

1. Czy mając dziecko rok, też można dostać depresji?
2. A czy istnieje jakaś profilaktyka, która zmniejsza ryzyko depresji poporodowej?
3. Częściej występuje depresja od razu po porodzie czy po jakimś czasie?
4. Jak poradzić sobie z lękiem przed zostawieniem dziecka z kimś z rodziny lub z nianią?
5. Jak długo trwa baby blues, kiedy mówimy o depresji poporodowej?
6. Synek urodził się 3 miesiące temu, z mężem brakuje nam życia sprzed porodu, jak zorganizować sobie chociaż namiastkę tego, co było kiedyś?
7. W ciągu dnia jestem z dzieckiem sama, mała jest nieodkładalna, jak znaleźć chociaż chwilkę na wypicie ciepłej kawy?

Ad 1. Teoretycznie jest to za późno, by depresję nazwać poporodową. Natomiast gdy dziecko kończy rok, matka decyduje czy i na jakich warunkach jest zostawia i wraca do pracy. Taka decyzja, może być czynnikiem zapalnym wywołującym depresję.

Ad 2. Warto zadbać o środowisko, które wspiera matkę, by nie była sama z tą odpowiedzialnością, jaką jest bycie matką. Natomiast nie gwarantuje, to nie popadnięcia w depresję, jeśli inne warunki (np. genetyczne) są obecne.

Ad 3. Od razu po porodzie występuje baby blues. Czyli obniżenie nastroju i taka labilność. Czym innym jest depresja, która jest silnym poczuciem braku sensu i brak wartości. Baby blues występuje bardzo często.

Ad 4. Ja rozumiem ten lęk, niemowlę jest kruche i pozostawienie go stresuje. Zaczynamy od małych kroków, czyli 2h w dzień. Nie zostawiamy małego dziecka na wieczór, ponieważ trudno mu będzie usnąć gdy będzie zestresowane.

Ad 5. Baby blues zaczyna się zaraz po porodzie -2,3 doba. Trwa kilka dni. W tym stanie nie ma uczucia beznadziei, lęku, wycofania. W depresji zwykle są. Teoretycznie depresja pojawia się po porożu.

Ad 6. Zbudować nowe MY, nowe przyjemności i nowe atrakcje. Jeśli jest babcia, to można poprosić ją o pomoc i gdzieś wyjść we dwoje, natomiast tamci My, już nie wrócą, są nowi My. My-Rodzice.

Ad 7. Być może niemowlę potrzebuje konsultacji u neurologopedy (+ fizjoterapeuty, osteopaty). Gdy dziecko będzie lepiej jadło, będzie lepiej spało, mama będzie miała chwilę spokoju.