

EMOCJE W CIĄŻY I PO PORODZIE



EMOCJE W CIĄŻY

Dla okresu ciąży charakterystyczna jest chwiejność nastrojów i doświadczanie sprzecznych uczuć. Z jednej strony odczuwasz radość, że zostaniesz mamą, ze wzruszeniem reagujesz na pierwsze ruchy dziecka i jego obraz USG, z drugiej zaś ogarnia Cię lęk przed zmianą, przed przerwą w pracy zawodowej. Zastanawiasz się, czy odnajdziesz się w roli mamy oraz jak macierzyństwo i ojcostwo wpłyną na Twój związek.

W tym okresie potrzebujesz wsparcia. Możesz je odnaleźć w szkole rodzenia, szczególnie jeśli grupy są kameralne. Warto także utrzymywać relacje z innymi mamami, które z własnego otoczenia znają zmienne nastroje z okresu oczekiwania na narodziny dziecka.

Zdarza się jednak, że niepokój, przygnębienie, smutek, obawy o dziecko utrzymują się, a nawet pogłębiają się. Pojawiają się problemy ze snem, zaburzenia łaknienia, poczucie beznadziei. Może to świadczyć o tym, że wystąpiła u Ciebie depresja.

Powszechnie ciąża uważana jest za radosny stan oczekiwania na dziecko. Jednak wiele kobiet doświadcza w tym czasie trudności emocjonalnych, do których trudno się przystać, nawet najbliższym. Jeśli podejrzewasz u siebie depresję, powiedz o tym lekarzowi lub położnej prowadzącej ciążę, skontaktuj się z lekarzem psychiatrą lub psychologiem klinicznym. Depresja to choroba, którą leczy się również w ciąży.

POPORODOWE EMOCJE – BABY BLUES

Szczęście, duma, ulga, wzruszenie, zachwyt, tkliwość, wdzięczność, ogromne zmęczenie. Możesz być zaskoczona tym, jak intensywne będą Twoje uczucia w pierwszych dniach i tygodniach po narodzeniu dziecka. Może się okazać, że to, czego doświadczasz, nie jest nieustannym pasmem radości i szczęścia. Oczekujesz wielkiej fali pozytywnych uczuć, która jednak nie nadchodzi. Trudne stany emocjonalne po porodzie są doświadczeniem ogromnej większości kobiet.

KIEDY MOŻE SIĘ POJAWIĆ?

Baby blues pojawia się najczęściej w **3. lub 4. dobie po porodzie. Może trwać od kilku godzin do kilkunastu dni.** Jest to stan normalny w połogu. Występujący nawet u 85% kobiet.

JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ?

Doświadczasz przyływu silnych i zmieniających się uczuć – od spełnienia i radości, przez niepokój, rozbiecie, aż po lęk i smutek. Doskwiera Ci poczucie braku kontroli nad sytuacją, masz obniżony nastrój. Te sprzeczne emocje ogarniają Cię całą i trudno jest Ci nabrać do nich dystansu. Często płaczesz, łatwo się wzruszasz, martwisz się o to, czy będziesz dobrą mamą, jak poradzisz sobie z dzieckiem. Możesz mieć poczucie, że nie dasz rady, że opieka nad dzieckiem cię przerasta.

Baby blues nie wymaga interwencji specjalisty, wystarcza wsparcie rodziny i bliskich, na ogół ustępuje samoistnie.

JAK SOBIE POMÓC?

- Poproś najbliższe osoby o konkretną pomoc i wsparcie, szczególnie w czynnościach dnia codziennego – może to być ugotowanie obiadu, zrobienie zakupów.
- Daj sobie przyzwolenie na przeżywane uczucia, porozmawiaj z partnerem lub innymi bliskimi osobami.
- Zadbaj o relaks, pójdz na spacer, śpij wtedy, gdy śpi Twoje dziecko.
- Poszukaj wsparcia innych kobiet, które niedawno urodziły i znają to doświadczenie (rozumienie, że nie jesteś jedyna, która doświadcza takich przeżyć po porodzie, przyniesie Ci ulgę).

DEPRESJA POPORODOWA

Ten rodzaj trudności emocjonalnych jest znacznie poważniejszy niż baby blues. Pojawia się w ciągu pierwszych 6 miesięcy po porodzie u 10 do 20% kobiet. Depresję charakteryzują zaburzenia snu, brak apetytu lub nadmierny apetyt, bardzo obniżony nastrój, silne lęki o dziecko i jego zdrowie, myśli samobójcze. Stan ten trwa nawet około roku i wiąże się z ogromnym cierpieniem kobiety. **Depresję trzeba koniecznie leczyć.**

Jeśli zaobserwujesz u siebie 3 z poniższych sygnałów, trwających dłużej niż kilkanaście dni, świadczyć to może o tym, że przeżywasz depresję poporodową. Udaj się po pomoc do lekarza psychiatry lub psychologa klinicznego.

- Czujesz smutek przez większość dnia i masz obniżony nastrój.
- Masz poczucie, że nic Cię nie cieszy, nawet rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci radość.
- Bardzo często odczuwasz lęk. Może to się ujawniać w różny sposób, np. kilka razy wzywałeś już pediatrę w obawie, że dziecko jest chore, ale wszystko okazało się w porządku. Boisz się sama zostawać w domu, czujesz strach przed tym, że ktoś źle oceni Cię jako matkę itd.
- Ciągłe obwiniasz siebie o wszystko, a zwłaszcza o to, że nie potrafisz być dobrą matką dla swojego dziecka.
- Niechętnie wstajesz z łóżka, nie masz nawet siły, aby się umyć, ubrać, zadbać o siebie, nie mówiąc już o sprzątaniu czy innych czynnościach domowych.
- Masz trudności ze snem, śpisz bardzo płytko, łatwo się wybudzasz, nie możesz usnąć lub budzisz się bardzo wczesnie rano i nie można tego wyjaśnić rytmem snu Twojego dziecka.
- Czujesz się cały czas zmęczona i osłabiona.

To, że kobieta jest w depresji, nie oznacza, że nie chce lub nie kocha swojego dziecka. Może jednak tak właśnie czuć, bo smutek jest jak szklany kloz, który oddziela od innych i nie pozwala odczuwać radości z relacji z innymi.

Depresja poporodowa nie jest naturalnym stanem po porodzie. Nie minie sama, tak jak to się dzieje w przypadku baby bluesa. Wsparcie i pomoc najbliższych osób są konieczne, ale niewystarczające. Dlatego też potrzebna jest specjalistyczna pomoc psychiatry lub psychologa klinicznego. W leczeniu depresji ważny jest czas – im szybciej zostanie rozpoznana i podjęte zostanie leczenie, tym łatwiej i szybciej będzie można ją wyleczyć.

JEŚLI POTRZEBUJESZ POMOCY:

- ZADZWOŃ DO TELEFONU ZAUFANIA
- SKONTAKTUJ SIĘ ZE SWOJĄ POŁOŻNĄ
- POSZUKAJ GRUPY WSPARCIA DLA MAM
- ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA PSYCHIATRY LUB PSYCHOLOGA KLINICZNEGO

ADRESY STRON, NA KTÓRYCH MOŻNA ZNALEŹĆ POMOC PSYCHOLOGICZNĄ:

Ośrodki Interwencji Kryzysowej na terenie Polski

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

Ośrodki psychologiczne i psychiatryczne na terenie Polski

www.leczdepresje.pl

Lista licencjonowanych psychoterapeutów

www.ptp.org.pl

Partner programu edukacyjnego



Ważna informacja. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.

Zmagasz się z trudnymi emocjami? Odwiedź Strefę Eksperta programu edukacyjnego dla rodziców Nestlé Baby&me i skorzystaj z **bezpłatnej konsultacji z psychologiem** oraz innymi specjalistami bez wychodzenia z domu.

