

Chociaż tokofobia jest rzadka, może mieć duży wpływ na życie i funkcjonowanie kobiety.

Osoby, które obawiają się porodu, mogą uniknąć zajścia w ciążę, nawet jeśli chcą mieć dziecko. Odpowiednie wsparcie i leczenie może rozwiązać obawy, jakie kobiety mogą mieć w związku z ciążą i porodem, umożliwiając radzenie sobie z objawami i zdrową ciążę oraz pozytywne doświadczenia porodowe.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeśli obawiasz się, że możesz mieć objawy tokofobii.

Jeżeli jesteś w ciąży lub planujesz w niej być a odczuwasz obawy, lęki zapraszamy do rozmów z naszymi specjalistami.

Nie obawiaj się również szukać pomocy psycholog lub psychiatry. Właściwe zaplanowanie ciąży, porodu oraz opieki poporodowej pozwoli na zmniejszenie twoich, lęków i obaw.

Nie odkładaj szukania pomocy na ostatnią chwilę, kiedy jedyną terapią będzie cięcie cesarskie.

Zdecyduj się na opiekę terapeutyczną już w ciąży. Aby być silniejszą podczas pobytu w szpitalu, podczas porodu niezależnie od drogi, którą wybierzesz czy podczas pierwszych trudności rodzicielstwa.

Jeżeli w Twoim życiu miały miejsce jakieś traumatyczne wydarzenia lub w przeszłości byłeś pod opieką psychologa czy psychiatry, powiedz o tym swojemu lekarzowi lub położnej przy przyjęciu do szpitala.

Jeżeli Twój lekarz psychiatra lub psycholog uważają, że wymagasz szczególnej opieki niech nam wystawią stosowne zaświadczenie, abyśmy mogli lepiej się Tobą zająć.

My możemy Ciebie poprosić o takie zaświadczenie jeżeli się do nas zgłosisz na prowadzenie ciąży. Możemy również zasugerować konieczność terapii zaburzeń lękowych czy konsultacji psychiatry w celu ustalenia wskazań do farmakoterapii.

To wszystko będzie dla Twojego dobra.

Poród i pobyt w szpitalu po porodzie, szczególnie teraz w dobie pandemii, kiedy nie ma odwiedzin może być bardzo trudnym doświadczeniem.

W naszych oddziałach pracują psycholodzy, jest także możliwość odbycia konsultacji psychiatrycznej.

Pomoc psychologiczna oferowana wszystkim pacjentkom Szpitala św. Zofii, przeżywającym trudności w przystosowaniu się do aktualnej sytuacji życiowej lub będących w kryzysie.

Dla pacjentek, które nie przebywają aktualnie w szpitalu, a zostały z niego wypisane w przeciągu ostatnich 3 miesięcy oferujemy krótkoterminową pomoc psychologiczną.

Co jeszcze możemy zaproponować pacjentkom, które boją się porodu?

- Spotkania z naszymi lekarzami zarówno w formie czatów jak i wizyt w naszej Przychodni św. Zofii
- Spotkania w ramach [prowadzenia ciąży przez położną w naszej Przychodni.](#)
- [Warsztat Próba porodu online](#) dający możliwość zdobycia wiedzy na temat radzenia sobie z trudami i radościami porodu. Warsztat jest dopełnieniem praktycznych umiejętności szkoły rodzenia
- [Zajęcia jogi dla kobiet w ciąży](#), które przygotowują kobietę do porodu na poziomie fizycznym, emocjonalnym i mentalnym, pomagają zrozumieć i radzić sobie ze zmianami, które towarzyszą ciąży, relaksują, wyciszają i budzą wiarę we własne siły
- [Konsultacja psychologiczna](#) w naszej Przychodni a także w czasie i po hospitalizacji
- [Szkóły rodzenia Zosieńka](#) i akredytowane – kompleksowo przygotowujące do porodu
- [Blog Żelazna bloguje](#)
- [Przystanek Mama](#) – Program w zakresie edukacji i profilaktyki depresji poporodowej
- [Film Wirtualny spacer po szpitalu](#)

dr n. med. Anna Kajdy, ginekolog-położnik, perinatalog. Ordynator Położnictwa