



## Észak-Közép-budai Centrum Új Szent János Kórház és Szakrendelő Főigazgatóság

1125 Budapest, Diós árok 1-3.  
Telefon: 458-4500, E-mail: [foig@janoskorhaz.hu](mailto:foig@janoskorhaz.hu)



Egyedülálló családbarát programunk, a szülés körüli pszichés, illetve pszichiátriai problémákkal foglalkozó **Együtt – baba-mama-papa program**, kismamák százainak és családjaiknak tudott már segíteni a szülés körüli időszak nehézségei során, a Covid-19-es járvány korlátozásai miatt azonban mi is nem várt nehézségekbe ütköztünk. Kismamák részére pszichológusaink segítségével 2020 tavaszától EFI online baba-mama kört működtetünk, ami betegeink számára is megtartó erőként funkcionál ebben a nehéz időszakban:

*Második kisfiam három hónapos korában szülés utáni depresszióm lett. 5 hét otthoni rosszullet, majd 5 hét pszichológusi, gyógyszer nélküli kezelés után a pszichiáterem javaslatára bejelentkeztem a Kórház Baba-Mama Programjába. Kisfiamon kívül még a férjem is bent lehetett velünk a Gyermekosztályon, ahol „laktunk”. Az étkezésem, gyógyszerkiadásom és a pszichiátriai kezelése a Pszichiátrián folyt, külön épületben. A picit minden nap többször megvizsgálták, ami nagyon megnyugtató volt. Tudtam, hogy mindig ott van velem a férjem, így egyre nyugodtabban hagytam őt ott a félórás-órás kezelésekre, melyekre át kellett mennem. Naponta 1-2x csoportos foglalkozásunk volt, illetve heti 1x egyéni beszélgetés a pszichológusommal. Hetente többször beszélgettem hosszasan a végtelenül türelmes pszichiáteremmel. A programban szintén résztvevő főnövér hihetetlenül családbarát és segítőkész volt. Vele is heti többször beszélgettünk, férjemmel közösen. Miután a gyógyszereim kezdtek „beállni”, egyre jobban élveztem a csoportos foglalkozásokat is. A Művészetterápia lett a kedvencem. Miután hazaengedtek, a koronavírus miatti lezárások kezdetéig hetente kétszer jártam be foglalkozásokra, ami lelkileg igen fontos volt számomra. Hatalmas segítség volt, mikor online Baba-Mama Klub indult, mivel nagyon sok hasznos tapasztalatot tudunk cserélni hasonló helyzetben lévő kismamákkal, illetve a foglalkozást vezető pszichológusokkal. Szerencsés vagyok, hogy részese lehetek ennek a programnak. (Réka)*