* Jak radzić sobie z lękiem przed porodem lub przyszłym macierzyństwem?

Warto zatrzymać się na moment i zajrzeć do środka samej siebie, do swojego wnętrza - CZEGO się boję? Że sobie nie poradzę - ale z czym, co to znaczy, co najgorszego może się stać? DLACZEGO się boję? Co leży u podstaw tego lęku? Bo nie wierzę w siebie, bo inni mi coś wmówili? Wtedy można szukać rozwiązań, odpowiednio do źródła lęku i jego powodu. Warto to wszystko sobie w ogóle rozpisać na kartce. :) Poza tym, wiedza chroni i może obniżać poziom lęku - więc warto czytać, chodzić na kursy, na szkołę rodzenia itd.

* Czy stres w ciąży naprawdę wpływa na rozwój dziecka – i jak duży może mieć zasięg?

Tak, wpływa, ale badania nie pokazują jednoznacznie, jaka ilość stresu jak wpłynie na dziecko. Wiemy, że długotrwały stres albo nagłe mocno stresujące wydarzenia mogą wpływać - ale nie wiemy, jak bardzo, nie da się powiedzieć, że np. stres z powodu śmierci rodzica wpłynie tak, że X - bo też każdy z nas ma inne zasoby, możliwości i inaczej radzi sobie z tym stresem. Więc warto dbać o swoje samopoczucie, ale też nie ma co się stresować, że się stresuję i szkodzę tym dziecku, bo to nie jest takie proste. :)

* Czy są sposoby na to, żeby lepiej „przyjąć” trudniejsze emocje – jak lęk, złość, bezsilność – bez poczucia winy?

Warto dojść najpierw do tego, z czego mi się bierze to poczucie winy, dlaczego nie pozwalam sobie przyjąć tych emocji. Trudno tu o prostą radę, jakąś poza "nie oceniaj, daj sobie pozwolenie". Warto rozważyć terapię. Pomocne może być zainteresowanie się i poczytanie nt. samowspółczucia.

* Czy zadbanie o zdrowie psychiczne jest w ogóle możliwe w okresie połogu?

Jak najbardziej! Można zrobić naprawdę wiele, samej dla siebie, ze swoimi bliskimi - albo i ze specjalistą, ale niekoniecznie. :) Połóg to czas pełen wyzwań, ale to nie jest dramat, wobec którego jesteśmy bezradne - to po prostu czas pełen wyzwań, z którymi można sobie poradzić. Warto przygotować się na połóg, opracować plan działania na różne scenariusze - nawet zaplanowanie logistyczne kwestii sprzątania i gotowania może pomóc na zdrowie psychiczne, bo już jedna rzecz z głowy, jeśli by ustalić, że np. nie gotujemy, gotuje teściowa albo że na ten czas bierzemy catering. Połóg zależy też od tego, jak się do niego przygotujemy. :)

* Do jakiego psychologa/psychiatry udać się po poronieniu?

Nie ma "psychologa od poronień" - po poronieniu zwykle występuje żałoba, więc każdy psycholog sobie poradzi, natomiast najbardziej wyspecjalizowany będzie w tym tzw. psycholog okołoporodowy. Psychiatra - też każdy, choć na żałobę samą w sobie nie pomoże, tylko na jej trudne objawy typu bezsenność (może czasem wystąpić).

* Czy branie leków antydepresyjnych wyklucza karmienie piersią?

Absolutnie nie. :) Można brać leki i karmić bezpiecznie - ale nie wszystkie, dlatego warto skonsultować się z psychiatrą.

* Czy depresja poporodowa może być dziedziczna?

Sama depresja nie - czy to poporodowa, czy "klasyczna" - ale dziedziczymy skłonność, podatność na depresję. Więc jeśli np. moja mama miała depresję poporodową, to ja jestem mogę być w pewnym sensie wrażliwsza i mieć większe szanse na jej wystąpienie, jeśli warunki połogu itp. będą niesprzyjające. Ale to nie wyrok. :)