

Ak ste práve porodili, zažívate veľa fyzických, citových a sociálnych zmien. Približne na tretí alebo štvrtý deň po pôrode sa môžete cítiť smutná. Môžete byť ľahko podráždená, mať problémy so spánkom alebo plakať bez akejkoľvek zjavnej príčiny. Toto je normálne a prejde to. Snažte sa dostatočne oddychovať. Hovorte o svojich pocitoch.

Ak tieto pocity pretrvávajú dlhšie ako 10 až 14 dní po pôrode, neváhajte sa o nich porozprávať s obvodnou sestrou Detskej a rodinnej agentúry alebo s vaším lekárom či pôrodnou asistentkou. Ak sa cítite smutná, podráždená, úzkostlivá a deprimovaná niekoľko týždňov či mesiacov, môžete trpieť popôrodnou depresiou. Touto depresiou trpí 10 až 20 % matiek. Popôrodnú depresiu zvyčajne spúšťajú fyzické príčiny v kombinácii so zážitkami z osobného života a vlastnosťami. Často začína do 6 týždňov po pôrode a je veľmi podobná iným typom depresie. Touto depresiou nemusí trpieť iba matka, ale aj jej partner.

### Znaky a symptómy

Mladé mamičky sú často unavené kvôli nedostatku spánku a majú veľké obavy. U matiek s popôrodnou depresiou sú však tieto symptómy také silné, že majú problém venovať sa svojim každodenným činnostiam. Najbežnejšími symptómami sú:

- skleslá nálada a pesimistické myšlienky
- nedostatočný záujem a iniciatíva
- neschopnosť užívať si naplno svoje dieťa
- žiadny materinský pud alebo prílišná starosť o dieťa
- extrémna únava a odlev energie
- záchvaty plaču
- podráždenosť a výbuchy agresivity (nadávanie, obviňovanie atď.)
- problémy s koncentráciou, zmätenosť a zábudlivosť
- nespavosť alebo nadmerná potreba spánku
- nedostatočná alebo nadmerná chuť do jedla
- nedostatočné sebaistota
- pocit smrti alebo prázdna vo vnútri
- pocit bezmocnosti, bezcennosti, zúfalstva, viny a úzkosti a zvýšená tendencia obáv
- vo všeobecnosti sťažovanie sa na bolesti hlavy, malátnosť a závraty
- myšlienky na smrť a samovraždu

### Čo robiť?

Berte tieto príznaky vážne a snažte sa akceptovať, že sa necítite tak, ako by ste chceli. Rozprávajte sa o svojich pocitoch a obavách s ľuďmi okolo vás, i keď to nie je ľahké. Robiť 'chyby' je v poriadku: učiť sa byť matkou má svoje vzostupy a pády. Doprajte si čas a dostatočne oddychujte (s dieťaťom ako aj bez neho).

Nechajte svojho partnera, priateľov, rodinu atď., aby vám pomohli s domácimi prácami a so starostlivosťou o dieťa. Požiadajte obvodnú sestru, lekára alebo pôrodnú asistentku o radu. Môžu vám navrhnúť vhodnú pomoc. Ak vám bola diagnostikovaná popôrodná depresia, je možné je primerane liečiť. Ak však zostane neliečená, táto depresia môže pretrvávať roky.

### Tipy pre okolie

Rozprávajte sa s matkou o jej pocitoch a myšlienkach. Pomôžte jej cítiť sa menej vinná za jej negatívne myšlienky. Je obzvlášť dôležité preukázať porozumenie, súcit a ochotu skutočne načúvať. Hovorte spolu o tom, ktorú časť starostlivosti o dieťa a ktoré domáce práce môžete prevziať. Vďaka tomu bude mať matka viac času na seba. Neberte si výbuchy agresivity osobne. Ak matka pred niekým vyjadrí svoje pocity, znamená to, že sa cíti bezpečne. Ak toho začne byť na vás priveľa, vyhľadajte pomoc aj vy sám. Ak máte obavy, poraďte sa s obvodnou sestrou, lekárom alebo pôrodnou asistentkou.