

## Depresja poporodowa – poradnik dla matek, rodziny i przyjaciół

### Depresja poporodowa – co to takiego?

Istnieją trzy główne rodzaje wahań nastroju po porodzie:

*baby blues* lub tzw. "depresja trzeciego dnia"  
psychoza poporodowa, oraz  
depresja poporodowa.

#### Baby blues

*Baby blues* jest tak często spotykany, że jego objawy uważane są za normę; zwykle występuje u matek po 2-4 dniach po porodzie. Niektóre z często spotykanych reakcji emocjonalnych nazywanych *baby blues* to napady płaczu, wzmożone uczucie bezbronności, drażliwość, uczucie osamotnienia oraz znużenie. Mimo że *baby blues* nie jest przyjemny, zły nastrój szybko ustępuje z pomocą rodziny i przyjaciół.

#### Psychoza poporodowa

Psychoza poporodowa to najbardziej skrajna forma poporodowych wahań nastroju. Występuje rzadko i dotyka 1 na 500 młodych matek. Okres **poporodowy**, nazywany też połogowym, to pierwsze sześć tygodni po porodzie. **Psychoza** oznacza każdy rodzaj choroby psychicznej, w której dochodzi do utraty kontaktu z rzeczywistością. Objawy występują niedługo po porodzie i zwykle konieczna jest hospitalizacja. Wczesne objawy tego rodzaju depresji to nerwowość, lekka dezorientacja i bezsenność.

#### Depresja poporodowa

Depresja poporodowa znajduje się gdzieś pomiędzy *baby bluesem*, a psychozą poporodową – zarówno pod względem ciężkości przebiegu, jak i częstotliwości występowania. Dotyka 1 na 6 matek, choć niektórzy specjaliści twierdzą, że występuje częściej. Objawy mogą być takie jak przy *baby bluesie*, aby nagle nasilić się lub też mogą nasilać się stopniowo. Depresja poporodowa występuje u matek najczęściej, gdy dziecko ma od 4 do 6 miesięcy.

- Approximately 15% of new mothers in Ireland experience postnatal depression.
- Early recognition, diagnosis and treatment result in speedier recovery.
- Postnatal depression can last for longer than 3 months and sometimes years if untreated.
- Often a relative or close family friend recognises that there is something wrong before the mother does.

### **Jakie są przyczyny depresji?**

Dokładne przyczyny depresji poporodowej nie są znane. Jednak specjaliści twierdzą, że istnieją czynniki sprzyjające jej rozwojowi. Należą do nich:

#### **Przebieg porodu**

Niektóre kobiety mają poczucie, że poród nie przebiegał zgodnie z ich oczekiwaniami. Uczucie "zawodu" może powodować depresję. Część kobiet z depresją poporodową doświadczyła traumatycznego lub trudnego porodu, ich dziecko urodziło się przedwcześnie lub było chore.

#### **Czynniki biologiczne**

Niewielka liczba kobiet cierpiących na depresję poporodową ma tymczasowe problemy z tarczycą, co wiąże się z wahaniami nastroju. Badania wskazują, że niektóre kobiety mogą być szczególnie uwrażliwione na spadek poziomu hormonów po porodzie. Do tej pory nie ma jednak niezbitych dowodów, które jednoznacznie potwierdziłyby tę hipotezę; naukowcy wciąż zgłębiają to zagadnienie.

#### **Zmiana trybu życia**

Narodziny dziecka wprowadzają ogromne zmiany w życiu matki. Noworodek to dużo ciężkiej pracy dzielonej między karmienie, kąpiel, płacz i usypianie. Matka wykonuje nowe obowiązki kosztem snu.

Na młodą matkę spada nagle odpowiedzialność 24 godziny na dobę. Traci wolność, którą miała przed przyjściem dziecka na świat. Ponadto, narodziny dziecka mogą mieć ogromny wpływ na relacje z partnerem. Nierzadko prowadzą do napięć we wzajemnych stosunkach. Takie poczucie straty może powodować depresję. Przystosowanie się do nowych okoliczności może zająć matce trochę czasu.

#### **Sytuacja osobista**

Stresujące sytuacje życiowe, takie jak śmierć bliskiej osoby lub poważna choroba sprawiają, że matka jest emocjonalnie rozchwiana jeszcze przed narodzinami dziecka. Inne okoliczności, które mogą zwiększyć

prawdopodobieństwo depresji to bezrobocie lub trudna sytuacja materialna. Kobiety, które są odizolowane od rodziny lub nie mają wsparcia w partnerze także narażone są na zwiększone ryzyko depresji po porodzie.

### **Poprzednie zachorowania**

Kobiety, które cierpiały na depresję w przeszłości mają także znacznie zwiększone ryzyko wystąpienia depresji poporodowej.

### **Obraz macierzyństwa**

Popularny obraz macierzyństwa przedstawia matkę jako promieniejącą, energiczną kobietę, która mieszka w idealnym domu ze wspierającym ją partnerem. Macierzyństwo przedstawiane jest jako instynktowne zachowanie, a nie coś, czego trzeba się uczyć. Kobiety, które nie mogą sobie poradzić z macierzyństwem po kilku tygodniach lub miesiącach od narodzin dziecka często myślą, że tylko im jest trudno. Brak umiejętności i doświadczenia może prowadzić do przytłaczającego uczucia nieudolności, poczucia porażki oraz odosobnienia. Taka sytuacja może przyczynić się do emocjonalnego załamania.

## **Objawy**

Depresja poporodowa charakteryzuje się szerokim spektrum objawów, których nasilenie może się wahać.

### **Drażliwość**

Możesz czuć się rozdrażniona i zła, czasami bez żadnego powodu.

### **Niepokój**

Możesz myśleć, że jesteś nieudolna lub że nie poradzisz sobie z opieką nad dzieckiem. Możesz martwić się o rzeczy, które zwykle przychodziły Ci z łatwością. Niektóre kobiety są tak zdenerwowane, że nie wychodzą z domu i niechętnie spotykają się ze znajomymi. Czasami kobieta boi się zostać z dzieckiem sama.

### **Ataki paniki**

Mogą zdarzać Ci się napady paniki. Objawiają się między innymi poceniem się rąk, kołataniem serca i nudnościami. Mogą występować podczas wykonywania codziennych czynności. Napady paniki są często nieprzewidywalne i bardzo niepokojące, więc kobieta może zacząć unikać sytuacji, w której się zdarzają.

### **Bezsenna**

Nie jesteś w stanie spać, nawet gdy Twoje dziecko głęboko śpi.

### **Zmęczenie**

Możesz się czuć ciągle zmęczona i apatyczna, nie radzić sobie z obowiązkami domowymi. Możesz stracić zainteresowanie tym, jak wyglądasz oraz tym, co Cię otacza; stracić popęd seksualny.

### **Koncentracja**

Możesz mieć problemy z koncentracją, być zdezorientowana lub roztargniona.

### **Apetyt**

Możesz stracić apetyt lub też jeść dużo, aby poprawić sobie nastrój. W konsekwencji możesz tracić lub przybierać na wadze.

### **Płaczliwość**

Możesz płakać często i nie zawsze z jakiegoś konkretnego powodu.

### **Zachowania obsesyjne**

Skrupulatne sprzątanie domu lub próby zachowania niemożliwie wysokich standardów to częste przykłady zachowań obsesyjnych. Mogą Cię ogarniać lęki, na przykład lęk przed śmiercią. Niektóre matki mają powracające myśli o tym, aby skrzywdzić swoje dziecko. Matki bardzo rzadko wprowadzają takie myśli w czyn.

### **Jak sobie pomóc?**

Najważniejsza jest wiara w to, że poczujesz się lepiej oraz zwrócenie się o pomoc. Natychmiast porozmawiaj z rodziną, lekarzem lub pielęgniarką środowiskową.

- Staraj się otwarcie rozmawiać o swoich uczuciach i lękach.
- Dzięki temu inni dowiedzą się, czego potrzebujesz.
- Korzystaj z każdej okazji, aby odpocząć. Ucinaj sobie krótkie drzemki. Jeżeli karmisz piersią, pamiętaj że Twój partner może nakarmić dziecko w nocy odciągniętym przez Ciebie pokarmem.
- Dobrze się odżywiaj, wybieraj pożywne produkty, które nie wymagają długiego przygotowania.
- Poproś zaufane osoby o pomoc w praktycznych kwestiach, np. przy pracach domowych.
- Zarezerwuj sobie czas na relaks ze znajomymi lub rodziną.
- Codziennie przygotuj dla siebie nagrodę – może to być spacer w parku, wyjście na siłownię lub po prostu pogawędka przy kawie z koleżankami.
- Znajdź czas na odrobinę przyjemności. Korzystaj, jeśli ktoś zaoferuje Ci opiekę nad dzieckiem i wybierz się na kolację do restauracji, do kina lub złoś wizytę znajomym.
- Utrzymuj intymne kontakty z partnerem. Pocałunek i przytulenie może być źródłem przyjemności, nawet jeżeli nie masz ochoty na seks.

### **Dowiedz się, jakie grupy wsparcia działają w Twojej okolicy**

Mogą to być grupy tylko dla matek, grupy dla matek i noworodków lub matek z większymi dziećmi. Matki w podobnej sytuacji mogą służyć wsparciem emocjonalnym i praktycznym.

#### **Czego unikać:**

- Nie staraj się być supermenką. Być może musisz ograniczyć zobowiązania w innych dziedzinach swojego życia.
- Nie wiń siebie ani partnera. Sytuacja jest ciężka dla was obojga.
- Nie przeprowadzaj się (jeżeli sytuacja na to pozwala) w czasie ciąży ani kilka miesięcy po urodzeniu dziecka.

#### **Poradnictwo**

Profesjonalna pomoc terapeuty może być dobrym rozwiązaniem, jeżeli cierpisz na depresję. Możliwość "rozładowania" trosk w przyjaznym i nieoceniającym otoczeniu może przynieść ulgę i odprężenie. O szczegółowe informacje poproś swojego lekarza pierwszego kontaktu.

Około 25% kobiet z depresją poporodową decyduje się na specjalistyczną pomoc. Leczenie psychiatryczne może być częścią planu powrotu do zdrowia, ale musi być też częścią ogólnej strategii wsparcia, a także iść w parze z praktyczną pomocą, w którą zaangażuje się Twój partner, rodzina i znajomi.

#### **Leki**

Farmakologiczne leczenie depresji poporodowej zależy od wielu czynników. Zwykle polega na podawaniu leków przeciwdepresyjnych.

Należy pamiętać, że potrzeba dwóch lub nawet kilku tygodni, aby poczuć działanie tego rodzaju leków. Gdy depresja minie, leki będziesz musiała zażywać do 6 miesięcy po tym, jak poczujesz się lepiej. Prawidłowo zażywane leki przeciwdepresyjne nie uzależniają.

Jeżeli karmisz piersią, zapytaj lekarza i rozważ leki, które są odpowiednie dla karmiących kobiet.

Gdy poczujesz, że leki pomagają Ci i czujesz się lepiej, poradź się lekarza zanim zmniejszysz dawkę, ponieważ może to prowadzić do nawrotu objawów. Depresja poporodowa jest chorobą i powinnaś dać sobie odpowiednią ilość czasu, aby całkowicie wrócić do zdrowia.

## **Hospitalizacja**

Twój lekarz może być zdania, że potrzebujesz intensywniejszej opieki lub odpoczynku i w rzadkich przypadkach niezbędny będzie krótki pobyt w szpitalu.

## Rodzina i znajomi

Życie z depresją może być bardzo trudne i frustrujące. Zachowaj cierpliwość i zrozumienie. Bądź źródłem wsparcia, motywacji i nadziei. Twoja pomoc w tym trudnym czasie jest bezcenna. Nie bój się zwrócić o pomoc do specjalisty.

### Rodzina i znajomi

Jeżeli wydaje Ci się, że Twoja znajoma, siostra lub córka cierpi na depresję poporodową, możesz jej pomóc.

- Zachęć ją do zwrócenia się o pomoc do lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarki środowiskowej lub terapeuty.
- Pozwól jej wyrazić to, co naprawdę czuje.
- Słuchaj i staraj się ją zrozumieć.
- Pomóż jej zorganizować opiekę do dziecka.
- Zachęć ją do zapisania się do grupy wsparcia.
- Dowiedz się więcej o depresji poporodowej.

### Wskazówki dla partnerów i ojców

- Starajcie się robić coś razem jako para, bez dzieci.
- Jednak nie róbcie niczego na siłę, jeśli Twoja partnerka nie ma na coś ochoty.
- Zachęcaj partnerkę do aktywności, np. do wyjścia na wspólny spacer.
- Postaraj się zapewnić, że wystarczająco dużo je i odpoczywa. Masaż może pomóc w relaksie.
- Regularnie przypominaj jej, że choroba jest tymczasowa i że wróci do zdrowia.

### Organizacje wsparcia – dane kontaktowe

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

Samaritans 24h telefon zaufania  
1850 60 90 90  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Parentline  
1890 92 72 77  
[www.parentline.ie](http://www.parentline.ie)

Cuidiú – Irish Childbirth Trust  
01 872 4501  
[www.cuidiu-ict.ie](http://www.cuidiu-ict.ie)

Aware  
1890 303 302  
[www.aware.ie](http://www.aware.ie)

Grow  
1890 474 474  
[www.grow.ie](http://www.grow.ie)

Publication date: March 2010  
Review date: March 2012