

Türkse vertaling uit het Nederlands van: 'Somberheid na de geboorte'

Kısa süre önce doğum yaptıysanız, çeşitli fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerle karşılaşacaksınız. Doğumu izleyen üçüncü veya dördüncü gün moraliniz bozuk olabilir. Kendinizi asabi hissedebilirsiniz, uyku zorlukları çekebilirsiniz ya da belirgin bir neden olmadan ağlama krizleri geçirebilirsiniz. Bütün bunlar normaldir ve geçer. Yeterince dinlenmeye çalışın. Duygularınızı paylaşın.

Bu durumun doğumu izleyen 10-14 gün sonra hala sürüyor olması halinde, bunu çekinmeden Çocuk ve Aile Ajansının bölge hemşiresi ile ya da hekiminizle veya ebenizle paylaşınız. Haftalar ya da aylar boyunca canınız sıkkin veya moraliniz bozuk olursa, asabi veya tedirgin olursanız, doğum sonrası depresyonu geçiriyor olabilirsiniz. Annelerin % 10 ila 20'si bu rahatsızlığı çekmektedir. Doğum sonrası depresyonu genellikle fiziksel nedenler ve kişisel yaşam deneyimleri ve özellikleri tarafından tetiklenir. Genellikle doğumdan altı hafta sonra başlar ve diğer depresyonlarla benzerlikler gösterir. Depresyon sadece anneyi değil, eşini de etkileyebilir.

Belirtiler ve semptomlar

Genç anneler sık sık uykusuzluğa bağlı nedenlerle yorgunluk hisseder ve kendilerini endişeli hissedere. Doğum sonrası depresyonu geçiren annelerde bu belirtiler o kadar şiddetlidir ki, günlük işlerini yapmalarını dahi engeller. En fazla görülen belirtiler şunlardır:

- Can sıkıntısı ve kötümser düşünceler
- İlgisizlik ve girişimsizlik
- Bebekten mutluluk duyamamak
- Bebeğe aşırı düşkünlük yaratan annelik içgüdüğü eksikliği
- Aşırı yorgunluk ve enerji kaybı
- Ağlama krizleri
- Asabiyet ve saldırganlık patlamaları (hakaret, suçlama vs...)
- Odaklanma sorunları, bocalama ve unutkanlık
- Uykusuzluk ya da aşırı uyku hali
- İştahsızlık ya da aşırı iştah
- Kendine güvensizlik
- Haksızlık ya da içinde boşluk hissetmek
- Kendini güçsüz, önemsiz, umutsuz, suçlu ve endişeli hissetmek ve kaygılanmaya aşırı derecede meyilli olmak
- Baş ağrısı, baş dönmesi ev mide bulantısı gibi daha genel şikâyetler
- Ölümü ve intiharı düşünmek

Ne yapmalı ?

Bu belirtileri ciddiye alınız ve kendinizi hissetmek istediğiniz gibi hissetmediğinizi kabul ediniz. Hissettiklerinizi ve endişelerinizi –kolay olmasa bile- çevrenizdekilerle paylaşınız. Hata yapmak normaldir. Anne olmayı öğrenmenin inişleri ve çıkışları vardır. Aceleci olmayın ve bebeğinizle ya da bebeğiniz olmadan yeterince dinlenmeye çalışın.

Eşinizin, arkadaşlarınızın, akrabalarınızın vs... ev işlerinize ve bebeğinizin bakımına yardımcı olmalarına izin verin. Bölge hemşiresinden, hekiminizden ve ebenizden tavsiye isteyin. Size yol gösterecek yardımlarda bulunabilirler. Size doğum sonrası depresyonu tanısı konmuşsa, bu rahatsızlık tedavi edilebilir. Ancak, tedaviyi ihmal ederseniz, depresyon hali yıllar sürebilir.

Çevre ile ilgili ipuçları

Anne ile duygu ve düşünceleri ile ilgili konuşunuz. Olumsuz duyguları nedeniyle kendisini suçlu hissetmemesine yardımcı olunuz. Özellikle anlayış, şefkat ve samimiyetle dinleme kararlılığı göstermek önemlidir. Çocuğun bakımı ve ev işlerinin hangi kısmının üstlenilebileceğini birbirinizle tartışınız. Böylece annenin kendisine daha fazla zaman ayırabilmesine olanak sağlarsınız. Saldırgan davranışları kişisel olarak üzerinize alınmayınız. Annenin duygularını birisi ile paylaşması onun kendisini güvende hissetmesi anlamına gelir. Durum sizin için zor olmaya başlarsa siz de destek arayınız. Endişelenmeniz durumunda bölge hemşiresine, hekime ya da ebeye danışınız.