

Angeli z mokrimi krili ne letijo. ♀ Onstran smehljaja: poporodne duševne stiske.

Prenovljena izdaja.



V naročju imate dojenčka, počutite pa se kot kupček nesreče. Kaj se dogaja z vami? Morda gre za poporodno stisko. Ne obupajte ~ za vsako stisko obstaja rešitev.

Ste pravkar rodili? Ste izčrpani, vas muči tesnoba, nespečnost, se počutite, kot da to niste vi? Vas ob pogledu na romantične fotografije srečno se smehljajočih mater z dojenčki stisne okrog srca? Niste sami. Rojstvo otroka je ena od zelo vznemirljivih življenjskih izkušenj. Prinese mnogo veselja, zadovoljstva in drugih prijetnih občutkov, prav nič nenavadno pa ni, da so nekatere ženske po porodu nerazpoložene, nemirne, jokave, žalostne ali jezne. Ni se vam treba skriti v kot omare, prvi korak k boljšemu počutju je, da si svoje občutke priznate. **Prepričani ste lahko, da vaše slabo počutje ne bo trajalo večno, na koncu temnega tunela je svetloba. To nam potrjujejo izkušnje številnih žensk, ki so izkusile temno plat materinstva.** Kot je rekla ena izmed njih: *»Neko jutro sem se zbudila in nenadoma ni bilo tiste lepljive megle, ki mi je stiskala prsi, barve so bile ostre in jasne, in moje telo polno življenja. Sinko je nekaj začeblijal in ko sem se se zazrla v njegove oči, me je prvič po porodu preplaval val ljubezni.«*

Pomembno je, da vsaka ženska, ki postaja mati, ve za poporodne stiske, prav tako pa je pomembno, da vedo zanje tudi njeni bližnji. Zgodi se, da oni prvi opazijo, da posameznica trpi. Informacije o poporodnih stiskah omogočajo boljše razumevanje dogajanja in olajšajo iskanje ustrezne pomoči.





*Kako ženske, ki so bile
po porodu depresivne,
opisujejo svoje občutke?*

»Še dolgo po porodu ni bilo tako, kot sem pričakovala – nobenih občutkov ginjenosti ali vsaj veselja. Hčerkica se mi je zdela tuja, nobene navezanosti nisem čutila.«

»Počutila sem se kot pes, umazana, zavržena, ničvredna, nesposobna.«

»Zbudila sem se navsezgodaj, še vedno neprespana, in pomislila na to, da se bo mali kmalu zbudil in zahteval vso pozornost zase. Preplaval me je nemir in nato črn obup. Kot bi te zagrinjala voda, ti se skušaš rešiti, nekdo pa te vleče na dno.«

»Moja punčka je jokala in jokala, z ničemer je nisem mogla potolažiti. Preplaval me je silovit bes, kar udarila bi jo. Naj že utihne! Hkrati sem se počutila krivo – saj sem popolnoma nemogoča mama. Zakaj mi ni nihče povedal, kako hudo je lahko po porodu?«



Navadno govorimo o treh oblikah sprememb razpoloženja po porodu. Pomembno je vedeti, da lahko vsaka čuti malo drugače in da so mogoče različne kombinacije občutkov. Upoštevajte, da ni nujno, da se pojavijo vsi naštetih znaki.

POPORODNA OTOŽNOST

POGOSTOST Pri osmih od desetih žensk se po porodu pojavi poporodna otožnost.

VZROK Otožnost pripisujejo nenadnim hormonskim spremembam po porodu.

ČAS Navadno se pojavi tretji, četrti in peti dan po porodu.

ZNAKI Značilne so nenadne spremembe razpoloženja, hitro planete v jok, tesnobni ste, razdražljivi, ranljivi, imate težave s spanjem, tek se zmanjša, lahko ste pretirano dejavni ali čisto brez energije.

UKREPANJE Počutje se izboljša samo od sebe do približno desetega dne. Kadar traja dlje, lahko dobi znake poporodne depresije, zato je pomembno, da otožnosti ne zanemarjamo. Zdravljenje ni potrebno. Pomaga skrb zase – nekdo drug naj prevzame skrb za novorojenčka, vi pa se na primer okopajte, privoščite si skok do frizerja ali branje dobre knjige, ogled gledališke predstave ali sproščujoč popoldanski spanec.



POPORODNA PSIHOZA

POGOSTOST Poporodna psihoza je redka – pojavi se pri 0,1 % žensk po porodu. Ocenjujemo, da v Sloveniji to hudo stisko izkusi 18 do 36 žensk na leto.

ČAS Navadno se pojavi med tretjim in štirinajstim dnevom po porodu. Je bolj nenadna in očitna kot poporodna depresija.

ZNAKI Značilni so izguba stika z resničnostjo (neskladnost mišljenja in vedenja z resničnostjo, posameznica lahko vidi, sliši ali čuti stvari, ki ne obstajajo), nerazumljiva in zmedena govorica, pretirano dobro razpoloženje, vznemirjenost, pretirano nezaupanje in strah.

UKREPANJE Zahteva takojšnje zdravljenje. Nujno poiščite pomoč. Zdravljenje je učinkovito.



POPORODNA DEPRESIJA

POGOSTOST Po porodu najmanj ena ali dve ženski od desetih postaneta depresivni. Ocenjujemo, da v Sloveniji vsako leto zaradi depresivnosti trpi od 1.800 do 3.600 žensk po porodu.

ČAS Pojavi se štiri do šest tednov po porodu, lahko tudi kasneje. Traja lahko od treh do šest mesecev, včasih pa še mnogo dlje.

VZROK Pravih vzrokov ne poznamo dovolj. Po vsej verjetnosti gre za medsebojno učinkovanje različnih dejavnikov, kot so hormonske spremembe, kemična neravnovesja v telesu, nove, včasih nepredvidljive zahteve materinstva in družinski ter družbeni pogoji, v katerih ženska postane mati.

ZNAKI Preveva vas nemoč, žalost, obup ali nimate volje do življenja. Ne spomnite se, kdaj ste se zadnjič nasmejali. Slabo se počutite. Ste čisto brez energije. Imate občutke krivde. Ne uživate v stvareh, ki jih imate običajno radi.

Veliko jokate (vse od jokavosti do nenadzorovanega ihtenja). Muči vas tesnoba in/ali napadi panike. Počutite se osamljeni. Težko se osredotočite. Pozabljate bolj kot običajno. Občutek imate, da niste dovolj dobri, da ste nesposobni, da ne zmorete več. Ne zanima vas, kaj se dogaja okoli vas. Otrok vas ne zanima ali nasprotno, preveč ste zaskrbljeni zanj. Zalotite se pri razmišljanju, da bi poškodovali otroka ali sebe, kar se le redko res zgodi. Zdi se vam, da boste znoreli. Nadlegujejo vas bizarne ali tuje misli. Slabo spite ali se zelo zgodaj zbujate, neodvisno od otroka.

Boljše počutje bo prišlo počasi, a zanesljivo. Prvi korak na tej poti je prepoznavanje težav.



Nekatere od znakov zlahka zamenjamo z običajnimi spremembami, s katerimi se srečate po rojstvu otroka. Nič nenavadnega ni, če ste bolj utrujeni, če nimate teka ali se vam ta poveča, težave s spanjem že vnaprej pričakujete, ker se vaš ritem spanja ponavadi ne ujema z otrokovim, pogosto vas tudi spolnost ne zanima prav dosti. Bistveno je, da traja pri poporodni depresiji splošno slabo razpoloženje z nekaterimi od naštetih znakov vsaj dva tedna, znaki pa so prisotni vsak dan, pogosto pretežni del dneva.

Nekatere ženske okrevajo same od sebe. Dokazano je, da se boste prej počutili bolje, če poiščete pomoč, podporo in/ali zdravljenje. Zaslužite si najboljšo pomoč, kar jo lahko dobite.

UKREPANJE Dobro skrbite zase. Vaši bližnji naj z vami delijo skrb za otroka. Raziskave so pokazale, da so si matere s poporodno depresijo hitreje opomogle, če so se o svojih občutkih in doživljanju lahko pogovorile s svetovalci ali svetovalkami, ki so skušali videti stvari z njihovega zornega kota in jih niso obsojali. Pomaga tudi pogovor z drugimi ženskami, ki so doživele poporodno depresijo. Vključite se lahko v samopomočno skupino. V stiski lahko pokličete na poseben telefon za obporodne stiske ali na splošne telefone za pomoč v duševni stiski.

Pomoč lahko poiščete pri psihologih/psihologinjah v različnih ambulantah ali ponekod v porodnišnicah in bolnišnicah. Ne pustite se na hitro odpraviti in iščite osebo, ki vam ustreza.

Pomaga lahko tudi vaš osebni zdravnik, ki vas po potrebi napoti k psihiatru.

Zdravila v obliki antidepresivov so tako učinkovita kot psihoterapija. Priporočajo jih, kadar gre za težjo obliko depresije ali kadar psihoterapija ne pomaga. Nekateri antidepresivi so dovolj varni, da jih lahko jemljete tudi, če dojite.

Zdravnik/zdravnica vam lahko pojasni, kakšne so izbire glede vrste zdravljenja ter njihove posledice.

Če vam zdravnik svetuje jemanje zdravil in se zanje odločite, jih jemljite po navodilu in se pogovorite, če želite prenehati.



PRED PORODOM

*Kaj lahko storite, da bi
preprečili ali ublažili
poporodne stiske?*

Negujte stike z bližnjimi, utrjujte prijateljske in sorodniške vezi – prijateljska roka v času stiske je vredna zlata. Navezujte nova poznanstva. Če v bližini vašega doma ni dovolj sorodnikov/sorodnic in prijateljic/prijateljev, lahko dobro dene zbrana skupina nosečnic. Lahko jo organizirajo nevladne organizacije, zdravstveni ali socialni delavci, ali pa jo zasnujete sami. Taka skupina je lahko izjemno dragocena priložnost za pogovor o tem, kar vas morda vznemirja ali skrbi, tu pa se lahko spletejo tudi dolgoletna prijateljstva.

Če je v času nosečnosti vaše razpoloženje slabo, je pomembno, da najdete pomoč. Ponekod je na voljo svetovanje in nefarmakološka terapija (psihoterapija), ki je učinkovita, kadar gre za blago ali srednje težko obliko depresije.

Med nosečnostjo zdravila uživajte le, če so resnično potrebna. Večina antidepresivov se izdaja z opozorilom, da se jih med nosečnostjo in dojenjem ne sme uporabljati. Vendar je nekaj preizkušenih antidepresivov, za katere je varnost jemanja med nosečnostjo potrjena. Potrebujete dober zdravniški nasvet.



MED PORODOM

Če je med porodom ob vas oseba, ki ji zaupate, to pomaga pri zmanjševanju stresa in skrbi ter lahko prispeva k zmanjševanju možnosti za poporodno depresijo. Vaš spremljevalec ali spremljevalka je lahko tudi razumevajoča prijateljica, čuteč partner, doula, babica, s katero si delite podobne poglede na porod, vaš oče ali mama.

PO ROJSTVU OTROKA

Po porodu lahko veliko novih in neobičajnih dolžnosti vpliva na vaše razpoloženje. Morda ste izčrpani, morda se težko soočite s telesnimi spremembami in novim načinom življenja. Ne poizkusite vsega storiti sami – izkoristite vso pomoč, ki vam je na voljo. Organizirajte drugačne delitve dela. Ugotovite, kaj potrebujete in poskrbite zase. Spite, kadarkoli morete, da nadomestite pomanjkanje spanca. Skupaj s svojim zdravnikom izključite možnost, da bi bili slabokrvni in preverite delovanje ščitnice. Kvalitetna prehrana, ki vsebuje dovolj vitaminov in mineralov, lahko pripomore k boljšemu počutju. Poskrbite za rekreacijo, meditirajte, sproščajte se, privoščite si masažo.

Babice, socialne delavke ali patronažne medicinske sestre vam lahko svetujejo in vas podpirajo. Nekatere imajo veliko izkušenj, da skupaj z vami iščejo poti iz težav. Lahko vam pomagajo razumeti čustveni tobogan, po katerem se morda vozite. Za večino žensk je zelo pomembno, da spregovorijo o svojih občutkih. Družite se z drugimi materami. Morda boste v pogovorih z njimi ugotovili, da imajo podobne občutke kot vi.



Svetovanje

Naravni začetki

Združenje za informiranje, svobodno izbiro in podporo na področju nosečnosti, poroda in starševstva

- telefon za pomoč pri obporodnih stiskah
mamaZOFA 051 245 013

- osebna svetovanja

- podporne skupine: Začetnica, MAMAM, proMAMA

- svetovanja in pogovori na medmrežju

- www.mamazofa.org/forum.php

www.med.over.net/phorum/list.php?f=123

DAM

Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami
www.nebojse.si

*Med drugim
lahko informacije
in pomoč poiščete*

Psihoterapija

Izbirate med psihoterapevti različnih modalitet – nekaterimi posebej usposobljenimi psihologi, psihiatri in drugimi certificiranimi psihoterapevti.

Pomoč babice ali patronažne medicinske sestre

Spregovorite o svojih težavah ob obisku babice ali patronažne medicinske sestre. Za dodatne obiske lahko zdravnik napiše napotnico.

Psihološka pomoč

Psihološko pomoč dobite z napotnico v psiholoških ambulantah v zdravstvenih domovih, samostojnih psiholoških ambulantah (s koncesijo ali samoplačniško*) in v nekaterih bolnišnicah.

* za samoplačniške storitve ne potrebujete napotnice



Med drugimi so na voljo:

Doc. dr. Vislava Globevnik Velikonja, spec. klin. psih.
Ginekološka klinika Ljubljana, tel. (01) 522 6168,
e-naslov: vislava.velikonja@guest.arnes.si

Renata Kerčmar, spec. klin. psih.
Zdravstveni dom Gornja Radgona, tel. (02) 564 8634
e-naslov: psiholog@gr.si

Alenka Kunej, spec. klin. psih.
Zdravstveni dom Krško, tel. (07) 488 0200
e-naslov: alenka.kunej@gmail.si

Arijana Steblovnik, univ. dipl. psih.
Klinika za ginekologijo in perinatologijo Maribor,
tel. (02) 321 2650
e-naslov: arijana.steblovnik@triera.net

Bernarda Babič, spec. klin. psih.
Splošna bolnišnica Novo mesto, tel. (07) 391 6327
e-naslov: bernarda.babic@sb-nm.si

Branka Režun, spec. klin. psih.
Psihiatrična Bolnišnica Idrija, tel. (05) 373 4464
e-naslov: branka.rezun@pb-idrija.si

Vesna Dujc, spec. klin. psih.
Zdravstveni dom Izola, tel. (05) 640 0055
e-naslov: vesna.dujc@siol.net

Maša Naraločnik Sinur, spec. klin. psih.
Zdravstveni dom Velenje, tel. (03) 899 5636

Staša Kušar, spec. klin. psih.
Zdravstveni dom Kranj, tel. (04) 208 2245
e-naslov: stasa.kusar@gmail.com

Zdravniška pomoč

Oglasite se pri vašem izbranem osebнем zdravniku.
O težavah spregovorite pri obisku v ginekološki
ambulanti.



Psihiatrična pomoč

Psihiatrično pomoč dobite po napotilu vašega osebnega zdravnika v psihiatričnih ambulantah v zdravstvenih domovih, samostojnih psihiatričnih ambulantah (s koncesijo ali samoplačniško), na Polikliniki in v ambulantah v psihiatričnih bolnišnicah.

Ob akutni stiski poiščite Psihiatrično hitro pomoč (PHP).

*Shranite zloženko,
pokažite jo svojim
bližnjim ali jo posredujete
naprej ~ morda bo neki
ženski pomagala poiskati
pot iz obupa.*

Izdal in založil



IVZ

Inštitut za varovanje zdravja, Trubarjeva 2, Ljubljana
v sodelovanju z Ginekološko kliniko, Ljubljana

2011, prenovljena izdaja

Oblikovanje Eda Pavletič

Tisk DZS, d.d.

avtorica Zalka Drglin

zalka.drglin@ivz-rs.si

Več o obporodnih stiskah v vodniku *Zima v srcu* na spletni strani www.ivz.si.

Osušite krila. ♀ Razpnite jih. Poletite.