

Magda

Obawiam się baby blues i depresji, jakieś porady?

K.S.

Pani Magdo, słyszę Pani obawę i zastanawiam się, z czego ona wynika. Czy ma Pani może jakieś trudne doświadczenia w obszarze depresji? A może aktualnie przeżywa Pani jakieś trudne emocje, lęki? A może widziała Pani u kogoś bliskiego, jak mierzy się z depresją poporodową? Jakikolwiek odpowiedzi to nie są, warto zobaczyć sobie, skąd taka obawa się bierze i zaopiekować się przede wszystkim tym. Jeśli np w przeszłości cierpiała Pani z powodu zaburzeń depresyjnych czy lękowych, dobrze mieć pod ręką telefon do sprawdzonego psychiatry i zaufanego psychoterapeuty okołoporodowego, z którym w razie trudności, od razu będzie mogła się Pani skontaktować, żeby przedyskutować niepokojące objawy a może już teraz warto się tym zaopiekować? Pragnę jednak podkreślić, że w okresie okołoporodowym dzieje się naprawdę dużo, pojawia się bardzo dużo różnych emocji, trudne przeplatają się z bardzo przyjemnymi. Jeśli jednak pojawi się w Pani cierpienie, będzie Pani się czuła przytłoczona - proszę nie czekać, śmiało proszę napisać do specjalisty. Ale jednocześnie warto zadbać o swój dobrostan już teraz. Co Panią uspokaja? Relaksuje? Co na Panią dobrze wpływa, podnosi na duchu, cieszy? Kto ma na Panią dobry wpływ? Jakie zapachy Pani lubi, kolory, rytuały? Proszę się tym otaczać, dbać o swój dobrostan. A gdy robi się trudno, szukać wsparcia, rozmawiać.

Magda

Jeśli chodzi o połóg, to obawiam się go chyba bardziej niż samego porodu.

K.S.

Pani Magdo, a czego najbardziej się Pani boi? Gdy pojawia się lęk o połóg, jakie myśli, obrazy, fantazje do Pani przychodzą? Lęk nas też konfrontuje mocno z tym, co dla nas ważne. Zatem co ważnego dla Pani może być w tym czasie zagrożone? To wyjątkowy czas, na pewno. Ale im więcej łagodności w tym czasie dla siebie, czułości i cierpliwości dla własnego ciała i emocji, tym lepiej. Na ile Pani może- proszę płynąć z tym, co będzie się działo. Nie walczyć ze smutkiem, z żalem. One mają prawo się pojawić. A gdy próbujemy z nimi walczyć, to wszystko trwa jeszcze dłużej. Jeśli odpowiedziała sobie Pani na pytanie, co może być ważne i zagrożone w tym czasie, proszę spróbować się tym zaopiekować.

Monika

Jak prosić o pomoc żeby równocześnie zachować przestrzeń i trochę prywatności?

K.S.

Pani Moniko, czytając to pytanie żałuję, że nie możemy porozmawiać, bo wyobrażam sobie, że za tym stoją jakieś konkretne Pani wyobrażenia, osadzone w konkretnych Pani realiach i tak trudno mi odpowiedzieć szczegółowo na to pytanie, bez znajomości kontekstu. Myślę sobie

Magda

Jak przetrwać połóg?

Pani Magdo, myślę, że na to pytanie znajdzie się odpowiedź tutaj w kilku miejscach. Ale do Pani jeszcze napisze - a jak Pani chciałaby go przeżyć?

Monika

Jak zachować spokój kiedy wszyscy wokół nas dają nam kolejne dobre rady i wiedzą lepiej jak wychować nasze dziecko?

Karolina

Jak poradzić sobie z depresją poporodową po traumatycznym, nagłym porodzie? Czy da się samej z tym zawańczyć?

Pani Karolino, z depresją można samej wygrać. Badania jednak pokazują, że trwa to dłużej i relacją matka-dziecko traci na tym więcej. Dlatego warto szukać tej pomocy szybciej i zaopiekować się tym, co tak trudne, bo wówczas powrót do równowagi zajmie mniej czasu.

Magda

Czy połóg po cesarskim cięciu jest trudniejszy czy nie jest to regułą?

Absolutnie nie jest regułą. Mamy różne organizmy, porody różnie znosimy, nasze ciała potrzebują różnych rzeczy, tak więc i połóg bywa bardzo różny.

Monika

Właśnie czy istnieję poło z 2 dzieckiem?

Tak jak wspominałam- zdecydowanie tak!:) Może być nawet lepszy, niż 1, bo tutaj towarzyszy nam już doświadczenie i możemy łatwiej sobie odpowiedzieć na pytanie, co może być dla mnie dobre wtedy.

Magdalena

Czego unikać w połogu?

Zdecydowanie tego, co nam nie służy. Warto wstrzymać się z większością spraw i podarować ten czas sobie, dziecku i waszej rodzinie. Potraktujmy siebie, jak cesarzowe, królowe, na ile tylko możemy. Drobne przyjemności, odpoczynek, długi prysznic, śniadanie do łóżka. Wiem, że bywa różnie, że różne są konteksty, w jakich żyjemy. Ale to naprawdę wyjątkowy czas i warto sobie podarować dużo czułości wobec samej siebie.

Magdalena

Czy to prawda że mama w prologu jest senna?

Pani Magdo, co kobieta to inna historia. Senność jak najbardziej może być reakcją dobra i naturalną, po wysiłku, jakim był poród, jakim jest odnajdywanie nowej równowagi w organizmie, a także uzyskiwanie balansu hormonalnego. Ale są też i kobiety pełne energii. Niemniej myślę sobie, że jak zawsze - każda skrajność powinna rodzić naszą czujność.

Monika

co może nas w połogu zaskoczyć?

Pani Moniko, slyszalam bardzo duzo r6znych opinii. Od tego, że dom wydawal się obcy, że intensywność huśtawki nastrojów była niesamowita, że płaczliwość z byle powodu. Oczywiście ogrom wątków związanych z zostaniem mamą, jak np usłyszenie pierwszy raz, jak ktoś do nas sie zwraca per Pani Mama. Ale i takie drobne, śmieszne sprawy. Np nazywam to syndromem dużej głowy - po całym dniu wpatrywania się w główkę noworodka, gdy później chce się np pocałować partnera, jego głowa wydaje się absurdalnie duża;)

NATALIA

Czy jeśli w połóg z pierwszym dzieckiem by; bardzo emocjonalny i trudny drugi tez taki będzie czy jest to reguła?

Pani Natalio, absolutnie nie. Częściej nawet ten drugi połóg jest lżejszy od pierwszego, ale tutaj dużo zależy oczywiście od wielu czynników.

Magdalena

Co jeśli po porodzie dalej będę miała huśtawkę nastroju. powinnam zgłosić się do specjalisty?

Pani Magdo, huśtawkę nastroju jest bardzo w porządku (choć nieprzyjemna). Jeśli będzie trwała dłużej niż miesiąc, będą temu towarzyszyć inne objawy o których wspominałam i piszę o nich niżej- wówczas już tak.

Anna

Czy powikłany połóg może wpłynąć na stan psychiczny kobiety?

Pani Aniu, zdecydowanie tak. Trudny poród, dłuższą hospitalizacji, komplikacje zdrowotne - to sytuacje, które potrafią pogorszyć stan psychiczny kobiety, dlatego tak ważne, żeby w tym czasie maksymalnie ją wspierać, na ile to możliwe, a po powrocie do domu zapewnić najlepszą opiekę.

Monika

Co podczas połogu powinno nas zaniepokoić?

Wszystko to, co składa się na depresję poporodową, czyli m.in. dużo lęków, intensywne poczucie winy, problemy ze spaniem, jedzeniem, problemy z koncentracją, duże zmęczenie, ciągły smutek, brak jakiegokolwiek przyjemności. Co ważne - nasze subiektywne cierpienie jest już wystarczającym powodem, żeby zgłosić się po pomoc.