та надається жінкам у повному обсязі незалежно від кількості днів відпустки, фактично використаних до пологів.
 - 12 Стаття 8 ЗУ «Про державну допомогу сім'ям з дітьми».
 - 13 Щодо розміру допомоги, статтею 9 Закону України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми», вказано, що допомога у зв'язку з вагітністю та пологами надається у розмірі 100 відсотків середньомісячного доходу (стипендії, грошового забезпечення, допомоги по безробіттю тощо) жінки, але не менше 25 відсотків від розміру встановленого законом прожиткового мінімуму для працездатної особи із розрахунку на місяць.
 - 14 Стаття 8 ЗУ «Про державну допомогу сім'ям з дітьми».
 - 15 ЗУ «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування», а саме статтею 18 «Умови надання і тривалість виплати допомоги по вагітності та пологах».
 - 16 У разі одночасного усиновлення двох і більше дітей або встановлення опіки над двома і більше дітьми — 70 календарних днів; для

застрахованих осіб, віднесених до 1-3 категорій осіб, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, – 90 календарних днів.

17 Статтею 26 ЗУ «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» передбачено порядок розрахунку середньої заробітної плати (доходу) для обчислення допомоги по тимчасовій непрацездатності, по вагітності та пологах, в якій зазначено, що при обчисленні середньої заробітної плати (доходу) для надання допомоги по тимчасовій непрацездатності, по вагітності та пологах враховуються всі види заробітної плати (доходу) в межах граничної суми місячної заробітної плати (доходу), на яку нараховуються страхові внески.

18 Стаття 10 ЗУ «Про державну допомогу сім'ям з дітьми».

19 Стаття 11 ЗУ «Про державну допомогу сім'ям з дітьми».

20 Стаття 12 ЗУ «Про державну допомогу сім'ям з дітьми».

21 Стаття 11-1 «Про державну допомогу сім'ям з дітьми», якою передбачено надання при народженні дитини одноразової натуральної допомоги «пакунок малюка».

22 The Oxford Dictionary of Science defines adaptation as «Any change in the structure or functioning of an organism that makes it better suited to its environment».

23 Повернення. Очікування і реальність. ЦеОк, tseok.com.ua/family/0010

24 Повернення. Очікування і реальність. ЦеОк, tseok.com.ua/family/0010

25 Зміни у стосунках – це їхній розвиток. ЦеОк, tseok.com.ua/veteran/0004

26 Як пояснити, що з тобою відбувається. Як говорити про війну з близькими. ЦеОк, tseok.com.ua/veteran/0002-1

27 Перерозподіл ролей у сім'ї. ЦеОк, tseok.com.ua/family/0009

