

Nova ste mama?
Osjećate se zabrinuto, uplašeno, umorno...?
Svijet vam se okrenuo naopačke?

Javite nam se!

TKO SMO?

tim psihologinja i psihijatrica

ŠTO RADIMO?

tematske radionice i predavanja o
izazovima majčinstva

KADA?

svaki četvrtak kroz 8 tjedana

GDJE?

Opća bolnica "dr. T. Bardek"
Koprivnica

MAME
ZA
MAME

Opća bolnica
Dr. Tomislav Bardek
Koprivnica



PRIJAVE SE PRIMAJU NA MAIL

mamezamame@obkoprivnica.hr

Veselimo se susretu!



MAME ZA MAME

Postporođajne smetnje anksioznog, depresivnog ili drugog psihološkog tipa učestalo se javljaju u izazovnom periodu nakon poroda i procesu prilagodbe majke na roditeljstvo, no nisu dovoljno prepoznate te ih još uvijek prati stigma koja sprečava traženje stručne ili socijalne podrške. Posljedično može doći do negativnog utjecaja kako na mentalno stanje majke, tako na odnose u obitelji, stvaranje povezanosti s bebom i zdravo roditeljstvo.

Sa željom unaprjeđenja skrbi žena u tom ranjivom periodu, Odjel za psihijatriju pokreće novi program grupne podrške namijenjen mladim majkama u postporođajnom periodu, do dvije godine nakon poroda, pod stručnim vodstvom multidisciplinarnog tima psihijatara, psihologa te drugog medicinskog osoblja.

Program se sastoji od psihoedukativnih, grupnih psihoterapijskih, savjetodavnih i prema potrebi individualnih seansi, organiziranih kroz 8 tjedana, jednom tjedno u trajanju od 90 minuta. Prije uključanja u program svaka zainteresirana majka proći će indikacijski razgovor sa stručnjacima te potom biti upućena od svog liječnika opće prakse s D1 uputnicom.

Sadržaj programa uključuje kognitivno-bihevioralne tehnike, relaksaciju, rad na komunikacijskim vještinama, roditeljstvu i partnerskim odnosima uz psiho- i medicinsku edukaciju, a prema potrebi i farmakoterapiju. Cilj je stvoriti pozitivno ozračje u kojem svaka majka može dobiti pomoć i savjet bez osuđivanja te otvoreno komunicirati o teškoćama kroz koje prolazi, čime se dugoročno jačaju kapaciteti obitelji kao temelja društva i novih generacija.