

Magda_

Kiedy depresja poporodowa a kiedy baby blues?

Podstawowym kryterium odróżniającym depresję od baby bluesa jest czas trwania i przemijalność. Jeżeli objawy Baby Bluesa towarzyszące kobiecie nie miną samoistnie, może to wskazywać występowanie depresji poporodowej. Jeżeli objawy nie mijają po tych dwóch tygodniach należy skonsultować się z lekarzem, który udzieli pomocy i postawi diagnozę.

Depresję poporodową od baby bluesa odróżnia też to, że ta pierwsza wymaga specjalistycznej pomocy w postaci psychoterapii, psychoedukacji i często również farmakoterapii, w przeciwieństwie do Baby Bluesa, który mija samoistnie bez konieczności leczenia.

Dumna mama

Jak poinformować bliskich o swoich problemach i wątpliwościach dot. Macierzyństwa?

Najlepiej wprost o nich powiedzieć, „bez owijania w bawełnę”. Podczas spokojnej rozmowy, jasno i bez wyrzutów sumienia opowiedzieć o swoich wątpliwościach.

Dumna mama

Czym różni się baby blues od depresji poporodowej?

Przede wszystkim czasem trwania. Baby blues utrzymuje się maksymalnie do 14 dni, natomiast depresja poporodowa trwa znacznie dłużej. Poza tym baby blues, w przeciwieństwie do depresji poporodowej, znika samoistnie. Smutek poporodowy nie wymusza też konieczności interwencji specjalisty, natomiast depresja musi być leczona pod jego okiem i często też wspomagana farmakoterapią.

Magda_

Czy z depresji poporodowej można wyjść samodzielnie?

Depresja poporodowa to poważane schorzenie, które powinno być leczone pod okiem specjalisty. Do jej leczenia stosuje się zarówno psychoterapię, jak i farmakoterapię, które wymagają specjalistycznej wiedzy. Samodzielne wyjście z depresji jest zatem raczej niemożliwe.

Dumna mama

Czy depresja dotyka tylko w połogu?

Depresja sama w sobie może nas dopaść praktycznie w każdym momencie życia. Objawy depresji poporodowej zazwyczaj pojawiają się w pierwszym miesiącu po urodzeniu dziecka, chociaż tak naprawdę mogą wystąpić nawet rok po porodzie.

Kasia

Kiedy udać się do lekarza specjalisty?

W kontekście poruszanego tematu baby bluesa na pewno wtedy, kiedy obniżony nastrój i inne niepokojące objawy nie ustępują po maksymalnie 14 dniach. Jednak tak naprawdę zalecałabym konsultację ze specjalistą za każdym razem, kiedy pojawia się cokolwiek niepokojącego.

Iga

Jakie objawy są przy baby blues a depresji?

Te objawy są bardzo podobne. Należą do nich obniżenie nastroju, nieumiejętność czerpania radości z urodzenia dziecka, płaczliwość, poczucie przytłoczenia dzieckiem i obowiązkami związanymi z opieką nad nim, rozdrażnienie, ciągłe zmęczenie, nerwowość, lękliwość, zniecierpliwienie, poczucie niepewności związane z wejściem w nową rolę, trudności ze skupieniem uwagi, problemy ze snem, zaburzenia apetytu, wahania nastroju.

Dumna mama

Czy bywa tak że częściej dostają depresji kobiety po trudnym porodzie?

Trudny poród jest jednym z czynników, mogących zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia Baby bluesa czy też depresji poporodowej, jednak nie jest gwarantem ich wystąpienia.

Magdalena

Można mieć baby blues po drugim porodzie a po pierwszym nie?

Jak najbardziej. To, który raz rodzi kobieta nie ma znaczenia przy występowaniu Baby bluesa.

Karolina96

Czy jest większe prawdopodobieństwo, że baby blues pojawi się u mnie, jeśli zmagalam się kiedyś z depresją (nieleczoną farmakologicznie)?

Trudno mi jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ nie dotarłam do takich badań. Myślę jednak, że warto być czujną i bacznie obserwować swoje emocje.

Mońka

Czy da się zapobiec depresji poporodowej ?

Ma mam na to żadnej złotej rady. Myślę jednak, że warto zadbać o siebie i nieco zwolnić tempo, relaksować się dbać o małe przyjemności. Trzeba też pamiętać o tym, że nikt z nas nie jest idealny i nie jesteśmy w stanie sobie ze wszystkim poradzić. Proś o pomoc. Zalecałabym też przerywanie wszelkich rozmów dotyczących traumatycznych porodów, ekstremalnie trudnych doświadczeń czy powikłaniach. Warto również skupić się na swoim zdrowiu, zarówno fizycznym, jak i psychicznym.

Magdalena

Jak się leczy baby blues?

Baby blues nie wymaga specjalistycznego leczenia, mija samoistnie. Warto jednak w tym okresie zadbać o siebie, dostrzec swoje potrzeby i zaspokoić je. Ważne by rozmawiać z bliskim. Pomocna może też okazać się rozmowa z psychologiem.

Magda

Dlaczego w ogóle pojawia się baby blues?

Najczęściej występowanie Baby blues przypisuje się szalejącej po porodzie burzy hormonalnej, podczas której kobiecy organizm próbuje wrócić do stanu sprzed ciąży.

Olka

Czy będąc w ciąży powinnam pojawić się na wizycie u Psychologa, jeśli tak to w którym trymestrze ?

Od niedawna ginekolodzy i położne mają obowiązek oceniać ryzyko i nasilenie depresji u wszystkich kobiet w ciąży. Ma to miejsce w I i III trymestrze. Myślę jednak, że jeżeli cokolwiek Panią niepokoi, ma Pani jakieś wątpliwości to właśnie wtedy warto z tym psychologiem się spotkać.

Magda

Czy jest wtedy konieczność brania leków?

Nie, podczas Baby blues nie ma konieczności brania leków.

Dumna mama

Po porodzie gdy nikt nie widział płakałam z byle powodu czy to oznacza że przeszłam baby blues?

Płaczliwość jest jednym z objawów wskazujących na możliwość wystąpienia Baby bluesa. Trudno jednak to stwierdzić na podstawie jednego objawu, bez konkretnej rozmowy.

Magda_

W jaki sposób można zapobiec baby blues?

Nie istnieje jakaś tajna recepta, która pozwoliłaby mu zapobiec. Za podstawą przyczynę występowania Baby bluesa uznaje się szalejące po porodzie hormony, na które w tym momencie nie mamy zbyt wielkiego wpływu. Myślę jednak, że zawsze warto być dla siebie dobrą, dbać o siebie i swoje zdrowie, zarówno fizyczne jak i psychiczne.

Roksana

Jak sobie poradzić z Baby blues i z jednoczesnym wychowywaniem dziecka?

W pierwszej kolejności doradziłabym poproszenie kogoś o pomoc. Baby blues to trudny moment, w którym brakuje wielu zasobów, dlatego dobrze w miarę możliwości korzystać z pomocy innych czy delegować zadania. Bardzo ważne jest też odpuszczenie sobie i bycie dla siebie wyrozumiałą.

Patrycja

Jak uświadomić partnera co to jest baby blues?

Najlepiej w prostych słowach opowiedzieć mu o tym podczas spokojnej rozmowy, bez rozwlekania i zbędnego pouczenia. Zawsze warto też mówić o swoich obawach i odczuciach z tym związanych.

Dumna mama

Czy możemy jakoś wpłynąć aby uniknąć depresji bądź baby blues??

Nie ma na to jakiejś tajemnej metody. Zawsze jednak warto o sobie dbać, nazbyt się nie obciążać i pamiętać o swoich potrzebach. Ważne też, by zadbać o swoje zdrowie.

Dumna mam

Czy jeśli po pierwszym porodzie nie miałam depresji to mogę mieć po drugim?

Tak. Niestety ani pierwszy ani żaden kolejny poród nie jest gwarantem tego, że nie wystąpi depresja poporodowa czy Baby blues.

Magdalena

Czym się różni depresja od baby blues?

Podstawą różnicą między depresją, a Baby bluesem jest czas trwania. Objawy Baby bluesa można zaobserwować do 14 dni, natomiast depresja trwa znacznie dłużej. Smutek poporodowy mija samoistnie, natomiast depresja ot tak nie mija i potrzebna jest interwencja specjalisty. Poza tym, Baby blues w przeciwieństwie do depresji nie wymaga leczenia.

Magda_

Jaka jest różnica?

Tym, co odróżnia Baby blues od depresji poporodowej jest przede wszystkim czas trwania i przemijalność. Baby blues samoistnie znika po maksymalnie 14 dniach, natomiast depresja poporodowa trwa znacznie dłużej i wymaga pomocy specjalisty.

Magdalena

Kiedy baby blues mija?

Baby blues mija po 10, maksymalnie 14 dniach.

Kontakt dla uczestników konferencji: kontakt@psychologove.pl lub tel. 884959277