

Pēcdzemdību depresija - rokasgrāmata māmiņām, ģimenei un draugiem

Kas ir pēcdzemdību depresija?

Pēcdzemdību periodā novēro šādus galvenos garastāvokļa pārmaiņu veidus:
pēcdzemdību grūtsirdība,
pēcdzemdību psihoze,
pēcdzemdību depresija.

Pēcdzemdību grūtsirdība

Pēcdzemdību grūtsirdība jaunajām māmiņām ir tik bieži sastopama, ka to uzskata par normālu. Tā parasti vērojama pirmajās 2 līdz 4 dienās pēc dzemdībām. Visbiežāk sastopamās emocionālās izpausmes ir raudulīgums, pastiprināta neaizsargātības un pamestības sajūta, kā arī nogurums. Lai gan grūtsirdība ir nomācoša, ar ģimenes un draugu palīdzību, to var ātri pārvarēt.

Pēcdzemdību psihoze

Pēcdzemdību psihoze ir viskrasākā garastāvokļa maiņa pēcdzemdību periodā. Tā ir reti sastopama un skar 1 no 500 jaunajām māmiņām. **Puerperālais jeb pēcdzemdību** periods aptver sešas nedēļas pēc dzemdībām, un **psihoze** ir psihiskas slimības forma, kad persona zaudē saikni ar realitāti. Simptomi parādās neilgi pēc dzemdībām, un parasti ārstēšana jāveic slimnīcā. Šis depresijas veids māmiņai parasti sāk izpausties kā nemiers, neliels apjukums un bezmiegs.

Pēcdzemdību depresija

Smaguma un sastopamības ziņā pēcdzemdību depresija ir aptuveni vidū starp pēcdzemdību grūtsirdību un pēcdzemdību psihozi. No tās cieš 1 no 6 jaunajām māmiņām, bet daži speciālisti uzskata, kā tā tomēr ir biežāk sastopama. Sākotnējie simptomi atgādina pēcdzemdību skumjas, kas ar laiku pasliktinās. Viskrasākās izpausmes novēro, kad bērns sasniedz 4 līdz 6 mēnešu vecumu.

- Īrijā aptuveni 15% jauno māmiņu cieš no pēcdzemdību depresijas.
- Savlaicīga tās noteikšana, diagnoze un ārstēšana nodrošina ātrāku atveseļošanos.
- Pēcdzemdību depresija var ilgt vairāk par 3 mēnešiem un, ja to neārstē, pat gadiem.
- Bieži vien kāds radnieks vai tuvs ģimenes draugs agrāk nekā pati māmiņa pamana, ka kaut kas nav kārtībā.

Kas to izraisa?

Pēcdzemdību depresijas cēlonis precīzi nav zināms. Taču pētījumi liecina un speciālisti uzskata, ka ir vairāki depresiju veicinoši faktori. Tie ir šādi.

Vilšanās

Dažām sievietēm var likties, ka dzemdības kā notikums neattaisno viņu cerības. Vilšanās sajūta var izraisīt depresiju. Dažas sievietes, kurām bija pēcdzemdību depresija, sūdzējās par psiholoģiski smagām vai grūtām dzemdībām, priekšlaicīgi dzimušu vai neveselu bērniņu.

Bioloģiskie faktori

Nelielam sieviešu skaitam, kam bija pēcdzemdību depresija, bija īslaicīgs vairogdziedzera iekaisums, kas ietekmēja garastāvokļa maiņu. Pastāv uzskats, ka dažas sievietes ir īpaši jutīgas pret hormonu līmeņa pazemināšanos pēc dzemdībām. Taču drošu zinātnisku pierādījumu tam nav, un pētījumi šajā jomā turpinās.

Dzīves veida maiņa

Bērna piedzimšana maina jaunās māmiņas dzīvi. Zīdāinis pastāvīgi prasa smagu darbu – barošanu, mazgāšanu, mierināšanu un guldīšanu. Parasti tas izraisa nopietnu miega nepietiekamību.

Jaunajai māmiņai pēkšņi ir pienākumi 24 stundas dienā. Viņa zaudē brīvību, kas bija pirms bērna dzemdībām. Turklāt bērna piedzimšana var pamatīgi ietekmēt attiecības ģimenē un ārpus ģimenes. Un reizēm tā var radīt milzīgu spriedzi. Zaudētās brīvības sajūta var izraisīt depresiju. Jāpaiet laikiem, iekams māmiņa pielāgojas jaunajiem apstākļiem.

Sociālie apstākļi

Tādi nesenā pagātnē pārdzīvoti notikumi kā tuvinieku zaudējums vai smaga slimība pirms bērna piedzimšanas var emocionāli negatīvi ietekmēt jauno māmiņu. Bezdarbs vai nabadzība arī var atstāt negatīvu ietekmi. No savas ģimenes izolētas vai bez partnera atbalsta palikušas sievietes ir vairāk pakļautas depresijai pēc dzemdībām.

Iepriekšēja slimība

Iepriekšēja depresija ir būtisks faktors, kas var veicināt pēcdzemdību depresiju.

Priekšstati par māmiņas tēlu

Parasti māmiņas tēls saistās ar siltuma un enerģijas pilnu dzīvi ideālā ģimenē ar atbalstošu dzīvesdraugu. Bērna audzināšana tiek uztverta kā kaut kas instinktīvs, nevis apgūstams. Sievietes, kas pēcdzemdību nedēļās un mēnešos sastopas ar grūtībām, bieži domā, ka tikai viņas ir tās, kas netiek galā. Prasmju un zināšanu trūkums var izraisīt vispārēju nepiemērotības,

izgāšanās un izolācijas sajūtu. Tas var veicināt smagas emocionālas ciešanas.

Pazīmes un simptomi

Pēcdzemdību depresijai var būt daudz dažādu simptomu, kas atšķiras pēc smaguma pakāpes.

Aizkaitināmība

Reizēm bez jebkāda iemesla jūs esat viegli aizkaitināma un dusmīga.

Nedrošība

Jums šķiet, ka neesat piemērota mātes lomai un netiekat galā. Esat norūpējusies par lietām, kas iepriekš likās pašsaprotamas. Dažas sievietes jūtas tik saspringtas, ka nevēlas pamest mājas un tikties ar draugiem. Dažām sievietēm ir bail palikt vienatnē ar savu bērnu.

Panikas lēkmes

Jums var sākties panikas lēkmes. Parādās tādi simptomi kā svīstošas plaukstas, strauji pukstoša sirds un nelabums. Lēkmes var sākties ikdienas situācijās. Tās bieži vien ir neparedzamas un nomācošas. Jūs sāksiet izvairīties no situācijām, kurās tās rodas.

Bezmiegs

Jūs nevarat aizmigt pat tad, kad bērns ir cieši aizmidzis.

Nogurums

Jums ir pastāvīga noguruma sajūta un letarģija, nespējat tikt galā ar mājas darbiem. Jūs zaudējat interesi par savu izskatu un apkārtni, pazūd dzimumtieksme.

Koncentrēšanās spējas

Jums rodas grūtības koncentrēties vai arī esat apjukusi vai izklaidīga.

Apetīte

Jums nav ēstgribas vai arī jūs ēdat, lai gūtu mierinājumu. Rezultātā jūs vai nu zaudējat svaru, vai pieņematies svarā.

Raudulība

Jūs bieži raudat, un reizēm nav saprotams, par ko īsti.

Apmātība

Apmātībai bieži ir raksturīga pedantiska mājas uzkopšana un vēlme uzturēt ideālu kārtību. Jums var rasties vispārēja baiļu sajūta, piemēram, bailes no nāves. Dažām māmiņām rodas uzmācīgas domas par sava bērna nogalināšanu. Taču šādas domas tiek realizētas tikai ļoti retos gadījumos.

Palīdziet sev

Pats galvenais ir ticēt, ka jums kļūs labāk, un meklēt palīdzību. Nekavējoties aprunājieties ar savas ģimenes locekļiem, ģimenes ārstu vai medmāsu.

- Atklāti pastāstiet par savām sajūtām un raizēm. Tas palīdzēs apkārtējiem saprast, ko jums vajag.
- Izmantojiet katru atpūtas brīdi. Iemācieties ātri nosnausties. Ja barojat ar krūti, naktī jūsu partneris var pabarot bērnu ar atslauktu mātes pienu.
- Ēdiet sātīgi, lietojiet uzturvielām bagātu pārtiku, ko nevajag daudz vārīt vai cept.
- Palūdziet labi pazīstamiem cilvēkiem, lai viņi palīdz tikt galā ar praktiskiem darbiem, piemēram, mājas uzkopšanu.
- Atvēliet laiku atpūtai ar ģimeni un draugiem.
- Atrodiet iespēju nelielai atelpai – tā var būt pastaiga parkā, fizisks treniņš vai vienkārši tase kafijas un saruna ar draugiem.
- Veltiet laiku izklaidei. Nenoraidiet piedāvājumus pieskatīt jūsu bērnu un dodieties vakariņās ārpus mājas, uz kino vai vienkārši apciemojiet draugus.
- Veltiet laiku tuvībai ar savu partneri. Skūpsts un samīļošana var radīt labsajūtu, pat ja jums nav padomā sekss.

Noskaidrojiet atbalsta iespējas savas dzīvesvietas tuvumā

Jauno māmiņu grupas, zīdaiņu un bērnu grupas. Māmiņas, kas sastopas ar līdzīgām situācijām, var sniegt emocionālu un praktisku atbalstu.

Ko nevajag darīt

- Nemēģiniet būt supersieviete. Jums var nākties atteikties no pienākumiem citās dzīves jomās.
- Vainot sevi vai savu partneri. Šai laikā nevienam no jums nav viegli.
- Mainīt dzīvesvietu (ja varat), kad esat stāvoklī vai dažus mēnešus pēc dzemdībām.

Konsultācijas

Ja jūtaties nomākta, var noderēt speciālista konsultācijas. Iespēja izkratīt sirdi vidē, kur valda sapratne un nav kritikas, var sniegt atvieglojumu. Aprunājieties par šo jautājumu ar savu ģimenes ārstu.

Aptuveni 25% sieviešu ar pēcdzemdību depresiju meklē speciālistu palīdzību. Ja jūsu atveseļošanās plānā ietilpst psihiatriska ārstēšana, tai jāveido daļa no vispārējās atbalsta stratēģijas un praktiskās palīdzības, kas iesaista jūsu partneri, ģimeni un draugus.

Zāļu lietošana

Ir dažāda zāļu lietošanas prakse pēcdzemdību depresijas ārstēšanai. Parasti izmanto pretdepresijas zāles.

Ir svarīgi atcerēties, ka, lai sajustu zāļu iedarbību, vajadzēs vismaz divas nedēļas. Zāles var būt nepieciešams lietot līdz pat 6 mēnešus pēc depresijas iestāšanās. Ja tās lieto pareizi, pretdepresijas zāles neizraisa atkarību.

Ja barojat ar krūti, palūdziet, lai ārsts jums iesaka zīdītājām piemērotas zāles.

Ja zāļu lietošana palīdz, pirms zāļu devas vai lietošanas biežuma maiņas apspriedieties ar ārstu, jo simptomi var atgriezties. Pēcdzemdību depresija ir slimība un, lai atveseļotos, vajadzīgs laiks.

Hospitalizācija

Jūsu ārsts var uzskatīt, ka, lai atgūtos, jums vajadzīga intensīvāka aprūpe un atpūta, un reizēm var būt nepieciešams neilgu laiku pavadīt slimnīcā.

Ģimene un draugi

Sadzīvot ar depresiju var būt smagi un apgrūtināši. Esiet pacietīgi un iecietīgi. Atbalstiet un uzmundriniet. Šai laikā jūsu palīdzība un atbalsts ir neatsverami. Esiet gatavi meklēt palīdzību.

Ģimene un draugi

Ja jūsu draudzenei, mātai vai meitai ir pēcdzemdību depresija, jūs varat palīdzēt.

- Mudiniet viņu griezties pie ģimenes ārsta, veselības aizsardzības medmāsas vai konsultanta.
- Ļaujiet viņai atklāti pastāstīt par savām sajūtām. Ieklausieties ar sapratni.
- Palīdziet viņai organizēt bērna praktisko aprūpi.
- Mudiniet viņu iestāties atbalsta grupā.
- Uzziniet vairāk par pēcdzemdību depresiju.

Īpaši partneriem un tēviem

- Centieties kaut ko darīt kā pāris, bez bērniem. Bet nespiediet viņu darīt lietas, ko viņa nevēlas.
- Mudiniet viņu iesaistīties aktīvā atpūtā, piemēram, dodoties kopīgās pastaigās.
- Gādājiet, lai viņa pietiekami ēd un atpūšas. Masāža var palīdzēt viņai relaksēties.
- Regulāri atgādiniet viņai, ka slimība ir pārejoša un ka viņa atveseļosies.

Atbalsta organizāciju kontaktinformācija

Postnatal Depression Ireland
021 492 3162
support@pnd.ie
www.pnd.ie

Samaritans 24hr listening service
1850 60 90 90
www.samaritans.org

Parentline
1890 92 72 77
www.parentline.ie

Cuidiú – Irish Childbirth Trust
01 872 4501
www.cuidiu-ict.ie

Aware
1890 303 302
www.aware.ie

Grow
1890 474 474
www.grow.ie



Izdošanas datums: 2010. gada marts
Pārskatīšanas datums: 2012. gada marts