

Непосредственно после родов вы сталкиваетесь с самыми различными физическими, эмоциональными и социальными переменами. На третий-четвертый день после рождения малыша вы можете почувствовать подавленность и ухудшение настроения. Вы становитесь раздражительной, вас одолевает бессонница, вы плачете безо всякой на то причины. Всё это вполне нормально и со временем пройдет. Постарайтесь больше отдыхать. Поделитесь с кем-то, рассказав о своем состоянии.

Если чувство подавленности не покидает вас в течение 10-14 дней после рождения ребенка, советуем обратиться к своей патронажной медсестре из агентства по делам детства и семьи, либо к своему врачу или акушеру. Если вы чувствуете беспокойство, раздражительность, либо если возбужденное или угнетенное состояние не проходит в течение недель или месяцев, такие симптомы уже напоминают послеродовую депрессию. Этим расстройством страдают от 10 до 20% матерей. Послеродовая депрессия может быть вызвана физическими факторами в комплексе с различными психологически значимыми событиями или особенностями личной жизни. Как правило, первые симптомы появляются в течение 6 недель после родов, и их легко спутать с другими типами депрессии. Депрессией может страдать не только мать, но и ее партнер.

Признаки и симптомы

Из-за недостатка сна или излишних опасений молодые матери часто ощущают усталость. У тех, кто страдает послеродовой депрессией, эти симптомы выражены настолько сильно, что им трудно осуществлять свою каждодневную деятельность. Наиболее общими являются следующие симптомы:

- плохое настроение и пессимизм
- отсутствие интереса и безынициативность
- неспособность радоваться малышу в полной мере
- отсутствие материнского инстинкта либо излишнее беспокойство за ребенка
- сильная усталость и потеря энергии
- приступы плаксивости
- раздражительность и приступы агрессии (брань, обвинения и т.д.)
- рассеянное внимание, путаность мыслей, забывчивость
- бессонница или сильная сонливость
- отсутствие или излишний аппетит
- неуверенность в себе
- чувство опустошенности
- чувство бессилия, отчаяния, вины, а также возбужденность и склонность к беспокойству
- жалобы на общее состояние, такие как головная боль, головокружение и тошнота
- мысли о смерти или суициде

Что делать?

К таким симптомам следует отнестись со всей серьезностью и попытаться понять, что вы чувствуете себя иначе, чем хотелось бы. Поговорите с окружающими. Расскажите о своих ощущениях и беспокойствах, даже если это может показаться трудным. Не стыдитесь "ошибок". Становление матери проходит через удачные и неудачные периоды. Не торопитесь, позвольте себе полноценный отдых (вместе с ребенком и отдельно).

Позвольте партнеру, друзьям, родственникам помочь вам по хозяйству и уходу за ребенком. Обратитесь к своей патронажной медсестре, своему врачу или акушеру. Они могут посоветовать поэтапную помощь. Если у вас диагностировали послеродовую депрессию, следует отнестись к лечению очень серьезно. Если это расстройство запустить, депрессивное состояние может затянуться на годы.

Советы окружению

Расспросите молодую маму о ее мыслях и ощущениях. Помогите ей избавиться от чувства вины по поводу негативных мыслей. Особенно важно проявить понимание, участие и желание выслушать ее. Обсудите свои обязанности и участие в домашних делах и по уходу за ребенком. Это позволит матери найти время, чтобы заняться собой. Не воспринимайте всплески агрессии слишком лично. Если мать доверяет вам свои чувства и мысли, значит, она ощущает себя в безопасности. Если показалось, что вы не можете самостоятельно справиться с ситуацией, обратитесь за поддержкой. Если вы ощущаете беспокойство, обратитесь к своей патронажной медсестре, врачу или акушеру.