

Skąd wiedzieć, że to depresja a nie baby blues?

Depresja poporodowa daje silniejsze objawy związane z obniżeniem nastroju, spadkiem energii, poczuciem winy, zaburzeniami snu i łaknienia, myślami o śmierci. Niektóre objawy mogą być zbieżne z odczuciami charakterystycznymi dla porodu, takimi jak bezsenność, utrata masy ciała czy spadek libido, ale z depresją poporodową wiąże się też osłabienie więzi z dzieckiem bądź przesadny lęk o zdrowie dziecka. Depresja poporodowa trwa dłużej niż baby blues i kobiecie znacznie trudniej jest przeżywać stany radości czy przyjemności związane z opieką nad dzieckiem.

Jeśli zaobserwujemy u siebie objawy depresji poporodowej to naprawdę warto szukać pomocy u psychologa/psychoterapeuty, a w przypadku bardzo obniżonego nastroju i myśli samobójczych u psychiatry.

Natomiast uciążliwość baby blues, choć jest to stan typowy, też może skłonić nas do szukania pomocy i ulgi w kryzysie.

Czy płaczliwość każdego dnia może o czymś świadczyć?

Myślę, że może wskazywać na to, że osoba przeżywa jakieś trudne emocje i napięcie. Warto się temu przyglądać, na pewno nie bagatelizować. Zaobserwować, co dzieje się oprócz tej płaczliwości. Na początku spróbować poszukać wsparcia wśród bliskich, porozmawiać, zastanowić się wspólnie nad rozwiązaniem trudności, a jeśli to nie wystarczy, poszukać wsparcia profesjonalnego.

Kiedy chwiejność emocjonalna po porodzie powinna minąć żeby się tym nie martwić?

Można przyjąć, że czas porodu, czyli 6 tygodni po urodzeniu dziecka jest takim czasem, kiedy chwiejność emocjonalna i wrażliwość mogą być większe. Jednak, kiedy stan ten jest szczególnie nie do zniesienia, bądź utrzymuje się dłużej warto się temu przyglądać i szukać pomocy.

Czy prowadzi Pani konsultację online?

Tak, proszę pisać wiadomość na maila marta.knapinska@gmail.com i zaznaczyć w wiadomości, że była Pani uczestniczką konferencji.

Czy ktoś w szpitalu "zbada" moje emocje ? boję się że będę miała depresję

Pacjentki oddziałów ginekologiczno-położniczych powinny mieć możliwość dostępu do pomocy psychologa. Ale jeśli czuje Pani stres i lęk związany z porodem i położeniem, to może warto już wcześniej zadbać o pomoc psychologiczną dla siebie i rozpocząć współpracę z kimś, kto udzieli wsparcia przed i po porodzie. Na przykład online – wtedy mamy większy komfort przy noworodku. Tak naprawdę wyznacznikiem tego, czy potrzebujemy pomocy jest, oprócz obserwacji psychologa, także własna ocena naszego stanu. Jeśli coś Cię niepokoi, szukaj wsparcia ☺

Skąd mam wiedzieć, że jestem dobrą mamą?

To pytanie zadają sobie pewnie niemal wszystkie mamy, bo chcemy być dobrymi mamami dla naszych dzieci. Nie ma idealnych mam, tak samo jak nie ma idealnych dzieci. W dynamicznej parze matka-dziecko liczy się to, ile razy po niepowodzeniu podejmujemy próbę reparacji, zrozumienia, lepszego dopasowania, uczenia się siebie nawzajem. Nie chodzi o brak trudności tylko umiejętne z nich wychodzenie. Ale z doświadczenia wiem, że uśmiech dziecka i momenty dostrojenia, czyli takiej płynnie przebiegającej interakcji, wynagradzają te trudności.

Jak mogę wspierać żonę w pociu i karmieniu?

Przejmij obowiązki domowe, zachęcaj do leżenia, odpoczywania, odradzaj wysiłek i branie na siebie więcej niż karmienie i regeneracja ☺ Akceptuj różne emocje i stany, to czas zwiększonej wrażliwości.

Jeśli chodzi o karmienie to dopytaj żony, czy czegoś potrzebuje – dostarcz wodę, jedzenie, poduszkę, coś do czytania.

Jeśli pojawiłyby się kłopoty z karmieniem zapytaj jak możesz pomóc – czy trzeba kupić krem na brodawki, nakładki itp. albo zaproponuj wizytę u certyfikowanej doradczynie laktacyjnej.

Jak poradzić sobie z opinią innych? Kiedy każdy ma złote rady zamiast wiedzy

Oj tak, myślę, że większość z nas słyszała/słyszeli opinie i dobre rady innych osób. Musimy sobie to jasno powiedzieć, że te rady są często szkodzące zamiast wspierające i zamiast dodawać siłę, odbierają nam je. Początek macierzyństwa to taki czas, kiedy jesteśmy bardziej podatni na zranienie, czasem pogubione, mniej pewne siebie, uczymy się i nowej roli i własnego dziecka, a to może sprawiać, że mamy mniej zasobów na refleksję i krytyczne spojrzenie na to, co słyszymy. Dobrze jest mieć koło siebie kogoś zaufanego, kto będzie pomagał weryfikować te różne rewelacje i złote rady (mąż, mama, przyjaciółka). No i starać się pamiętać o tym, żeby starać się blokować rozmyślanie o tym, co się usłyszało, pamiętając, że często te opinie i złote rady bardziej są po to, żeby osoba która nam ich udziela poczuła się lepiej „jak ekspert” a nie po to, żeby pomóc.

Czy podobne stany może przeżywać też tata dziecka? czy nadchodząca nowa rola i obowiązki mogą wywołać wycofanie, zwiększoną potrzebę samotności, czasu dla siebie?

Tak, może. Zostanie tatą to nie mniej ważne wydarzenie w życiu. Dla mężczyzny też wszystko się wówczas zmienia i trzeba na nowo poukładać sobie swoje życie i myślenie o sobie. Dodatkowo bycie trochę w cieniu (to matka jest na pierwszym planie) może sprzyjać odczuwaniu bezradności, wątpliwościami dotyczącymi bycia potrzebnym, zaradnym, wystarczającym. No i oboje partnerów stoją przed wyzwaniem przeorganizowania swojej relacji z 1+1 na 2+1.

Dziecko nie chce ssać z piersi, cały czas myślę, że coś ze mną nie tak. Co mam zrobić żeby się nie obwiniać?

Czy próbowałaś konsultować się z certyfikowaną doradczynią laktacyjną? To bardzo ważne, żeby zasięgnąć opinii ekspertki. Być może trudności da się rozwiązać.

Jeśli mimo to nie uda Ci się karmić piersią, to znaczy, że zrobiłaś, tyle ile mogłaś i to jest ok, to jest wystarczające. Karmienie piersią nie jest obowiązkowe i niezbędne, żeby dziecko dobrze się rozwijało, a Wasza więź była trwała i bezpieczna. Czasami uporczywa walka o laktację przysparza matce więcej cierpienia niż pożytku, a nie ma powodu, żeby sobie tego cierpienia dokładać ☺

W czym wyladować te emocje?

Zadbaj o czas dla siebie, o taki zwykły relaks, nawet mały urywek czasu. Krótki spacer, odpoczynek w ogrodzie, zamów coś dobrego do jedzenia, zrób jakąś drobną rzecz, którą lubisz. No i bardzo, bardzo, bardzo ważne jest wsparcie społeczne! Czyli rozmowy z bliskimi, możliwość wypłakania, wyrażenia, wyłuszczenia w bezpiecznym kontakcie, bez krytykowania i oceniania, to jest coś, co może dać nam bardzo dużo siły i wsparcia.

Jak wspierać męża w nowej roli? Widzę, że bardzo się stresuje

Staraj się doceniać jego wysiłki, sukcesy, zaangażowanie. Każdy rodzic na początku ma wiele wątpliwości i niepewności, to naturalne. Być może Ty potrzebujesz mu to powiedzieć, że

widzisz jego emocje, a on może potrzebować to usłyszeć, że to nic złego, że się niepokoi, stresuje, martwi. Taki komunikat „uważniający” (podkreślający wagę i znaczenie) emocje jest bardzo wspierający.

Jeśli w danej chwili Ty czujesz się pewniej i stabilniej możesz zapytać go o jego zmartwienia i wątpliwości. Mów o tym, czego potrzebujesz wprost, pozwól mu wspólnie decydować o rodzinnych sprawach.