

Ola

Czy można jakoś uchronić się przed depresją poporodową albo reagować samodzielnie zanim choroba się rozwinie? Proste techniki które skierują nas w odpowiednim kierunku?

Czynnikami, które mogą wpływać na pojawienie się depresji poporodowej jest odczuwany stres, bardzo duże napięcie z powodu zmiany w życiu, brak wsparcia, pomocy, przytłoczenie codziennością oraz podatność genetyczna.

Nie ma jednej odpowiedzi, dlaczego depresja poporodowa występuje u danej osoby, jest to mieszanka czynników.

To, co można robić, aby przeciwdziałać nadmiernemu przeciążeniu – angażować partnera/męża (super, jeśli może wykorzystać urlop tacierzyński), współdzielić obowiązki wobec dziecka, wspierać partnerkę/żonę. Warto zorganizować wsparcie rodziny, przyjaciół – rozmowy, wsparcie w postaci ugotowanego obiadu czy chwili z dzieckiem, aby mieć czas na śniadanie czy prysznic. Obserwacja siebie, tego jak się czujemy – jeśli coś nas niepokoi warto porozmawiać z położną środowiskową, lekarzem pierwszego kontaktu, psychologiem. Wielu osobom pomagają techniki relaksacyjne – praca z oddechem, trening autogenny Schultza w przypadku doświadczania wzmożonego napięcia. Wzmacnianie własnej samooceny, pewności siebie, pielęgnowanie nastawienia na rozwiązywanie trudności, poszukiwanie wsparcia, to również czynniki chroniące przed depresją poporodową.

Anna

Czy mam przekładać swoje dobro nad dobro dziecka? W sensie jak czuje się źle to najpierw zadbać o siebie czy skupiać się na tym co muszę zrobić?

Tu mamy dwie kwestie – czy przekładać dobro swoje nad dziecka, kiedy się źle czuję? Jeśli dobro rozumiemy, jako bezpieczeństwo, poczucie bliskości, obecność mamy – to nie.

Dziecko jest od nas zależne, my zapewniamy mu bezpieczeństwo, ochronę (w domu, czy poza nim), jesteśmy za nie odpowiedzialne. Jeśli jesteśmy same w domu z dzieckiem mamy obowiązek się nim zająć. Jednak w sytuacji, kiedy w domu jest inny dorosły, to warto wtedy zakomunikować swoje samopoczucie, ustalić podział obowiązków i skorzystać z odpoczynku, chwili dla siebie. Kiedy czujemy się źle, należy mówić o tym bliskim, aby wiedzieli, że możemy nie być w stanie zająć się dzieckiem – można wtedy zorganizować pomoc babci, dziadka, przyjaciół, niani. W przypadku przedkładania dobra domu/obowiązków nad własne zdrowie i samopoczucie – warto się zastanowić, czy rzeczywiście obowiązki, które mamy są konieczne? Czy jednak mogą poczekać? Ponieważ nasze złe samopoczucie, jeśli nie odpoczniemy może się pogłębić i jeszcze bardziej utrudniać nam funkcjonowanie. Sprzątanie, bałagan, pranie, gotowanie obiadu można odpuścić – zorganizować się inaczej i zadbać o swoje zdrowie.

Kasia

Ale jak wyprawową sobie czas na regenerację? Jakies wskazówki?

Szukać momentów, w których jest spokojniej – może to drzemka dziecka w ciągu dnia, może to poranek, kiedy partner/mąż może się nim zająć, lub wieczór, kiedy dziecko wcześniej zasypia. Ty znasz najlepiej swoje dziecko i siebie – warto poobserwować, kiedy masz siłę coś dla siebie zrobić i jak to się ma do aktywności dziecka? Jeśli znajdziesz taki najlepszy moment z perspektywy Twojej i dziecka – to ustal z innym dorosłym, że w tym czasie/w tym

dniu chcesz robić coś dla siebie, dla swojej regeneracji. Warto porozmawiać z partnerem/mężem o podziale dni – np. jeden wieczór dla Ciebie, drugi dla niego. W ciągu dnia warto szukać momentów oddechu w czasie spokojnej zabawy dziecka, spaceru, czy odwiedzin kogoś bliskiego, kto może zająć się naszym dzieckiem na chwilę. Podsumowując: na początek obserwacja siebie i swoich dni, kiedy są momenty zwolnienia, ustalenie sama ze sobą – co chce robić, co mnie wspiera, ustalenie z drugą osobą, kiedy jest możliwość np. dłuższego wyjścia i dodatkowo szukanie w ciągu dnia małych chwil na regenerację.

Monika

Kiedy udać się do specjalisty jeżeli czuje się non stop nieszczęśliwa?

Jeśli ten stan trwa od dłuższego czasu – czujesz się smutna, przygnębiona, nic Cię nie cieszy, nie masz siły do działania, ani chęci do robienia tego, co wcześniej Cię cieszyło – to jak najszybciej. Tu musiałabym wiedzieć więcej, ale jeśli Twoje poczucia bycia nieszczęśliwą trwa długo, warto jak najszybciej skontaktować się z psychologiem, psychiatrą lub psychoterapeutą.

Lidka

Jak przygotować partnera i jak w ogóle wytłumaczyć mu baby blues?

Po pierwsze, warto z nim porozmawiać, że ciąża, poród i pojawienie się dziecka bardzo dużo zmienia w życiu kobiety i całej rodziny. Baby blues jest dość powszechnym zjawiskiem u kobiet po porodzie, trwa ok. 10 dni, wiąże się m.in. z dużymi wahaniami hormonów w organizmie kobiety. Jest to zjawisko fizjologiczne i zazwyczaj ustępuje samo. Charakteryzuje się odczuwaniem dużego zmęczenia, huśtawki nastroju smutkiem, płaczem, poczuciem, że obecna sytuacja mnie przerasta. Warto wytłumaczyć partnerowi, że wtedy mogą pojawić się sprzeczne komunikaty, a jednocześnie duża potrzeba zaopiekowania i wsparcia przez drugą osobę. Jeśli to możliwe, warto, aby partner został jakiś czas w domu lub był w możliwości udzielenia fizycznej obecności/pomocy. Warto też powiedzieć, że wiele kobiet doświadcza baby blues, że to mija, kiedy poziom hormonów się stabilizuje. W trakcie rozmowy można wykorzystać artykuły, książki o funkcjonowaniu kobiety w połogu.

Jola

Czy depresja poporodowa w poprzedniej ciąży predysponuje do depresji po kolejnym porodzie? Jeśli tak, to jak się przed tym ustrzec?

Wystąpienie depresji poporodowej w pierwszej ciąży jest czynnikiem ryzyka, że może nastąpić nawrót choroby po kolejnym porodzie. To, co można zrobić, to być bardzo uważną na pierwsze symptomy, które świadczą, że dzieje się coś niedobrego – poczucie bycia „beznadziejną mamą”, poczucie winy, ogromny lęk i stres, obawa związana z zostaniem z dzieckiem sam na sam, przekonanie, że „nie potrafię zająć się swoim dzieckiem”. Powinny nas zaniepokoić: apatia, zniechęcenie, brak przeżywania jakichkolwiek radosnych momentów. Wtedy warto jak najszybciej skontaktować się ze specjalistą – psychiatrą, psychologiem, psychoterapeutą.

Prewencyjnie – warto dbać o swój dobrostan – czyli pozwalać sobie na odpoczynek, zadbanie o potrzeby od podstawowych po samorealizację, angażować bliskich do pomocy przy

dziecku, zapewnić sobie kontakt z innymi dorosłymi – rozmowy, wsparcie instrumentalne np. zakupy, pomoc w obiedzie. Warto rozmawiać o swoich uczuciach, obawach, tym, co się dzieje. Poszukać innych, życzliwych kobiet, które będą mogły Cię wspierać. Warto zauważyć, co dostarcza nam stresu – jeśli są takie sytuacje, rzeczy – warto tego unikać lub minimalizować je. Szukać swoich skutecznych sposobów na obniżanie napięcia i nie dopuszczać do przeciążenia organizmu.

Paulina

Czy są jakieś typowe symptomy żeby odróżnić baby blues od depresji poporodowej?

Przede wszystkim różnice to długość trwania i intensywność objawów, oraz ich nasilenie. Baby blues – jest spowodowany fizjologicznymi zmianami w organizmie, wywołanymi wahaniami hormonów po porodzie, trwa ok. 10 dni. Charakterystyczne objawy to: bardzo duże zmęczenie, wahania nastroju, smutek, płacz, poczucie, że „wszystko mnie przerasta”. Może wystąpić poczucie, że „nie tak sobie to wyobrażałam”, zderzenie własnych oczekiwań z rzeczywistością. Jednak w tym czasie są też momenty radosne, satysfakcji z bycia mamą, kontaktu z dzieckiem. Tu bardzo ważne jest wsparcie bliskich, czasami może przydać się wsparcie psychologiczne od psychologa.

Depresja po porodowa – jej główne objawy to smutek, przygnębienie, brak chęci do życia, do zajmowania się dzieckiem. Bardzo destrukcyjne myśli – obwinianie siebie, że nie jest się w stanie zaopiekować dzieckiem, lęk, strach, że zrobimy mu krzywdę, obawa, że nie sprostamy obowiązkom. Apatia, niechęć do spotkań z kimkolwiek, poczucie przytłoczenia, bycia nieadekwatną do nowej roli, poczucie, że zawadzimy innych, obawa przed zostaniem z dzieckiem sam na sam, obawa, że zrobimy dziecku krzywdę. Pojawia się trudność ze wstaniem z łóżka, brak apetytu, niechęć (nie brak możliwości) do bania o podstawową higienę. Poczucie, że nic nie ma sensu, a ta straszna sytuacja nigdy się nie skończy. Osoba w depresji poporodowej odczuwa wewnętrzne piekło, a negatywne myśli o sobie, świecie i innych praktycznie nigdy jej nie opuszczają. Aby stwierdzić depresję, muszą być spełnione kryteria, a czas trwania objawów nie krótszy niż 2 tygodnie. Depresję należy leczyć, warto jak najszybciej po zauważeniu pierwszych symptomów spotkać się z psychiatrą i psychoterapeutą.

Natalia

jak uchronić się przed depresją poporodową? właśnie zmieniam podejście dot. świetnie zaopikowanego domu 😊 porządek idzie na drugi plan 😊

Warto dbać o swoje potrzeby, szukać momentów, kiedy możemy chwilę odpocząć – coś poczytać, zadzwonić do bliskiej osoby, zjeść spokojnie ciepły posiłek. Super, że bardziej dbasz o siebie niż o dom, taka zmiana priorytetów jest bardzo pomocna, ponieważ pozwala zyskać siły na wymagający czas z dzieckiem. Regularny odpoczynek, szukanie swoich ulubionych aktywności i możliwości ich realizacji sprzyja dobrostanowi.

To, co jeszcze można robić, aby przeciwdziałać nadmiernemu przeciążeniu – angażować partnera/męża (super, jeśli może wykorzystać urlop tacierzyński), współdzielić obowiązki wobec dziecka, wspierać partnerkę/żonę. Warto zorganizować wsparcie rodziny, przyjaciół – rozmowy, wsparcie w postaci ugotowanego obiadu czy chwili z dzieckiem, aby mieć czas na śniadanie czy prysznic. Obserwacja siebie, tego jak się czujemy – jeśli coś nas niepokoi warto porozmawiać z pożądaną środowiskową, lekarzem pierwszego kontaktu, psychologiem. Wielu

osobom pomagają techniki relaksacyjne – praca z oddechem, trening autogenny Schultza w przypadku doświadczania wzmożonego napięcia. Wzmacnianie własnej samooceny, pewności siebie, pielęgnowanie nastawienia na rozwiązywanie trudności, poszukiwanie wsparcia również jest czynnikiem chroniącym przed depresją poporodową.

ANETA

Czy możemy prosić o przesłanie dekalogu szczęśliwej mamy? Jest rewelacyjny! 😊

Dekalog szczęśliwej mamy

- 1.Ćwicz uważność na siebie. Zauważaj, co się z Tobą dzieje i reaguj najwcześniej jak się da.
- 2.Odpoczynek to nie przywilej lub wymysł, to konieczność do dobrego funkcjonowania.
- 3.Dbanie o siebie jest tak samo ważne, jak dbanie o dziecko.
- 4.Czas dla siebie to czas dobrze wykorzystany.
- 5.Proś o pomoc i deleguj co się da.
- 6.Znajdź, coś co oprócz macierzyństwa będzie Cię budować, wspierać, rozwijać (czytanie książek, praca, jazda na rowerze, prowadzenie konta na Instagramie, wspieranie innych mam).
- 7.Doświadczanie przyjemności daje siłę do radzenia sobie z wyzwaniami.
- 8.Zaspokajaj swoje podstawowe potrzeby, tak szybko jak się da (jedzenie, sen, potrzeby fizjologiczne).
- 9.Inwestuj we wspierające kontakty z innymi ludźmi.
- 10.Pamiętaj, jesteś wystarczająco dobrą mamą.

Cieszę się, że się spodobał 😊