

## Atbalsts un emocionālā palīdzība jaunajām māmiņām

Piedāvājam informāciju par Latvijā samērā jaunu pakalpojumu: profesionālu pirmo emocionālo palīdzību (PEP) jaunajām māmiņām, ko sniedz tā sauktā PEP mamma.

Tagad arī Latvijā vecākiem ar bērniem no dzimšanas līdz 3 gadu vecumam ir pieejams atbalsts – profesionāla pirmā emocionālā palīdzība (PEP). Pirmās emocionālās palīdzības mērķis ir veicināt sirsnīgas, tuvas, drošas attiecības ģimenē, iedrošinot vecākus iepazīt un saprast savu mazuli, kā arī piedzīvot kopā ar viņu priecīgu ikdienu.

To, apmeklējot ģimeni mājās (vai nepieciešamības gadījumā stacionārā), sniedz PEP mamma.

Tās ir īpašu apmācību apguvušas profesionāles, kas uzklausa un iedrošina vecākus, un kopā ar viņiem meklē risinājumus dažādām grūtībām, ar kurām nākas sastapties ikdienā ar mazu bērnu. Būt par vecākiem nav viegls darbs, tāpēc dažkārt vajag, lai blakus būtu kāds, kas var atbalstīt, nomierināt un iedrošināt brīžos, kad māc šaubas. Jaunie vecāki, saņemot šādu nemedicīnisku atbalstu, iegūst vairāk pašpaļāvības un vecāku kompetences, kas mazina spriedzi ģimenē.

### Ko jaunā māmiņa iegūst no PEP mamma?

1. Padomus vieglākai ikdienai (ja māmiņa to vēlas).  
*Parasti PEP mamma iet mājas vizītēs un tas ir labākais veids, lai redzētu, kur dzīvo mazulis un jaunā māmiņa. PEP mamma palīdzēs jaunajai māmiņai atrast risinājumus ērtākai mazuļa barošanai un ieteikumus, kā labāk iekārtot istabu mazuļa ikdienai.*
2. Atbalstu grūtā brīdī un ikdienas rutīnā.  
*Katram no mums var uznākt grūtsirdība, skumjas vai pat izmisums. Ir labi, ja ir kāds, ar kuru izrunāt savu sāpi. Īpaši svarīgi tas ir jaunām māmiņām, kuras visu dienu ir vienas mājās ar zīdainīti. Viņām nākas sniegt mazulim gan fizisku, gan emocionālu klātbūtni, taču, ja pašai māmiņai nav nepieciešamās papildījuma sajūtas, un viņa jūtas iztukšota, tad nav arī ko dot bērniņam. Jo māmiņa vairāk bēgs no savām izjūtām, jo vairāk viņa attālināsies no bērna vajadzībām. Tāpēc PEP mamma klātbūtne māmiņas ikdienā ievieš zināmu drošību un paļāvību, un ļaus māmiņai vairāk ieklausīties sevī, sajūst sevi un mazuli. Ar laiku māmiņa sāks sekot savam izjūtām un būs lielākā emocionālā kontaktā ar savu bērniņu.*
3. Iespēju izrunāt visas sakrājušās emocijas.  
*Parasti mazuļa gaidīšanas laikā liela uzmanība un interese tiek veltīta jaunās māmiņas pašsajūtai, veselībai un garastāvoklim. Taču, kad mazulis piedzimst, visi "pārslēdz citu pogu" un vaicā tikai par mazuļa pašsajūtu, veselību un garastāvokli. PEP mamma interesēsies galvenokārt par jaunās māmiņas priekiem un grūtībām. Viņas centīsies saprast māmiņu, ko sievietei vajag, dalīsies pieredzē un palīdzēs viņai. PEP mamma uzklausa jauno māmiņu, tāpēc viņa drīkst runāt daudz un par visu, kas viņu satrauc, kas viņai ir svarīgi. PEP mamma uzklausa un atbildēs uz sievietes jautājumiem savas kompetences robežās.*
4. Kopīgu panākumu un grūtību pārvarēšanas nosvinēšanu.  
*Jaunās māmiņas stāsts par sava mazulīti, viņa pirmo smaidu, zobiņiem, par pirmo reizi, kad mazulis apvēlās – tas viss ir labs iemesls, lai PEP mamma priecātos kopā māmiņu. Ir jauki sajūst, ka otrs cilvēks priecājas kopā ar tevi,*

*uztver tikpat jūtīgi kā tu, atbalsta tevi savā priekā, šī sajūta liek justies patīkami. PEP mamma necentīsies konkurēt ar jauno māmiņu un neizrādīs savu pārākumu prasmē mazuli aprūpēt un nomierināt. Drīzāk viņa iedrošinās māmiņai pašai būt ar bērniņu, kamēr pati mierīgi runās ar sievieti. Mazuļi parasti nomierinās un pat aizmieg sarunas laikā, jo māmiņa savu satraukumu un nemieru norunā nost.*

PEP mamma vizītes ilgums ir 90 minūtes (1,5 stundas). Par vizīšu biežumu PEP mamma un jaunā māmiņa vienojas pēc vajadzības – parasti reizi nedēļā. Sadarbības ilgums ir atkarīgs no risināmajām grūtībām un jaunās māmiņas vēlmēm.

Jautājumi, ar kuriem māmiņas vēršas pie PEP mamma, ir visdažādākie.

Bērna pirmajā dzīves gadā jautājumi pārsvarā ir par bērna attīstību, grūti nomierināmu raudāšanu, miegu, zīdīšanu un piebarošanu.

Bērna otrajā dzīves gadā māmiņas, galvenokārt, uztraucas par bērna ēšanu, podiņapmācību un saskarsmi ar bērnam svešiem cilvēkiem.

Bērna trešajā dzīves gadā ir raksturīgi jautājumi par bērna uzvedību, runas attīstību, bērnudārza apmeklējumu un kontaktiem ar citiem bērniem.



Garkalnes novada iedzīvotājiem pakalpojumu varētu nodrošināt **Sanita Zeiza, praktizējoša PEP mamma apmācībā.**

Par PEP mamma pakalpojuma nodrošināšanu vērsties Garkalnes novada sociālajā dienestā personīgi vai pa tālruni 67800931.