

Andleg líðan á meðgöngu

Sérhver móðir/faðir upplifir meðgöngu, fæðingu og það að eignast barn á sinn einstaka hátt

Meðgangan er ánægjutími fyrir flesta þar sem eftirvænting og tilhlökkun er ríkjandi. Neikvæðar hugsanir eins og kvíði og áhyggjur geta þó gert vart við sig.



Miklar breytingar eiga sér stað í lífi verðandi foreldra og það getur verið krefjandi að takast á við þær tilfinningalegu, félagslegu, fjárhagslegu og líkamlegu breytingar sem verða á meðgöngu. Þessar nýju aðstæður hafa áhrif á samskipti parsins. Sumum reynast þær auðveldar á meðan öðrum finnst erfiðara að takast á við þær.

Meðgangan hefur mismunandi áhrif á konur. Mörgum líður aldrei betur, en aðrar finna meira fyrir óþægindum og vanlíðan. Fylgikvillar þungunar geta haft áhrif. Ekki er óeðlilegt að verðandi móðir finni fyrir þreytu vegna líkamlegs álags og óöryggis vegna breytinga sem framundan eru.

Verðandi foreldrar verða næmari og viðkvæmari og finna jafnvel fyrir geðsveiflum. Slíkar sveiflur eru þó algengari hjá konum. Þær þurfa aukinn stuðning, ástúð og hlýju. Hinn verðandi faðir/maki hefur það mikilvæga hlutverk að vera til staðar og veita stuðning.



Þetta er líka tími mikilla breytinga hjá hinum verðandi föður/maka. Hann getur fundið fyrir ógleði eða aukinni matarlyst og þyngdaraukningu. Hann er að aðlagast breyttu hlutverki og finnur fyrir vaxandi ábyrgð. Oft er talað um meðgönguna sem hreiðurgerð og áhugamál parsins breytast og snúa meira að innviðum sambandsins en áður.

Það er eðlilegt að finna fyrir leiða og tilfinningasveiflum af og til. Ef það varir lengi og hefur áhrif á daglegt líf ætti að leita sér aðstoðar hjá ljósmóður eða lækni

Blendnar tilfinningar

Í flestum tilvikum veur það gleði að fá þungun staðfesta. En tilfinningarnar eru oft blendnar og á það bæði við um hina verðandi móður og hinn verðandi föður. Hafi þungunin ekki verið ráðgerð getur hún eigi að síður verið velkomin. Stundum hefur það tekið langan tíma að verða barnshafandi og parið jafnvel gengið í gegnum langt og strangt ferli áður en það tókst.

Óháð því hver aðdragandinn er, geta tilfinningarnar sem vakna verið miklar og óvæntar. Blanda af gleði, áhyggjum, kvíða, ánægju og tilhlökkun og sveiflur á milli þessara tilfinninga er algeng líðan og eðlileg. Efasemdir um að tíminn sé réttur til að eignast barn geta gert vart við sig. Efi um að vera tilbúin í foreldrahlutverkið og efasemdir um makann geta kviknað.

Þetta eru eðlilegar tilfinningar og vangaveltur á þessum miklu tímamótum í lífinu. Meðganga og fæðing geta vakið upp áður gleymdar eða duldar tilfinningar, vonir og ótta.



Ekki er víst að verðandi foreldrar deili þessum hugsunum en það er mikilvægt að ræða líðan sína.

Stundum finnst barnshafandi konum eins og ætlast sé til að þær finni eingöngu fyrir gleði og tilhlökkun alla meðgönguna. En það er ekki svo. Áhyggjur og efasemdir geta fylgt á meðgöngu ekki síður en gleði og tilhlökkun.

Hvort sem um er að ræða fyrsta, annað eða þriðja barn, hefur það í för með sér breytingar á heimilinu. Til dæmis hvað varðar verkaskiptingu, útgjöld, tengsl við maka, undirbúning fæðingarinnar og umönnun nýja barnsins.