

Otec v těhotenství



Mgr. Kateřina Ratislavová

Těhotenství jako krizové období

- Změny v oblasti biologické, psychické, sociální
- Změna základních životních rolí, kromě partnerství se vyvíjí nová role rodičovská
- Rodičovství je nezrušitelný vztah
- Na zvládnutí krize se podílí: osobnostní dispozice, vlastní vývoje k mužství, vztah s otcem, zralost osobnosti, věk, postojem k těhotenství, připravenost na roli otce, sociální a ekonomické zázemí.

- Biologické, psychologické a sociokulturní aspekty otcovství
- Prožívání těhotenství mužem a příprava na otcovství
- Těhotenství tatínků
- Práce porodní asistentky s celým párem

Muž jako partner těhotné ženy

- Doba přechodu k rodičovství je kritickou životní fází ženy i muže.
- Tlak přizpůsobit se změnám, vyvíjet strategie pro zvládnání nových situací (jiné pro ženy, jiné pro muže).
- Na muže působí nejvíce jeho nejbližší okolí (jeho těhotná partnerka, jeho výchozí rodina), ale také společenské normy, společenské a kulturní stereotypy, trendy...



Sociokulturní aspekty otcovství

- Společnost vytváří určitý tlak na jedince, který je formován pro svoji budoucí rodičovskou roli.
- Dává dnešní společnost dostatečně jasné informace?
- Vzniká rozpor mezi tradiční mužskou rolí a zkušeností chlapce s otcovským vzorem
- Trendem ve společnosti je odkládání otcovství na pozdější věk.

Tradiční role muže v partnerství

- Role silného muže (chlapi nepláčou, nebud' slaboch, bud' odvážný...)
- Role ochránce (ochránit ženu i dítě před nebezpečím)
- Role soběstačného muže (umět si poradit v jakékoliv situaci, nezabývat se příliš svými pocity a konat)
- Role zajistitele (ekonomické a hmotné zajištění rodiny)

Postoj těhotné partnerky

- Změny v partnerství – na muže doléhá tlak tradičních otcovských rolí (ochránce, zajistitel, opora..) ale i rolí vnitřně konfliktních (něžný, vnímavý, jemný, citlivý... vlastně ženštější)
- Na těhotnou ženu je zaměřená pozornost okolí, získává podporu
- Těhotná vyžaduje více pozornosti, zájmu ze strany partnera, snadno nabývá pocitu ublížení a strachu

Pocity v průběhu těhotenství

1. trimestr

- Radost, ale i pochybnosti a zmatenost
- Ambivalence
- Nejistota, někdy i popření, agrese
- Únik , deprese (nechci být tátou, chci si ještě užít)
- Strach ze závazku, ze selhání, strach o ekonomické zabezpečení rodiny

„Ze začátku to byl mírněj šok. Člověk to nečekal, i když jsme dítě chtěli, no a pak jsem se s tím nějak sžíval a teď se dá říct, že se na dítě vyloženě těším.“

2. trimestr

- Postupné přijetí nové identity
- Do vztahu začíná vstupovat ve větší míře okolí – někdy pocity zbytečnosti, vyloučení z důležité oblasti života, základ pocitů závisti vůči ženě nebo žárlivosti vůči dítěti
- Příprava na roli ochránce, živitele rodiny – silný strach z nedostatku financí
- Změny v sexuální oblasti

„Samozřejmě vidíš proměnu ženy. Přijde mi to tak, že moje žena je vevnitř a na ní je něco navlečeného.“

3. trimestr

- Žena vyžaduje dostatek pozornosti, zájmu a péče
- Konfrontace s rolí otce- návštěvy prenatálních kurzů, rozhodnutí o přítomnosti u porodu, plánování poporodního období
- „stavění hnízda“ - financování

„Člověk se připravuje na něco, co končí. To není ani tak o partnerce, o těhotenství, ale nějaký mojí životní etapě. Vím, že pro mě končí jedna etapa, že je to logický, ale na druhou stranu z toho mám strach, protože nevím, co přijde.“

- R.G.Rodriguez (What's Your Pregnant Man Thinking?) americký klinický psycholog uvádí, že při oddělených rozhovorech:
 - Ženy mají pocit, že jim je muž oporou, vede si skvěle, zajímá se o těhotenství, je jako skála.
 - Muži jsou plní pochybností, nejistoty, bojí se cokoliv ženě o vztahu říci, aby jí nepřidělávali starosti.



Psychologické aspekty otcovství

- Fáze šoku a odmítání
- Obrana- agrese, vztek, popření, izolace
- Deprese (bilancování o co přijdu, zvládnu to ekonomicky) někdy rizikovější chování (více času s kamarády, v práci, jízda na motorce...)
- Přijetí nové identity otce (rituál- oslava narození dítěte s přáteli)

Biologické aspekty otcovství

- Pokles hladiny testosteronu (od druhého trimestru těhotenství do 3 měsíců po narození dítěte)
- Vzestup hladiny prolaktinu a estradiolu (několik týdnů před porodem)
- Rozdíly hladin hormonů u otců zkušených a „novopečných“

Couvade syndrom

- Těhotenství tatíků (11-35%)
- Somatické potíže: bolesti zubů, váhový přírůstek, gastrointestinální problémy (průjem, zácpa, nauzea)
- Výskyt okolo 3. a 4.m.g. a ke konci těhotenství (častěji u starších muž, u mužů s těsnou vazbou na matku a manželů úzkostných žen)
- Příčiny? Teorie psychodynamické, antropologické, biologické.

Doporučení

- Podporovat otevřenou komunikaci v páru o radostných, ale i ambivalentních pocitech a obavách
- Prožívání těhotenství společně- USG, kurzy, stavění „hnízda“, výběr porodnice
- Doporučit literaturu pro těhotné i jejich partnery. Muži častěji komunikují na věcné rovině- chtějí sdělit a vyslechnout fakta, potlačují vztahové a emoční aspekty (předporodní kurzy)
- Pro budoucí tatínky- možnost sdílení mužských pocitů v předporodním kurzu; pokud to jde, zeptat se vlastního otce, jaké to bylo, když se mu narodilo dítě; rozhovor s kamarády, kteří již mají dítě.

- Partnera ženy nelze vyloučit z dějů, které jsou sice ryze ženské, ale týkají se celého páru, rodiny
- Otec je biologicky připraven (využít toho v posledním trimestru těhotenství a po porodu)
- Otec prochází krizovým obdobím, porodní asistentka by měla vést pár ke vzájemnému porozumění.
- Krize není jen ztráta, ale také začátek něčeho nového, má pozitivní potenciál.
- Rozdíly ve vrozené výbavě je lepší využívat než potlačovat!

Děkuji za pozornost.

