

Beata

Jak odróżnić depresję poporodową od baby bluesa?

Drogie Mamy, jeśli w waszym życiu pojawia się cierpienie przysłaniające radość z macierzyństwa. Jeśli dni wypełnione są smutkiem, płaczem, nie czujecie nadziei, czujecie się przybite opieką nad maluchem, notorycznie zmęczone i stan ten trwa dłużej niż 2 tygodnie – to znak, że dobrze spotkać się ze specjalistą.

M.in. tu znajdziecie test, którzy może być dla Was dobrą wskazówką:

<https://przystanekmama.copernicus.gda.pl/test-dla-mam/>

Ela

a ja się wzruszam na maxa już od 6 lat, od pierwszego dziecka , na pewno jestem na maxa wrażliwa ! czy to minie ?

Aż takie rozwrażliwienie jak w okresie okołoporodowym powinno wraz z dojrzewaniem dziecka powoli zanikać. Zazwyczaj w momencie powrotu do pracy czy mocniejszego aktywowania się w innych rolach, konieczności intensywnego angażowania w organizacji życia, pracy, domu, nasze zdolności poznawcze zaczynają powoli zyskiwać, a to pierwotne macierzyńskie zaabsorbowanie powoli wygasa. Niemniej wiele kobiet doświadcza, wraz z pojawieniem się dziecka, zmiany w obszarze wrażliwości, która na długie lata lub nawet zawsze, została pogłębiona. I choć może być to trudne, bo mocniej możemy doświadczać żalu, gniewu, lęku, smutku, ale i możemy dzięki temu lepiej komunikować się z naszymi dziećmi, lepiej je rozumieć, a także intensywniej doświadczać tej jasnej palety emocji :)

Anna

jak się przygotować do drugiego porodu jeśli pierwszy był wielką traumą?

Tu bardzo dużo zależy od indywidualnej historii, ale ciepło zachęcam do kilku rzeczy:

- 1) Przygotowanie ciała i głowy do porodu. Istnieje piękna grupa prowadzona przez Iżę Dembińską (Świadomy ruch i oddech w porodzie), gdzie można pięknie przygotować się do dobrego i świadomego porodu
- 2) Przemyślenie i zaplanowanie w zgodzie z sobą gdzie i z kim będę rodzić (wybór miejsca, położnej, lekarza prowadzącego). Z uważnością na to, czego ja najbardziej potrzebuję
- 3) Spotkanie z psychoterapeutką specjalizującą się w pracy okołoporodowej, z ukierunkowaniem na pracę z traumą, z którą będę mogła otulić swoje doświadczenie

Ela

czy to prawda że mam taką mega intuicję teraz i powinnam słuchać bardziej siebie jako mamę niż wszystkich?

Elu, Twoja intuicja jest bardzo ważnym głosem i zdecydowanie warto mieć uszy nastawione na nią.

Lidia

jak wytłumaczyć najbliższym, że utracone dziecko nie przestaje być naszym dzieckiem. Moja mama ciągle powtarza "pierwszy wnuk" w kontekście dziecka, które jest w drodze. Gdy zwróciłam jej uwagę, że to drugie dziecko to na mnie nakrzyczała. Mam wrażenie, że 10 miesięcy terapii poszło w las. Teraz wizja zbliżającego się porodu zaczęła mnie przerażać.

Lidia, myślę, że gdy ktoś nie chce tego zrozumieć i nie chce się na to otworzyć, to wołam się go nie zmusi. Jeśli próbowałaś mamie pokazać, jak Ty tego doświadczasz i mimo to mama ignoruje Twoje uczucia, myślę, że to jest pewnego rodzaju praca dla Ciebie – jak pogodzić się z tym, że bliscy nie dają nam takiego wsparcia, jak potrzebujemy.

Możesz mamie jeszcze podesłać artykuły na stronie naszej fundacji –

www.fundacjaernesta.pl, może one pozwolą jej lepiej zrozumieć Twoje doświadczenie.

Beata

Czy jeśli wcześniej występowała depresja, przed ciążą to jestem bardziej narażona na to, że po porodzie wróci?

Tak, to ryzyko wzrasta, ale tak jak wspomniałam – na wystąpienie depresji poporodowej składa się wiele zróżnicowanych czynników i wiele kobiet doświadczało nawet depresji poporodowej przy jednym dziecku, a przy kolejnym już nie. Ważne jest zrozumienie dla przyczyn, jakie spowodowały pojawienie się depresji i profilaktyka zdrowia psychicznego.

Anna

Jak zapobiec oddaleniu partnera po porodzie?

Myślę, że to zależy od tego, dlaczego się oddala. Czy to jest jakaś historia związana z jego schematem bycia w relacjach – oddala się, gdy czuje się niepotrzebny, a może to coś, co wydarza się w waszej relacji i jest np. zazdrośny o dziecko, a może doświadcza depresji poporodowej (tak, ona też dotyczy mężczyzn)? Gdy nie znamy przyczyny trudno jest wdrożyć działania, które realnie mogą pomóc.

Z pewnością rozmowa, próba wzajemnego zrozumienia, może być na wagę złota, ale gdy pojawia się maluch, może być o to trudniej. Może spotkanie z terapeutą byłoby dobrą przestrzenią do porozmawiania?

Kasia

Jest mi bardzo ciężko, ponieważ partner mi nie pomaga, ciągle się kłócimy? Co Pani poradzi?

Kasiu, odpowiem podobnie jak Ani wyżej – dynamika waszej relacji będzie zależała od wielu zróżnicowanych czynników. Aby dobrze się tym zaopiekować, dobrze by było przyjrzeć się źródłom napięć między Wami. Trudno jest często to robić, gdy w waszym życiu rodzi się tak wielka zmiana, jak pojawienie się dziecka. Natomiast trudno tutaj o złote środki.

Wspaniały profil na Instagramie, dotyczący relacji partnerskich, prowadzi moja koleżanka Sylwia Rybak-Wolny, można ja znaleźć jako @twojerelacje.