

Magdalena

Niestety w ciąży nasza psychika szaleje ☹️ hormony buzują .. jak sobie z tym radzić?

Odpowiedź: To, że gospodarka hormonalna kobiet w ciąży ulega zmianie to fakt. Jednak warto również zwrócić uwagę, że nasze samopoczucie, które nas martwi może i często jest powodowane realnymi trudnościami. Jeśli jesteśmy złe, to znaczy, że coś nas złości, jeśli jesteśmy smutne, to znaczy, że coś nas smuci. Żeby sobie z tym poradzić dobrze jest na początek dowiedzieć się co powoduje nasz stan, co wywołuje nasze emocje. Na „pierwszy rzut oka” może to nie być wcale takie oczywiste i proste. Warto rozmawiać z bliskimi, mówić o tym co czujemy, rozmawiać z innymi kobietami. Wiele kobiet, które były w ciąży wiedzą, że to nie jest łatwy czas. Nie mamy jednak czasem odwagi by mówić o tym głośno, że było nam w ciąży trudno, ale warto pytać. Rażniej jest, gdy dowiadujemy się, że nie tylko my tak mamy. Jednak, jeśli jest tak, że nie ma wokół nas osób z którymi możemy i chcemy porozmawiać zawsze można się wtedy udać do specjalisty – psychologa, psychoterapeuty, który pomoże w odpowiedzi na pytanie co właściwie dzieje się w naszej psychice.

Bartosz

Jak partner może pomóc partnerce w ciąży by jej samopoczucie było lepsze?

Odpowiedź: Na kobiecie, która jest w ciąży spoczywa bardzo trudne zadanie do zrealizowania. Jest to społeczne oczekiwanie, że przez ciążę będzie przechodziła radosna i spokojna. To trudne i niepotrzebne, ale tak często właśnie jest. To co może pomóc to robienie miejsca, zauważanie próba nazywania tych trudniejszych emocji i stanów, które się pojawiają. Powstrzymywanie się od bagatelizowania „To tylko hormony, przejdzie Ci” i dawania rad „Daj spokój, uśmiechnij się, przecież wszystko jest w porządku” na rzecz prób rozumienia tego co się dzieje. „Widzę, że jest Ci trudno, chcesz porozmawiać?”. Myślę, że mężczyzna może dbać o samopoczucie kobiety dbając o też własne samopoczucie. Ważne, żebyście obydwójce czuli się dobrze, zrozumiani, zauważeni i akceptowani. Zalecam jak najwięcej rozmawiania, pytania się siebie nawzajem jak się mam, mówienia o tym co nas trapi, martwi i cieszy.

Ewelina

Czyli strach o dziecko to jest norma w domu? Czasem jest brak zrozumienia, mówią, że przesadzam.

Odpowiedź: Trudno powiedzieć. Myślę, że strach o dziecko jest zupełnie naturalny i towarzyszy nam zwłaszcza na początku macierzyńskiej drogi. Musimy nabrać trochę doświadczenia i pewności. Jednak warto odpowiedzieć sobie na pytanie czy ten strach tylko mi towarzyszy czy on jednak mnie dominuje i utrudnia codzienne funkcjonowanie? Jeśli strach dominuje codzienne funkcjonowanie to staje się bardzo trudne i na pewno jest tego jakaś przyczyna. Warto się wtedy nad tym zastanowić, porozmawiać z bliskimi, z położną, psychologiem. Jeśli jednak strach towarzyszy nam, ale nie dominuje nas to zapewne będzie się zmniejszał w miarę rosnącego doświadczenia. Aby zadbać o siebie można poinformować bliskich, że nie pomaga nam to co od nich słyszymy, że wolelibyśmy usłyszeć na przykład.... (i tu powiedzmy to co naprawdę potrzebujemy usłyszeć).

Teresa

Jak wygląda leczenie depresji w ciąży?

Odpowiedź: Depresja w ciąży leczona jest z reguły na trzy sposoby.

1. Można ją leczyć psychoterapią, jeśli jej postać jest umiarkowana lub łagodna i nie daje ciężkich objawów.
2. Można korzystać z farmakoterapii. Farmakoterapia w ciąży i podczas karmienia piersią jest kontrowersyjnym tematem jednak ważne jest, aby wiedzieć, by są leki, które można przyjmować w ciąży i podczas karmienia piersią. Jeśli wymaga tego sytuacja. Zawsze należy skonsultować to z psychiatrą.
3. Można też łączyć farmakoterapię z psychoterapią. W dużym uproszczeniu pisząc farmakoterapia pomaga pozbyć się uciążliwych objawów, a psychoterapia może pomóc wyeliminować przyczynę która te objawy powoduje.

Magdalena

Czy koszmary dotyczące nienarodzonego jeszcze dziecka są normalne?

Sen to też praca psychiki. Nie wszystkie lęki i obawy przeżywamy świadomie. Część z nich przeżywana jest na mniej świadomym poziomie. Podczas snu możemy przepracowywać różne obawy i rozładowywać napięcie, które ich wyniku powstaje. To taki sposób naszej psychiki na radzenie sobie z trudnościami. Wiele kobiet w ciąży zgłasza, że sny mają dramatyczną lub dziwną postać. Analiza tych snów daje często ciekawe wnioski na temat tego jak przeżywamy ciążę w tym psychicznym wymiarze.

Magdalena

Jak może objawiać się depresja po porodowa?

Objawy charakterystyczne dla depresji poporodowej są bardzo podobne do objawów depresji wstępującej w innym okresie życia, są one jednak „zabarwione” tematami dotyczącymi macierzyństwa.

- Obniżona samoocena i wiara we własne możliwości w szczególności brak wiary, że jestem w stanie dobrze zaopiekować się dzieckiem.
- Poczucie winy i nazywanie siebie „złą matką”.
- Płaczliwość, brak możliwości cieszenia się relacją z dzieckiem i otoczeniem.
- Brak nadziei na poprawę (w przypadku depresji zapewnienia, że stan ten minie nie przynoszą rezultatu).
- Poczucie przygnębienia.
- Złość i irytacja, która może być kierowana do dziecka lub Partnera.
- Stany lękowe, napady paniki, natrętne myśli, silna obawa o dziecko lub o własny stan zdrowia.
- Pobudzenie lub zahamowanie psychoruchowe.
- Zaburzenia snu – trudność w zasypianiu lub przedwczesne wybudzanie się.
- Zaburzenia odżywiania – brak apetytu lub nadmierne objadanie się.

- Zaburzenia koncentracji uwagi i pamięci.
- Unikanie kontaktów społecznych.

Aby zdiagnozować depresję poporodową nie trzeba mieć wszystkich objawów. Aby zorientować się czy temat nas dotyczy podaję link to testu na depresję poporodową - <https://sylwiakopka.pl/test-na-depresje-poporodowa/>.

Magdalena

Czy dziwne sny w nocy są naturalne?

Jw.

Teresa

Co z dużym strachem przed porodem ? czy można to przezwyciężyć u psychologa?

W większości przypadków jest taka szansa. Strach przed porodem to tylko „wierzchołek góry lodowej” i często pod nim kryje się coś więcej. Często pod strachem przed porodem, kryje się strach przed zależnością, utratą kontroli, mogą się pod nim kryć trudne historie rodzinne dotyczące tematów okołoporodowych, strach przed własną cielesnością, brak wiary w możliwości swojego ciała, strach przed pobytem w szpitalu i wiele innych. Zawsze bardzo zachęcam do zajęcia się tym strachem w ciąży. Strach powoduje powstawanie adrenaliny, która hamuje procesy, które są nam niezbędne w porodzie. Rozprawienie się z nim może nam też dać poczucie większej sprawczości i spokoju.

Magdalena

Czy matka może nie mieć siły do płaczu gdy nagle się dowiaduje ze wyszły kolejne schorzenia u noworodka a w ciąży nie było ani słowa o nich ?

To na pewno bardzo trudna sytuacja. I jak najbardziej może powodować brak sił i tych fizycznych i psychicznych. Kluczowe jest tu, aby ze swoimi kłopotami i myślami nie pozostawać samemu. Rozmawiać, mówić otwarcie, sięgać po pomoc. Ważne jest też danie sobie prawa do uznania, że to trudna sytuacja, która mnie przerasta, więc mam prawo czuć się tym przytłoczona. Jeśli to uczucie będzie się przedłużać i przygniać, warto zadbać o siebie i poszukać pomocy u specjalisty.

Teresa

Czy w trakcie ciąży można przyjmować leki na depresję?

Taką decyzję zawsze podejmuje lekarz psychiatra w oparciu o aktualny stan osoby cierpiącej na depresję oraz historię choroby. Jeśli jest taka konieczność lekarz psychiatra przepisuje leki.

Magdalena

Jak sobie radzić z obawami porodu bez osoby towarzyszącej? Wiem, że z partnerem czułabym się dużo pewniej i bezpieczniej... Jednak w obecnych czasach ze względu na COVID poród rodzinny jest mało realny 😊 mimo, że termin mam na koniec czerwca.

Na początek chciałabym napisać, że wiele szpitali zmienia podejście do porodów rodzinnych i są one możliwe. Warto dowiedzieć się jaki stosunek do porodu rodzinnego ma szpital, w którym planujemy rodzić. Jeśli jednak zdarzy się tak, że nie będzie on możliwy warto zwrócić uwagę na kilka spraw.

Mam takie wrażenie, że pod obawą o poród bez osoby towarzyszącej kryje się przekonanie „Sama nie dam rady. Potrzebuję męża, partnera, by móc przez to przejść”. Możemy mieć kłopot z zaufaniem do siebie i wiarą, że posiadamy „wszystko” (mam tu na myśli wewnętrzne zasoby: siłę, sprawczość, decyzyjność, rozwagę i tym podobne), by móc urodzić bez asysty osoby towarzyszącej. „Nie dam rady, potrzebuję pomocy”, myślimy, nie tylko przy porodzie, ale również w życiu. To często problem z możliwością zadbania o siebie, wyrażenia własnej woli, sprzeciwiania się, gdy ktoś przekracza nasze granice. Zdarza się, że potrzebujemy wówczas, by ktoś był naszym głosem i reagował, mobilizował personel, protestował, kiedy same nie będziemy w stanie.

Co robić? To sytuacja, w której musimy spróbować poszukać w sobie siły. Pracować nad przekonaniem, że jesteśmy sprawcze, wystarczające i samodzielne i możemy sobie zaufać. Wiem, że to trudne, nie musimy jednak pracować nad tym same. Pamiętajmy, że obecnie dużo specjalistów udziela wsparcia właśnie w tych tematach. Sprawdzenie, co w tej samotności przeraża nas najbardziej i jak widzimy rolę osoby towarzyszącej, to jedna strona medalu – druga to osvajanie myśli na temat personelu medycznego. Jakie masz nastawienie do członków personelu, czy traktujesz ich jako przyjaciół, czy wrogów, czy będziesz w stanie zaufać?

Tu także często uwidacznia się myślenie, że poród to proces, któremu się poddajemy, że coś będzie z nami robione. Oczywiście, to dynamiczny i niekontrolowany proces, jednak to my rodzimy, w wielu kwestiach decydujemy, mamy wpływ, mamy wybór, czujemy, słuchamy swojego ciała, reagujemy. **TO BARDZO WAŻNE.**

Postrzeganie siebie jako osoby mającej siłę sprawczą buduje nasze poczucie bycia skuteczną. Do rozwijania w sobie tej idei istotna jest edukacja przedporodowa: zapoznanie się z przebiegiem porodu, zlokalizowanie elementów, na które mamy wpływ. W obecnej sytuacji można rozmawiać z położnymi oraz uczestniczyć w szkołach rodzenia online, a także kontaktować się z doułami i czytać. Jeśli jesteśmy umówione na poród z konkretną położną, to rozmawiamy przez telefon. Nawiązanie takiej relacji pomoże nam zwalczyć poczucie osamotnienia. Uczestniczenie w organizowanej przez wybrany szpital szkole rodzenia zaś pomaga w poznaniu zwyczajów i praktyk w danym szpitalu. Zajęcia prowadzone są często przez położne w nim pracujące. Być może z jedną z nich spotkasz się na porodówce.

Bardzo istotne jest również zapoznanie się z dokumentem planu porodu – to w skrócie dokument, w którym możesz wyrazić swoją wolę co do niektórych elementów porodu – jeśli poród przebiega bez komplikacji, obowiązkiem personelu medycznego jest zrealizowanie tego planu.

Edyta

U mnie jest strach ..ciągle myślę czy wszystko będzie dobrze...czy poród przebiegnie bez komplikacji?

Strach dotyczący wspomnianych aspektów jest uzasadniony. Trudno przygotować się na poród i przewidzieć, jak on przebiegnie. Ten brak poczucia kontroli może wzmacniać strach. W tej sytuacji warto rozeźnić się z sobą czy ten strach tylko nam towarzyszy i radzimy sobie z nim i mamy możliwość obniżyć go, gdy nas przerasta czy jednak jest on uporczywy i natrętny. Jeśli jest uporczywy i natrętny warto skonsultować się z psychologiem/psychoterapeutą.

Magdalena

Czy w czasie ciąży normalne jest przyjmowanie dozwolonych substancji przeciw lękowym, rozluźniających?

W ciąży przebiegającej prawidłowo pod kątem fizycznym i psychicznym nie ma takiej konieczności i nie jest to normą. Substancje przeciwlękowe czy rozluźniające świadczą o jakiejś trudności. Bardzo ważne jest to by niczego nie przyjmować na „własną rękę” i zawsze w takich sytuacjach konsultować się ze specjalistami.

Gabriela

Czy jest test podobny do diagnozowania depresji poporodowej, ale dla kobiet w trakcie ciąży?

Edynburska Skala Depresji poporodowej sprawdza się również przy diagnozowaniu depresji w ciąży. Podaję link do testu - <https://sylwiakopka.pl/test-na-depresje-poporodowa/>

Bartosz

Jakie słowa kobieta w ciąży chciałaby usłyszeć od drugiej osoby?

j.w

Marysia

Czy można pic jakieś herbatki na wyciszenie w ciąży i karmiąc piersią ?

Taka sprawa każdorazowo powinna być konsultowana z lekarzem ginekologiem prowadzącym ciążę. Dodatkowo zachęcam do zamyślenia się w temacie co ten niepokój wywołuje, ponieważ jak to bywa w przypadku różnych niepokojów, strachów oraz lęków, mają one swoje źródło.

Dorota

Boję się depresji poporodowej, że nikt nie zrozumie mnie. W takiej sytuacji może pomóc tylko specjalista?

Przy zdiagnozowanej depresji poporodowej dobrze jest korzystać z pomocy specjalisty, to często jest konieczne. Jeśli obawiamy się depresji poporodowej to zapewne mamy ku temu jakieś powody, skądś bierze się ten lęk. Warto sprawdzić skąd i warto mieć w sobie otwartość na kontakt ze specjalistą. Natomiast jeśli mamy obawy, a nie mamy diagnozy to pomóc mogą również bliscy. Często zrozumienie i akceptacja, które otrzymujemy od bliskich ma leczące właściwości. Warto spróbować porozmawiać o swoich obawach.

Teresa

Najpierw udać się do psychologa czy do psychiatry ? jak podjąć pierwszy krok?

Myślę, że nie ma to znaczenia i zależy też od objawów. Jeśli zgłosimy się do psychiatry a bardziej wskazana okaże się wizyta u psychoterapeuty, lekarz psychiatra powinien zarekomendować takie rozwiązanie i przekierować do psychoterapeuty. I odwrotnie psychoterapeuta, jeśli uzna, że potrzebna jest farmakologia przekieruje do psychiatry. Jednak do psychiatry zgłaszamy się z cięższymi objawami uniemożliwiającymi normalne funkcjonowanie. Do psychoterapeuty, gdy czujemy, że psychiczny ciężar po prostu nas przerasta i cierpimy. Myślę, że wizyta u psychoterapeuty może być dobrym pierwszym krokiem.

Magdalena

Czy w ciąży i po porodzie można brać ziołowe tabletki na uspokojenie tzn 1 na dzień?

Taka sprawa każdorazowo powinna być konsultowana z lekarzem ginekologiem prowadzącym ciążę. Dodatkowo zachęcam do zamyślenia się w temacie co ten niepokój wywołuje, ponieważ jak to bywa w przypadku różnych niepokojów, strachów oraz lęków, mają one swoje źródło.

Magdalena

Kiedy kończy się baby blues? Jak rozpoznać, czy to jeszcze baby blues czy już początek depresji poporodowej?

Poniżej przedstawiam tabele z podstawowymi różnicami

Baby blues	Depresja poporodowa
KIEDY SIĘ POJAWIA? - pojawia się między 2-6 dobą po porodzie i może trwać od kilku dni do dwóch tygodni OBJAWY - Kobieta jest płacziwa, rozdrażniona, poddenerwowana, smutna PRZEBIEG - mija samoistnie - nie wymaga konsultacji ze specjalistą, z reguły troskliwe wsparcie bliskich pomaga - jest reakcją na skok prolaktyny w organizmie po porodzie - dotyczy 80-85% kobiet (duże ryzyko wystąpienia)	KIEDY SIĘ POJAWIA? - pojawia się z reguły na przełomie pierwszego i drugiego miesiąca życia dziecka OBJAWY - obniżona samoocena - brak możliwości zajmowania się dzieckiem - poczucie winy i uważanie siebie za złą matkę - płaczliwość i trudność w odczuwaniu przyjemności z kontaktem z dzieckiem - brak nadziei na poprawę - brak pozytywnych widoków na przyszłość - stałe przygnębienie - złość na siebie lub na dziecko - stany lękowe, napady paniki, natrętne myśli związane na przykład ze zdrowiem dziecka, opieką nad nim - nadmierne pobudzenie lub spowolnienie, osłabienie, zmęczenie - kłopoty ze snem - brak lub wzmożenie apetytu - kłopoty z koncentracją i podejmowaniem decyzji PRZEBIEG - może mieć charakter nawracający, przewlekły (kilka lepszych dni potem znów gorszych) - wymaga konsultacji u psychoterapeuty lub psychiatry - dotyczy 15-25% kobiet (umiarkowane ryzyko wystąpienia) Nie trzeba spełniać wszystkich powyższych wytycznych by stwierdzić depresję poporodową