

BABY BLUES I DEPRESJA POPORODOWA

MATERIAŁY DLA MŁODYCH RODZICÓW

Marzena Jarosz
PRZYSTANEK PSYCHOANALIZA



SPIS TREŚCI



WPROWADZENIE	02
PORÓD perspektywa psychologiczna	03
POŁÓG i czwarty trymestr	06
BABY BLUES i czas adaptacji	12
DEPRESJA POPORODOWA	16
MIEJSCE DLA TATY	20
MŁODZI RODZICE	23
kiedy, gdzie i jak szukać pomocy?	25
Edynburska Skala Depresji Poporodowej	30

WPROWADZENIE

witajcie, piszę do Was, aby dać Wam wsparcie w tym wyjątkowym czasie stawania się rodzicami

Jestem psychologiem i psychoterapeutką.
Oddaję Wam - młodym rodzicom, materiały,
które pomogą zorientować się w stanie
emocjonalnym, który dotyka Was po porodzie.

Okres ciąży, porodu i połogu niesie za sobą
ogrom uczuć i przeżyć, oczywiście jest tam też
miejsce na mnóstwo tych wspaniałych
i niezapomnianych.

Całkiem spore grono rodziców dotyka syndrom
baby blues, a czasem depresja okołoporodowa
czy poporodowa.

To o tych stanach piszę w tym ebooku.
Chciałabym, aby zrozumienie tego co się
podczas nich może dziać przyniosło Wam
wiedzę, ulgę i otworzyło na możliwość sięgania
po pomoc, gdy będziecie jej potrzebować.

MARZENA
JAROSZ



PORÓD - PERSPEKTYWA PSYCHOLOGICZNA

STAN EMOCJONALNY RODZICÓW

Poród to nie tylko spotkanie! Właśnie to zdanie nierzadko zaskakuje młodych rodziców. Jak to? Przecież za Wami tyle miesięcy czekania, aby wreszcie SPOTKAĆ się z maluszkiem. Zauważcie jednak, że dokładnie w tym samym momencie, kiedy witacie się z dzieckiem, jednocześnie żegnacie się - mama żegna wyjątkowy stan bliskości jej i maluszka w brzuchu, jakiej już nigdy później nie doświadczy, tata żegna stan bycia przy kobiecie i dziecku, którzy są jednością, żegna też poczucie, że to w kobiecie niejako "sama" dzieje się opieka nad maluszkiem, teraz czeka go wyzwanie włączenia się w tą opiekę bezpośrednio.

Oboje rodziców żegna jeszcze coś. Fantazje i wyobrażenia o dziecku noszonym w brzuchu. Poród to pierwszy moment kontaktu z tym, jaki ten mały człowiek rzeczywiście jest. Wymaga Waszych reakcji, opieki, myślenia czego na ten moment noworodek potrzebuje i co można zrobić by to zapewnić. W porównaniu do tego, jak odległe to było gdy maluch mieszkał jeszcze w mamie, czeka Was ogromne wyzwanie i wysiłek.



PORÓD PERSPEKTYWA PSYCHOLOGICZNA

EMOCJE RODZICÓW

W obecnych czasach młodzi rodzice mają ogrom możliwości, by sięgnąć po przygotowanie do porodu. Odwiedzacie szkoły rodzenia, fizjoterapeutki uroginekologiczne, macie świetną opiekę ginekologiczną i jesteście badane dobrej jakości sprzętem. Coraz więcej webinarów, kursów i ebooków, które mają przygotować.

Myślę, że to korzystny obrót sprawy, gdzie oswajamy poród i połów, interesujemy się nimi i czujemy, że możemy sobie dzięki temu z różnymi zjawiskami wokół nich poradzić.

Nie na wszystko da się jednak przygotować i nie wszystko da się przewidzieć. Wybierając położną, lekarza, doułę, miejsce w którym urodzicie, zapewnacie sobie znane i bezpieczne miejsca i przestrzenie. Nie ma jednak takiej możliwości, aby przewidzieć wszystko i zapewnić wszystko pod każdy scenariusz.

To, czy poród w Waszym odczuciu i wspomnieniach pozostanie dobrym doświadczeniem jest splotem ogromu czynników, także tych od Was niezależnych.



PORÓD PERSPEKTYWA PSYCHOLOGICZNA

JAKI MA WPŁYW NA WASZE RODZICIELSTWO?

Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne, które mogliście ułożyć i skontrolować to jedno. W porodzie mogą pojawić się zjawiska, które się tej kontroli będą wymykać - zarówno te po stronie Waszego otoczenia, jak i te, które pojawiają się głęboko w Was.

Cała ciąża jest czasem, który niezwykle uwrażliwia i dosłownie zmienia emocjonalnie. To ma swoje przyczyny, ponieważ aby opiekować się noworodkiem i móc odpowiedzieć na tak małego człowieka, musimy wejść na inne tory niż jedynie myślenie konkretne, zorganizowane i logiczne. Wasz maluszek potrzebuje dostrojenia emocjonalnego, wrażliwości i czułości, aby mógł być usłyszany gdy próbuje zakomunikować Wam to, czego mu trzeba.

To właśnie ten Wasz stan po porodzie, szczególnie uwrażliwienia, czasem tkliwości, może Was dotknąć, ale też zaskoczyć. Nawet czytając o tym i wiedząc, że tak jest, nie możecie przygotować się na to jak intensywnie to do Was przyplynie i jaki będzie miało wpływ na Wasze myśli i samopoczucie.

Wydarzenia i uczucia wokół porodu zostają z rodzicami na zawsze. To doświadczenie, które jest na tyle silne i wyjątkowe, że zapisuje się na naszym dysku twardym nieodwołalnie :)

Jeśli poród odbiegł od Waszych oczekiwań, wyobrażeń czy planów, możecie mieć kłopot by z tą falą intensywności przeżyć od razu sobie poradzić. Najczęściej wymaga to czasu, prób ułożenia się z tym, a czasem pomocy także z zewnątrz.

POŁÓG I CZWARTY TRYMESTR

CZYM JEST?

POŁÓG - jeszcze do niedawna bardziej pomijany niż zaopiekowany, czas tuż po porodzie, kiedy ciało i psychika kobiety potrzebują powoli "wracać do siebie", a może raczej oswajać się i układać w nowej rzeczywistości. Trwa kilka tygodni, każda z Was może przechodzić go w innym tempie i innych emocjach.

Zmiany w ciele, hormonalne i biologiczne to jeden poziom, który w połogu gra ogromną rolę. Ciało od wielu miesięcy - przygotowania do ciąży, samej ciąży, porodu i czasu kilku tygodni po - wykonuje ogromną pracę i wysiłek. Niemożliwe, by tego nie odczuć!

Kolejnym poziomem będzie wszystko to, co się na biologię i hormony nałoży, czyli emocje, a także czynniki wewnętrzne młodej mamy i zewnętrzne, które ją otaczają.

Z emocjami jest tak, że w połogu dostępna jest dla nas cała ich gama, od wspólnego rodziców poruszenia i zachwytu nad noworodkiem, po smutek, bezsilność oraz zmęczenie jakiego dotąd nie doświadczyliście.



POŁÓG I CZWARTY TRYMESTR

CZYM JEST?

Te pierwsze tygodnie połogu to czas adaptowania się zarówno ciała jak i psychiki do nowej rzeczywistości. Czy ten stan poruszenia, osvajania nowego dotyczy obojga rodziców?

Oczywiście, że tak! Wiadomo, że doświadczyliście innej drogi zostania mamą i tatą, a Wasze przeżycia w naturalny sposób nie mogą być identyczne. Ale uwrażliwienie czasu po porodzie jak najbardziej dotyczy także mężczyzny i ojca dziecka i także on może sobie różnie z tym czasem radzić.



Idea czwartego trymestru w ostatnich latach dotyczy przybliżania nam stanu noworodka adaptującego się do świata zewnętrznego w pierwszych tygodniach życia. Już całkiem sporo wiemy o tym, że potrzebuje on czasu, wrażliwości opiekuna, cierpliwości. Musi mieć nad sobą pewien parasol ochronny rodziców, aby oswoić się, przyzwycząić i zaadaptować do życia poza brzuchem mamy.



Lubię w podobny sposób myśleć o młodych rodzicach. Zarówno mamie, jak i tacie przydałby się taki wrażliwy i uważny na potrzeby parasol ochronny. Wspaniale, jeśli mogą go zapewnić bliscy, rodzina i przyjaciele, aby dać potrzebny czas do układania się z nową rolą.



POŁÓG I CZWARTY TRYMESTR

CZYM JEST?

Podczas ciąży maluszek jest w brzuchu mamy, ale to nie tylko jego rzeczywistość ostatnich miesięcy.

To także Wy byliście do takiego stanu przyzwyczajeni, a teraz musicie przyjąć w swoim życiu znaczący zwrot akcji - dziecko jest już z Wami, obecne, wymagające opieki, poznawane przez Was powoli i stopniowo.

Podobnie jak noworodek jest wrażliwy na nowe bodźce - także i Wy jesteście im poddani.

Nocne pobudki, noszenie maluszka, karmienie, tulenie na początku nierzadko non stop, kontakt cielesny przerywany tylko na krótkie momenty, to naprawdę ogrom bodźców! Aby chronić się przed przebodźcowaniem i nieprzyjemnym nadmiarem, potrzebne Wam zarówno odpowiednia dieta, odpoczynek, sen, ale też brak zamartwiania się o nakładające się obowiązki domowe czy zawodowe.

To możliwe jedynie przy solidnym wsparciu z zewnątrz. Pomyślcie jeszcze przed porodem, kto z Waszych bliskich mógłby być przy Was w razie potrzeby, kto sprawdzi się w roli wsparcia, pozwólcie sobie po nie sięgnąć. To bardzo ułatwia pierwsze dni i tygodnie, może prawdziwie łagodzić stan tuż po porodzie.



POŁÓG I CZWARTY TRYMESTR

CZEGO WAM TERAZ POTRZEBA?

Ponad wszystko potrzebny jest Wam **CZAS i WSPARCIE**.

Połów i czwarty trymestr to okres wrażliwy, obfity w wiele emocji, napakowany intensywnością przeżyć. Tu nie bardzo jest co przyspieszyć czy ominąć. Jesteście w sytuacji gdzie poznajecie nowego członka rodziny, a także siebie wzajemnie w nowych rolach oraz każde siebie z osobna - widzicie i czujecie siebie pierwszy raz w takim momencie życia.

Możecie być zaniepokojeni tym, że czujecie się gorzej, albo źle znosicie zmiany. Czasem nie radzicie sobie z niewyspaniem czy karmieniem dziecka. Nie od razu umiecie odczytać potrzeby noworodka i sprawnie na nie odpowiedzieć.

Huśtawki nastroju nierzadko traktujemy jako dobitny dowód na to, że sobie nie radzimy, a w okresie połogu i czasu baby blues są one naprawdę normalne. Stan po porodzie obejmuje także nieprzyjemne momenty wahań emocji, smutku czy rozdrażnienia. To absolutnie nie oznacza, że jesteście złą mamą i złym tatą!

Cierpliwość do własnej adaptacji w czwartym trymestrze obejmuje także uznanie, że i trudniejsze emocje muszą znaleźć dla siebie przestrzeń. Wymaganie od siebie "wskoczenia" w nową rolę bez zakłóceń czy zachwiań jest surowe i często mało realne.

Dając czas i wyrozumiałość maluszkowi, pamiętajcie o sobie. Im więcej opieki i czułości dostaniecie i dacie sobie sami, czy wzajemnie, tym więcej będziecie w stanie przekazać dalek dziecku, a na tym Wam zależy.

POŁÓG I CZWARTY TRYMESTR

Czy można je sobie ułatwić?

- ✓ WASZE PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNE - CZYM JEST POŁÓG? CZEGO MOŻESZ SPODZIEWAĆ SIĘ ZE STRONY TWOJEGO CIAŁA?
- ✓ ZADBANIE ZAWCZASU O KONTAKT DO CERTYFIKOWANEJ DORADCZYNI LAKTACYJNEJ, ABY W SYTUACJI TRUDNOŚCI Z KARMIENIEM MÓC SPRAWNIE SIĘGAĆ PO POMOC I WSPARCIE
- ✓ ZAMKNIĘCIE NAJWAŻNIEJSZYCH SPRAW ZAWODOWYCH, DOMOWYCH I ZEWNĘTRZNYCH PRZED PORODEM. DZIĘKI TEMU MALEJE SZANSA NA ODWRACANIE UWAGI OD SIEBIE I WŁASNYCH POTRZEB NA RZECZ ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO
- ✓ PRZEANALIZOWANIE TEGO, Z KTÓREJ STRONY MOŻECIE LICZYĆ NA WSPARCIE BLISKICH I OD KOGO CHCIELIBYŚCIE JĄ PRZYJAĆ. POROZMAWIANIE Z RODZINĄ O WASZYCH OCZEKIWANIACH ZWIĄZANYCH Z TYM CZASEM, Z REFLEKSJĄ, ŻE "MY WSZYSTKO SAMI" MOŻE WAM JEDNAK NIECO UTRUDNIĆ TEN CZAS
- ✓ KONTAKT Z WYBRANĄ POŁOŻNĄ ŚRODOWISKOWĄ JESZCZE PRZED PORODEM. JEJ PÓŹNIEJSZA WIZYTA U WAS W DOMU NIE BĘDZIE JUŻ TĄ PIERWSZĄ, ZAPOZNAWCZĄ. WIELE KOBIET CZUJE, ŻE TAKIE OSWOJENIE Z KIMŚ REALNIE POMAGA
- ✓ GOTOWANIE PODWÓJNYCH PORCJI. OD PEWNEGO CZASU ROBIĄC OBIAD, DRUGĄ POŁOWĘ WRZUĆCIE DO ZAMRAŻALNIKA. BRAK ZAJMOWANIA SIĘ GOTOWANIEM W PIERWSZYCH TYGODNIACH PO PORODZIE TO ZŁOTO!



Idea czwartego trymestru pozwala nam nieco odetchnąć i uznać, **no tak może być**.

Wzmacnia w nas wyrozumiałość.

W ostatnich latach probujemy odbić się jako dorośli, jako przyszli rodzice i w ogóle jako społeczeństwa od sposobów wychowawczych wcześniejszych pokoleń.

Szukamy wyjaśnień, wiedzy, źródeł rozumienia dziecka, a przy dzisiejszym szerokim dostępie nie jest to już tak trudne jak kiedyś. Spieramy się więc z naszymi mamami i babciami na wszystkie możliwe tematy - diety mamy karmiącej, karmienia piersią na żądanie, spania z dzieckiem w pierwszych miesiącach życia, noszeniem na rękach gdy płacze i przytulania na każde zawołanie. Jestem ogromną zwolenniczką tego, by skupiać się na emocjonalnych aspektach przeżyć noworodka, na jego uczuciach i potrzebach i na tym, co jako rodzice możemy robić by wzmacniać rozwój i więź.



**BĄDŹCIE ŚWIADOMYMI, OCZYTANYMI
RODZICAMI, DBAJĄCYMI O ROZWÓJ
EMOCJONALNY DZIECKA.**

**ALE POD ŻADNYM POZOREM NIE
ZAPOMINAJCIE O SOBIE.**



BABY BLUES I CZAS ADAPTACJI

CZY TO NATURALNY STAN?

Tak, syndrom baby blues to czas kilku tygodni po porodzie (w literaturze znajdziecie 2 tygodnie, ja jestem przekonana, że bywa z tym różnie w zależności od ogromu czynników).

Dlaczego uważamy, że to stan naturalny i sam w sobie nie powinien budzić niepokoju?

Wiele czynników baby blues wyjaśniamy zmianami hormonalnymi, one po prostu muszą wystąpić gdy rodzisz dziecko. Nie można przejść "suchą stopą" nawet gdy jest się doskonale przygotowaną, albo doświadczoną już mamą.

Oprócz hormonów w grę wchodzi wszystko to, o czym przeczytaliście tu wcześniej. Poziom emocjonalny, środowiskowy, wewnętrzny i zewnętrzny może Wasz baby blues albo nasilać i podkręcać, albo łagodzić i uspokajać.

Są kobiety, które czują, że baby blues je tylko "musnął" i właściwie wspominają go jako chwilowe zachwianie, moment większej płaczliwości na przykład jeszcze w szpitalu. Część z Was doświadczy tego stanu w nieco wydłużonym wymiarze i może on przybierać u każdej z Was różne kształty.



BABY BLUES I CZAS ADAPTACJI

CZEGO SIĘ MOŻESZ SPODZIEWAĆ?

Możliwe są wahania nastroju, które możesz interpretować jako "bez większej przyczyny".

W grę wchodzi płaczliwość, poczucie smutku czy osamotnienia, rozdrażnienie, tkliwość, poczucie kruchości. Czasem nastrój może "podskoczyć" w górę, a później znowu "zjechać" w dół, co poczujesz jako nieprzyjemną huśtawkę.



Niepokój o maluszka, to czy wszystko robisz dobrze, czy jest nakarmiony, czy oddycha w nocy, przejściowe kłopoty ze złapaniem rytmu snu (przecież doba jest tak mocno teraz pokawałkowana).



Zmęczenie. Czujesz, że niedospanie i niepokój dają w kość, ale tak trudno odpocząć nawet wtedy gdy dziecko śpi! To takie zmęczenie nakładającymi się czynnikami, hormony i ciało, karmienie, brak ilości snu do której jesteś przyzwyczajona, odkładanie czasem najprostszych i podstawowych potrzeb gdzieś na bok.



Tęsknota - za tym co było jeszcze chwilę temu... za momentami spokoju, snu, chwilami tylko z partnerem, za odpoczynkiem...

BABY BLUES I CZAS ADAPTACJI

CZEGO WAM TERAZ POTRZEBA?

Trudno nam znieść poporodowy stan baby blues bo jesteśmy wobec siebie ogromnie wymagające, łagodność i miłość okazujemy dziecku, a często pomijamy siebie.

Zachwianie hormonalno - emocjonalne po porodzie traktujemy jako nieproszonego gościa, którego szybko trzeba się pozbyć, a nie jako stan, który dobrze jest poznać i wraz ze wsparciem przeżyć. Mamy tolerancję na trudności maluszka, ale ze sobą często nie możemy postąpić podobnie...

dać sobie czas, odczekać coś, przyjąć pomoc i wsparcie. Poprosić o nie.

To, co potrzebne podczas kilku tygodni po porodzie, szczególnie gdy dotkliwie daje nam znać o sobie syndrom baby blues to

ZAOPIEKOWANIE SIĘ SOBĄ.

Czasem udaje się to uzyskać w parze, myśleć o pożywym jedzeniu, odsypianiu godzin wstawania do dziecka i czuwania nad nim, o wskazanym po porodzie delikatnym ruchu by dać ulgę obolałym plecóm.

Czasem potrzebna jest pomoc z zewnątrz, kiedy bliscy mogą pomóc nakarmić, dać czas na drzemkę i chwilę oddechu, ulżyć w codziennych zmaganiach z obowiązkami.

Rozmowa z kimś przychylnym, bliskim. Jeśli to nie wystarczy by zobaczyć i ułożyć w sobie uczucia, sięgnięcie po dalszą pomoc.

co może przynieść ulgę przy baby blues?

- ✓ PRZYGOTOWANIE SIĘ DO POŁOGU. EMOCJONALNE I TECHNICZNE
- ✓ WSPARCIE BLISKICH. OBECNOŚĆ INNYCH, KTÓRZY MOGĄ ZAJĄĆ SIĘ ŚWIEŻO UPIECZONĄ MAMĄ. KTOŚ KTO POMYŚLI O JEJ POTRZEBACH
- ✓ ZROBIENIE ZAPASÓW JEDZENIA, ZORGANIZOWANIE TYŁE POMOCY W OBOWIĄZKACH DOMOWYCH ILE SIĘ TYLKO DA
- ✓ SEN. ZADBANIE O ODSYPIANIE TRUDNIEJSZYCH NOCY
- ✓ ODPOCZYNEK. KAŻDY, NA JAKI MŁODZI RODZICE MAJĄ TERAZ SZANSĘ I MOŻLIWOŚĆ
- ✓ SZUKANIE ULGI. WSZĘDZIE - TO MOGĄ BYĆ NAPRAWDĘ DROBIAZGI, DROBNE GESTY DLA SIEBIE, CHWILE, KTÓRE POZWALAJĄ NA RESET OD NATŁOKU
- ✓ ZADBANIE O CIAŁO. ODŻYWCZE JEDZENIE, REGULARNOŚĆ W MIARĘ MOŻLIWOŚCI, NAWADNIANIE, WIZYTA U FIZJOTERAPEUTKI UROGINEKOLOGICZNEJ
- ✓ SIĘGNIĘCIE PO POMOC SPECJALISTY, KONSULTACJA PSYCHOLOGICZNA / PSYCHOTERAPEUTYCZNA



DEPRESJA POPORODOWA

JAK JĄ ROZPOZNAĆ?

To dość złożone zagadnienie... niejednokrotnie granica między baby blues a depresją poporodową zdaje się być niezwykle wyraźna i oczywista. Czasem jednak, także w gabinecie specjalisty, potrzeba będzie chwili dłużej, by zorientować się gdzie jesteśmy jeśli chodzi o stan psychiczny czy emocjonalny młodej mamy czy młodych rodziców.



Depresja poporodowa i jej objawy nie są wcale jednorodne. Możecie doświadczać głębokiego smutku, spadku nastroju, poczucia bezradności i bezsilności, braku energii, braku apetytu i kłopotów ze snem i odpoczynkiem.



Może Wam towarzyszyć wzmożony lęk o dziecko. Co znaczy wzmożony? Wykraczający poza niepokój o to, czy wszystko robicie dobrze i czy dziecko jest nakarmione bądź spokojne.

To lęk niedający się ugasić pierwszymi interwencjami na przykład osoby bliskiej (często ojciec dziecka), a nierzadko niedający się ukoić także przez specjalistów do których zwrócić się po pomoc (najczęściej pediatra, doradczyni laktacyjna czy fizjoterapeutka dziecięca albo położna środowiskowa)



DEPRESJA POPORODOWA

JAK JĄ ROZPOZNAĆ?

Czasem to nie smutek będzie na pierwszym planie. Może zastąpić go drażliwość, czujność i silne odczucie nieprzyjemności z kontaktu z bliskimi. Możecie poczuć się zagrożone próbami innego opiekowania się dzieckiem niż przyjęty przez Was, możecie być wrogo nastawione do głosów z zewnątrz, a także niechętnie by pomyśleć o przyjęciu pomocy.



Czasem depresja poporodowa będzie przewrotnie miała kształt doskonale radzącej sobie młodej mamy. Gdy masz silny impuls do tego by szybko wrócić do "siebie sprzed ciąży" - mowa o ciele, makijażu, powrocie do znacznej aktywności zawodowej, czasu jakby nic się nie zmieniło - pod spodem mogą tlić się uczucia depresyjne, przed którymi próbujesz się schować i uciec. Nierzadko taką formę radzenia sobie "wybieramy".



W depresji poporodowej możesz doskonale wywiązywać się z obowiązków młodej mamy - karmić, przewijać malucha, być na bieżąco z jego rozwojem. Ale jednocześnie możesz czuć pustkę, jakiś brak... czasem bycie "jak za szybą", kontakt, ale jednak bez głębi.



DEPRESJA POPORODOWA

CZEGO WAM TERAZ POTRZEBA?

Potrzebna Wam pomoc specjalisty. Kiedyś zadano mi pytanie, czy depresja poporodowa w takim razie sama nie mija? Przecież nie każdy dostaje psychoterapię, konsultację i możliwość leczenia. Depresja poporodowa w końcu przecież odpuszcza, nie trwa latami.

I tak i nie. Jako ludzie jesteśmy w stanie zaadaptować się właściwie do wszystkiego. Żyjąc i funkcjonując w trudnych warunkach, także emocjonalnych, przyzwyczajamy się do takiego poziomu i rytmu jaki obecnie jest nam dany. Depresyjnego. Prawdą jest, że ten stan nie będzie wiecznie tak intensywny, zdawać by się mogło, że po prostu minie.

Ja jednak uważam, że mija tylko w jakiejś części. Doświadczenie depresji poporodowej, stanu w którym nie znajdziemy pomocy, wsparcia i leczenia odłoży się w młodym rodzicu głęboko, być może nie dając o sobie znać codziennie i tak mocno jak to było na początku.

W życiu czekają nas jednak różne sytuacje i stany. Także te trudne. Nieprzepracowane uczucia, kryzysy, "pęknięcia" emocjonalne mogą się wtedy odezwać. Trochę jak stara rana, która nie zyskała profesjonalnej pomocy, a jedynie zabiłżniła się i zarosła. Ale nadal jest obecna.

Potrzebujecie opieki, czasem dłuższej i kilku specjalistów, a czasem krótkoterminowej.

czynniki ryzyka depresji okołoporodowej

CZYNNIK	KILKA SŁÓW O NIM
depresja ciążowa	to zaburzenie depresyjne, którego początek przypada na okres ciąży. Może poprzedzać depresję poporodową
słabe kontakty społeczne	brak sieci wsparcia
trudności finansowe, bezrobocie i ubóstwo	im trudniejsze czynniki zewnętrzne i im bardziej mama musi się z nimi borykać, tym silniej narażona jest na depresję
brak wsparcia od innych	samotność w ciąży czy po porodzie, brak bliskości rodziny wspierającej drogę do stawania się mamą
konflikty partnerskie, słabe wsparcie w związku	poczucie bycia osamotnioną w rodzicielstwie, oddalanie się partnera, narastające napięcia, na rozwiązanie których w czasie po porodzie brakuje miejsca i zasobów
epizod depresyjny w przeszłości	jeśli w historii kobiety znajdujemy epizod depresyjny, wymaga to większej uważności na stan po porodzie
przemoc w rodzinie	narażenie kobiety i dziecka na zachowania przemocowe ze strony bliskich osób wzmagają poczucie izolacji, bezradności, dramatycznych uczuć w młodej mamie
ciąża nieplanowana	emocje związane z ciążą, która budzi niechęć, silny lęk lub wymaga więcej czasu i opieki by móc się z nią oswoić

MIEJSCE DLA TATY

CZEGO MOŻE DOŚWIADCZAĆ?

Mam odczucie, że wreszcie nadszedł moment, kiedy ojciec dziecka zaczyna mieć swoje ważne i widoczne miejsce w okresie okołoporodowym.

Czasy, gdzie był wycofany, nieobecny, spychany, albo umieszczany jedynie w roli wspierającego młodą mamę powoli mijają i jest w nas wszystkich coraz więcej na to miejsca i ochoczego przyzwolenia.

Tata noworodka, a wcześniej tata oczekujący na maluszka też jest rodzicem, który doświadcza całej gamy różnych uczuć, również tych trudnych. Dlatego czasem usłyszycie, że pojęcie syndrom baby blues czy depresja poporodowa nie są zarezerwowane już tylko dla kobiet.

Ojcowie są właściwie w skomplikowanej emocjonalnie sytuacji, bo to przecież ich partnerka, matka ich dziecka przez wiele miesięcy miała niepowtarzalną okazję by nosić je w sobie, być niesamowicie blisko, a także wobec tego tworzyć więź na bardzo wczesnym etapie. Ty tato także próbowałeś to robić.

Na pewno mówiłeś do brzucha, głaskałeś go, chciałeś wyczuć kopniaki i odbierałeś je jako nawiązywanie kontaktu z Tobą ze strony synka lub córeczki.



MIEJSCE DLA TATY

CZEGO MOŻESZ DOŚWIADCZAĆ?

Miałeś wiele wyobrażeń wokół maluszka, jaki jest tam w brzuchu? jaki będzie gdy już do Was wyjdzie?

Teraz, tuż po porodzie możesz mieć odczucie, że pewne sprawy potoczyły się błyskawicznie i jakoś "spadły" dociskając wrażliwie miejsca w

Tobie. Nagle dziecko masz wziąć na ręce, pohamować swój strach i lęk, że coś mu niechcący zrobisz, poczuć, że wiesz czego ten mały człowiek chce i oczekuje, a także jakoś na to odpowiedzieć! Nie masz mleka w piersiach, może Cię więc korcić, by przy niepokoju czy płaczu maluszka po prostu oddać go mamie do karmienia.

Czy zawsze jednak płacz Twojego malucha będzie sygnałem głodu? Czy jeśli dziecko tym płaczem sygnalizuje potrzebę bliskości i ciepła, to czy także Ty możesz ją zaspokoić? Jak masz to zrobić i nie spanikować? Jak zrobić to dobrze, by z zewnątrz nie oceniono, że dziecko potrzebuje mamy i trzeba Ci je z rąk już zabrać? Jak nie narazić się na krytykę, że Twoje sposoby, których właśnie się uczysz nie zadziałają od razu?



MIEJSCE DLA TATY

CZEGO CI TERAZ TATO POTRZEBA?

Także i Ty, niezależnie od tego jak jesteś dzielny i sprawczy, **potrzebujesz wsparcia.**

Oczywiście, że słyszałeś nie raz, że masz być absolutnym wsparciem dla partnerki. Od etapu ciąży i badań USG, po poród, czas po porodzie, pierwsze dni i tygodnie w domu, **MASZ BYĆ WSPARCIEM**

Nikt za wiele nie tłumaczy co to właściwie oznacza... przecież nastrój partnerki się zmienia, a noworodek jest tak niejasny i nieoczywisty.. a z zewnątrz tyle wymagań i dobrych rad.

Kogo zapytać? Komu się zwierzyć? Gdzie szukać? Jeśli masz dobry kontakt z własnym ojcem, spróbujesz zwrócić się do tego doświadczenia.

Być jak mój tata.

A co jeśli nie?

To bardzo trudne nosić w sobie wątpliwości, pytania i lęki, mieć na sobie wymaganie świata i swoje własne, by być silnym ramieniem dla rodziny, a jednocześnie czuć, że dla kobiecego świata emocji w naszym życiu jest dużo więcej miejsca i wyrozumiałości.

Słuchaj Tato, naprawdę możesz podobnie jak partnerka czuć poporodowe emocje. Oczywiście, że nie doświadczyłeś tego samego, ale jednocześnie partnerka nie doświadczyła tego co Ty. Ona nie martwiła się o dziecko i o Ciebie. A Ty na pewno pamiętasz lęk z porodu, czy wszystko Z NIMI będzie dobrze.

Możesz powiedzieć "nie daję sobie rady", "nie wiem jak to zrobić, ale to nie znaczy, że nie chcę być blisko dziecka", "pomóżcie też mi", "jestem zmęczony"

MŁODZI RODZICE

POTRZEBUJECIE CZASU, WSPARCIA I WZAJEMNEJ WYROZUMIAŁOŚCI

To całkiem możliwe, że w Waszej parze po urodzeniu dziecka pojawią się zakłócenia, przejściowe turbulencje, czasem większy kryzys. Bycie parą z maluszkiem to dla Was absolutnie nowe, nieznanne doświadczenie i niemożliwe byłoby przejść do tak innej od znanej rzeczywistości "od tak".



Potrzebny Wam czas. Teoretycznie nic odkrywczego, ale spotykam pary, którym trudno znieść to, że wiele spraw nie ułoży się od razu, natychmiast. Podejmowanie znacznych, czasem drastycznych kroków w parze w okresie okołoporodowym często bywa przedwczesne czy pochopne, podsycone emocjonalnymi zawirowaniami i intensywnością przeżyć po narodzinach nowego członka rodziny.



Do specjalisty możecie zgłosić się razem. Wspólnie omówić rodzicielskie, ale też partnerskie uczucia. Razem znaleźć dla nich miejsce na zewnątrz oznacza mniejsze ryzyko rozgrywanie czegoś pomiędzy sobą.



naturalne uczucia młodych rodziców



MIŁOŚĆ

może przyjść od razu, nagle,
albo dopiero po jakimś
czasie od porodu



TĘSKNOTA

za tym co było, za byciem
tylko we dwoje, za znaną
sobie normalnością



BEZSILNOŚĆ

w chwilach gdy nie wiecie co
robić, jak reagować, gdy
zmęczenie bierze górę



ZACHWYT

nad maluszkiem, nad Wami
- jak mogliście stworzyć tak
cudownego człowieka



ZMĘCZENIE

ah! niedospanie, rutyna,
przepełnienie i brak czasu
dla siebie



NIEPEWNOŚĆ

czy jestem dobrą mamą?
Dobrym tatą? Jakie błędy
popelniam?



LĘK

o dziecko, o to co dalej, jak
ułożyć życie w nowej
rzeczywistości



ZNIECIERPLIWIEŃ

dzieckiem, płaczem, sobą
wzajemnie, tym jak obecnie
wygląda codzienność



SMUTEK

związany z baby blues bądź
dający sygnał, że coś jest za
trudne, czegoś jest za dużo

POMOC

KIEDY PO NIĄ SIĘGNAĆ?

WTEDY, KIEDY POTRZEBUJECIE.

To prawda, że dla nas specjalistów ważne jest rozróżnienie, czy stan który odczuwacie to baby blues, czy depresja poporodowa. Dobieramy wtedy adekwatnie propozycję pomocy dla Was.

Istotne jest także, byście sami mieli tego świadomość, ale.. z perspektywy szukania przez Was pomocy i wsparcia, najważniejsze jest to, abyście mogli odczuć ulgę, dali sobie pomoc i mogli zacząć cieszyć się z bycia rodzicami.

To niezwykle istotne i dla Was i dla Waszego maluszka, abyście byli w stanie przyjmować nową rzeczywistość i nowe wyzwania nie tylko w atmosferze złego samopoczucia.

Nie ma więc co "kombinować", że skoro samopoczucie pewnie nie jest depresyjne, a to "tylko" baby blues, to nie sięgamy po konsultację.

Warto to zrobić, naprawdę! W okresie okołoporodowym często już kilka konsultacji pomaga ułożyć sobie przeżycia porodowe i czasu wczesnej relacji z maluszkiem. W tym kontekście nikt nie będzie odmawiał pomocy kobiecie, mężczyźnie czy parze, jeśli okaże się, że stan który przechodzą obecnie jest adaptacyjny i normalny, jest baby bluesem.



miejsca, w których uzyskacie pomoc

miejsce	pomoc
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla osób dorosłych	Pomoc w ramach NFZ. W poradniach dostępni są psycholodzy, psychoterapeuci oraz lekarze psychiatry. W trakcie rejestracji telefonicznej warto od razu zaznaczyć, że chodzi o stan po porodzie. Z pewnością dostępność i system działania będzie zależał od danego miasta / miejscowości i wewnętrznego ułożenia systemu pracy
prywatny gabinet psychologa, psychoterapeuty	Coraz więcej miejsc ma w swojej ofercie pomoc okołoporodowa (choć to nie jest konieczność). Jeśli wizyty płatne będą dla Was niemożliwe, specjalista powinien pomóc Wam zorientować się w bezpłatnych możliwościach w miejscu Waszego zamieszkania
prywatny gabinet lekarza psychiatry	Nawet jeśli farmakoterapia nie okaże się konieczna, lekarz psychiatra podczas konsultacji powinien pomóc znaleźć drogę do zgłoszenia się do psychoterapeuty, rozemnać wspólnie z Wami Wasz stan
centrum interwencji kryzysowej, bądź interwencyjny punkt konsultacyjny	Dostępna pomoc psychologiczna z krótkim terminem oczekiwania. W zależności od danej miejscowości pracują w tych punktach psycholodzy bądź psychoterapeuci
izba przyjęć najbliższego szpitala	Gdyby stan, który odczuwa młoda mama był bardzo zaogniony, wykraczał poza baby blues, pojawiły się w niej niepokojące myśli, a zachowanie silnie zaniepokoiło bliskich - wyjściem może okazać się zgłoszenie na izbę przyjęć szpitala w swojej miejscowości i tam uzyskanie pomocy na już
Fundacje i Stowarzyszenia oferujące pomoc dla rodziców	Oferujące bezpłatną pomoc, często także online

POMOC

psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?

Sięgnijcie po pomoc tam, gdzie jest dostępna. Nie powinno to mieć ogromnego znaczenia, czy najpierw skonsultuje Was psycholog, psychoterapeuta czy lekarz psychiatra. Jeśli pracuje w obszarze okołoporodowym (najlepiej byłoby właśnie taką osobę znaleźć, ale pamiętajcie, że to też nie jest warunek absolutny by się zgłosić do kogoś) to z pewnością współpracuje z innymi specjalistami i w razie potrzeby będzie wiedział, gdzie Was dalej pokierować i co Wam zaproponować.

Lekarz psychiatra może wypisać leki. Przy leczeniu farmakologicznym bardzo przyda się wsparcie certyfikowanej doradczynie laktacyjnej, by rozeznac możliwość karmienia piersią. Całe szczęście mamy już czasy, gdy jedno drugiego naprawdę nie wyklucza!

Nie rezygnuj z wizyty u lekarza, nie przeciągaj jej proszę z lęku, że nie będziesz mogła karmić piersią. Warto wykonać wysilek (nawet i przed porodem) by rozeznac dostępność specjalistów, którzy swobodnie poruszają się w leczeniu kobiet w okresie okołoporodowym.



**“gdy ktoś usłyszy
płacz matki, wtedy
jest ona w stanie
utulić swoje
dziecko”**

FRAIBERG

POMOC

najpierw rodzic

Po porodzie, gdy baby blues dokucza rodzicom na tyle, że domowe środki wsparcia nie pomagają, albo gdy stan mamy czy taty wydaje się być już depresyjny, pomocy potrzebuje cała rodzina.

We wrażliwym i delikatnym czasie okołoporodowym skupiamy się na tym, by jak najlepiej zaopiekować rodzica po to, by sam zyskał siłę i miejsce do zaopiekowania swojego maluszka.

Naszym celem jest wzmacnianie kompetencji rodzica, a nie wyręczenie go przy dziecku czy wytykanie błędów. Wspólne szukanie ulgi poprzez rozeznawanie się w przeżyciach, aspektach zewnętrznych i wewnętrznych, bez oceniania jaką jesteś mamą czy tatą, a także bez pomysłu jakimi rodzicami powinniście być.

Pomoc w czasie okołoporodowym (i nie tylko rzecz jasna!) musi być wrażliwa, czuła, delikatna i skierowana na rozumienie i łagodzenie przykrych stanów.

Usłyszana mama i usłyszany tata - to zaopiekowany noworodek.



BADANIE PRZESIEWOWE - WSTĘPNE WYKRYWANIE RYZYKA OBECNOŚCI DEPRESJI POPORODOWEJ

EDYNBURSKA SKALA DEPRESJI POPORODOWEJ

Pytania dotyczą tygodnia poprzedzającego wykonanie testu:

1. Byłam zdolna do radości i dostrzegania radosnych stron życia

- tak często jak zazwyczaj (0 punktów)
- trochę rzadziej niż zwykle (1 punkt)
- zdecydowanie rzadziej niż zwykle (2 punkty)
- zupełnie nie byłam zdolna do radości (3 punkty)

2. Patrzyłam w przyszłość z nadzieją

- tak jak zawsze (0 punktów)
- rzadziej niż zawsze (1 punkt)
- zdecydowanie rzadziej niż zwykle (2 punkty)
- nie potrafiłam patrzeć w przyszłość z nadzieją (3 punkty)

3. Obwinałam się niepotrzebnie, gdy coś mi się nie udawało

- tak w większości przypadków (3 punkty)
- tak, czasami (2 punkty)
- rzadko (1 punkt)
- wcale (0 punktów)

4. Bez istotnej przyczyny odczuwałam lęk i niepokoiłam się

- zupełnie nie (0 punktów)
- raczej nie (1 punkt)
- czasami (2 punkty)
- tak, bardzo często (3 punkty)

BADANIE PRZESIEWOWE - WSTĘPNE WYKRYWANIE RYZYZKA OBECNOŚCI DEPRESJI POPORODOWEJ

EDYNBURSKA SKALA DEPRESJI POPORODOWEJ

Pytania dotyczą tygodnia poprzedzającego wykonanie testu:

5. Czułam się przestraszona i wpadałam w panikę bez większych powodów
- tak, często (3 punkty)
 - czasami (2 punkty)
 - nie, raczej nie (1 punkt)
 - nie, nigdy (0 punktów)
6. Wydarzenia przerastały mnie
- tak, prawie wcale nie dawałam sobie rady (3 punkty)
 - czasami nie radziłam sobie tak dobrze jak zwykle (2 punkty)
 - przez większość czasu radziłam sobie dobrze (1 punkt)
 - radziłam sobie tak dobrze jak zwykle (0 punktów)
 -
7. Czułam się tak nieszczęśliwa, że nie mogłam spać w nocy
- tak, przez większość czasu (3 punkty)
 - tak czasami (2 punkty)
 - rzadko (1 punkt)
 - nie, wcale nie (0 punktów)
 -
8. Czułam się samotna i nieszczęśliwa
- tak, przez większość czasu (3 punkty)
 - tak, dość często (2 punkty)
 - niezbyt często (1 punkt)
 - nie, wcale nie (0 punktów)

BADANIE PRZESIEWOWE - WSTĘPNE WYKRYWANIE RYZYKA OBECNOŚCI DEPRESJI POPORODOWEJ

EDYNBURSKA SKALA DEPRESJI POPORODOWEJ

Pytania dotyczą tygodnia poprzedzającego wykonanie testu:

9. Czułam się tak nieszczęśliwa, że płakałam

- tak, przez większość czasu (3 punkty)
- tak, dość często (2 punkty)
- tylko sporadycznie (1 punkt)
- nie, wcale nie (0 punktów)

10. Zdarzało się, że myślałam o zrobieniu sobie krzywdy

- tak, dość często (3 punkty)
- czasami (2 punkty)
- bardzo rzadko (1 punkt)
- nigdy (0 punktów)

Kobieta która uzyska wynik 12, 13 lub więcej punktów powinna skorzystać z konsultacji psychologa, psychiatry lub lekarza innej specjalności – istnieje wówczas bowiem istotne prawdopodobieństwo, że cierpi na depresję poporodową.

Ilość punktów uzyskana w skali nie odzwierciedla w sposób precyzyjny nasilenia depresji. Sam uzyskany wynik nie jest równoznaczny z diagnozą depresji – takie rozpoznanie może postawić dopiero psycholog lub lekarz (najlepiej – psychiatra), po osobistym zbadaniu pacjentki.

NIE MA NARZĘDZI CZY TESTÓW IDEALNYCH.

ALE SKALA EDYNBURSKA MOŻE DAĆ WAM WSTĘPNE
ROZESZNIENIE W STANIE EMOCJONALNYM
I PSYCHICZNYM, A PYTANIA NAKIEROWAĆ NA
REFLEKSJĘ I ZWRÓCENIU KU SOBIE MYŚLI.

JEŚLI NIE UZYSKUJESZ TYLU PUNKTÓW, BY
WIDOCZNE BYŁO RYZYKO DEPRESJI, A MIMO TO
CZUJESZ, ŻE POTRZEBUJESZ KONSULTACJI,
WSPARCIA CZY POMOCY, NIECH TAKI CZY INNY
WYNIK CIĘ DO TEGO NIE ZNIECHĘCI.

MAM OGROMNĄ NADZIEJĘ, ŻE TEN EBOOK
PRZYNIÓSŁ WAM NIECO ZROZUMIENIA, WIEDZY,
A WOBEC TEGO TAKŻE WSPARCIA.

CAŁĄ CIĄŻĘ PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO PORODU,
A GDY CZUJEMY, ŻE TEN OBSZAR MAMY JUŻ
WSZECHESTRONNIE ZAOPIEKOWANY, SIĘGAMY PO
WIEDZĘ O TYM, JAKIMI BYĆ RODZICAMI.

POMIJAMY ETAP POMIĘDZY, ALE NIE DZIWI MNIE TO.
NIERZADKO CHCEMY ZAMKNAĆ OCZY NA TO, ŻE
PRZED NAMI JESZCZE CAŁKIEM SPORY CZAS
POŁOGU, ADAPTACJI, OSWAJANIA.

TEN CZAS ZAWIERA W SOBIE TAKŻE TRUDNE
I PORUSZAJĄCE KAWAŁKI.
DOTYKA NAS BABY BLUES, CZASEM DEPRESJA
POPORODOWA.

JEŚLI NIE ZAMKNIĘCIE OCZU, PRZYGOTUJECIE SIĘ NA
TEN CZAS I Z TEJ PERSPEKTYWY, DOWIECIE SIĘ CO
MOŻECIE CZUĆ I JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ, BĘDZIE
WAM ŁATWIEJ.

W Przystanku Psychoanaliza
centrum psychoterapii i opieki okołoporodowej -
stacjonarnie w Rzeszowie, ale także online

wrażliwie zajmujemy się kobietami, mężczyznami,
maluszkami w czasie okołoporodowym.

Prowadzimy grupy dla młodych rodziców

PRYZSTANEK MAMA
dla kobiet w ciąży i mam maluszków do 1 roku życia

PRYZSTANEK TATA
dla ojców dzieci do lat 6

Konsultujemy interwencyjnie, prowadzimy
psychoterapię, a także szkołę rodzenia i warsztaty dla
rodziców.

Jeśli możemy być pomocni, zapraszamy do kontaktu!

www.przystanekpsychoanaliza.com

INSTAGRAM
przystanek_psychoanaliza

MARZENA JAROSZ

PRZYSTANEK PSYCHOANALIZA

stacjonarnie

Rzeszów, ulica Leszczyńskiego 4 m. 2 i 3

online

INSTAGRAM

przystanek_psychoanaliza