

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

Jeśli właśnie urodziłaś dziecko, stoisz w obliczu wielu zmian fizycznych, emocjonalnych i społecznych. Mniej więcej w trzecim lub czwartym dniu po porodzie możesz odczuwać przygnębienie. Jesteś drażliwa, masz problemy ze snem lub płaczesz bez oczywistego powodu. To jest normalny stan, który po pewnym czasie mija. Spróbuj dużo odpoczywać. Rozmawiaj o tym, jak się czujesz.

Jeśli takie odczucia utrzymują się dłużej niż 10-14 dni po porodzie, porozmawiaj o nich ze swoją pielęgniarką rejonową z Agencji ds. Dziecka i Rodziny lub ze swoim lekarzem lub położną. Jeśli odczuwasz przygnębienie, rozdrażnienie, niepokój lub depresję od tygodni lub miesięcy, możesz cierpieć na depresję poporodową. Występuje ona u 10%-20% wszystkich matek. Zazwyczaj depresja poporodowa to wypadkowa przyczyn fizycznych, przeżyć osobistych i cech osobowych. Często pojawia się w ciągu 6 tygodni po porodzie i bardzo przypomina inne rodzaje depresji. Na depresję może cierpieć nie tylko matka dziecka, ale także jej partner.

Oznaki i objawy

Młode mamy są często zmęczone z powodu braku snu. Bardzo się też martwią. W przypadku matek cierpiących na depresję poporodową objawy te mogą być tak silne, że utrudniają codzienne funkcjonowanie. Najczęstsze objawy to:

- uczucie przygnębienia i pesymistyczne myśli
- brak zainteresowania i inicjatywy
- brak radości z faktu posiadania dziecka
- brak instynktu macierzyńskiego lub zbyt duża obawa o dziecko
- uczucie skrajnego zmęczenia i braku energii
- napady płaczu
- drażliwość i napady agresji (przeklinanie, obwinianie itd.)
- problemy z koncentracją, dezorientacja i roztargnienie
- bezsenność lub nadzwyczajna potrzeba snu
- brak apetytu lub nadmierny apetyt
- brak wiary w siebie
- uczucie odrętwienia lub wewnętrznej pustki
- uczucie bezsilności, braku własnej wartości, desperacji, poczucie winy, uczucie niepokoju i tendencja do martwienia się
- bardziej ogólne objawy takie jak ból głowy, zawroty głowy lub mdłości
- myśli o śmierci i samobójstwie.

Co robić?

Potraktuj powyższe objawy poważnie i spróbuj zaakceptować to, że nie czujesz się tak, jakbyś chciała. Porozmawiaj z osobami ze swojego otoczenia o swoich odczuciach i obawach, nawet jeśli nie jest to łatwe. Nie ma nic złego w popełnianiu „błędów”: podczas nauki jak być mamą występują także nieprzyjemne chwile. Nie spiesz się i dużo odpoczywaj (z dzieckiem i bez niego).

Pozwól swojemu partnerowi, przyjacielom, krewnym itd. pomóc Ci w wykonywaniu obowiązków domowych i w opiece nad dzieckiem. Poproś o radę pielęgniarkę rejonową, lekarza albo położną. Te osoby mogą Ci wskazać, gdzie można uzyskać odpowiednią pomoc. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie depresję poporodową, pamiętaj, że można ją leczyć. Jeśli nie podejmie się leczenia, depresja może utrzymywać się przez lata.

Wskazówki dla osób z otoczenia

Porozmawiaj z matką dziecka o tym, co odczuwa i myśli. Pomóż jej poczuć się mniej winną z powodu pojawiających się u niej negatywnych myśli. Szczególnie ważne jest okazanie jej zrozumienia, współczucia i autentycznej chęci wysłuchania. Razem omówcie, które aspekty opieki nad dzieckiem i obowiązki domowe może przejąć ktoś inny. Dzięki temu matka będzie miała więcej czasu dla siebie. Nie traktuj napadów agresji osobiście. Jeśli matka dziecka wyraża swoje uczucia wobec kogoś, oznacza to, że czuje się bezpiecznie. Poszukaj wsparcia dla samego/samej siebie, jeśli sytuacja Cię przeraża. Jeśli się martwisz, skonsultuj się z pielęgniarką rejonową, lekarzem lub położną.