

Следродова депресия

Раждането на дете може да бъде едно от най-големите и най-щастливите събития в живота на една жена. Животът с новото бебе може да бъде трепетен и радостен, но и труден понякога. По време на бременността и след раждането се извършват много физически и емоционални промени. Тези промени могат да накарат майката да се чувства тъжна, тревожна, уплашена или объркана. При много жени тези чувства изчезват бързо. Но когато същите тези чувства, не само не изчезват, а стават все по-силни, жената може да има следродова депресия. Това е сериозно състояние, което изисква бърза лекарска намеса.

Какво представлява следродовата депресия?

Тя е състояние, което описва редица физически и емоционални промени, които много майки могат да имат след раждането. Следродовата депресия може да бъде третирана с медикаменти и обсъждане. Ако мислите, че имате следродова депресия веднага говорете с Вашия лекар.

Съществуват три типа следродова депресия:

Една нова майка може да има внезапни промени в настроението, например в един момент да се чувства много щастлива и веднага след това много тъжна. Тя може да плаче без причина и да се чувства нетърпелива, раздразнителна, уморена, разтревожена, самотна и тъжна. Това състояние може да продължи само няколко часа до 1 – 2 седмици след раждането. Състоянието не изисква лекарска намеса.

Следродова депресия – може да настъпи няколко дни или дори няколко месеца след раждането. Тя може да настъпи след раждането на всяко дете, не само след първото. Жената може да има приблизително същите, като изброени по-горе признаци – тъга, отчаяние, тревога, раздразнителност – но тези чувства са многократно по-силни. Следродовата депресия често прави невъзможно извършването на рутинни ежедневни дейности от жената. Това е сигурен признак, че тя веднага трябва да посети лекар. Ако

жената не получи квалифицирана помощ симптомите на следродовата депресия могат да се влошат и тя да продължи до една година. Тъй като следродовата депресия е сериозно състояние, тя изисква лекарска намеса.

Следродова психоза – това е много сериозно състояние на душевно разстройство, което може да засегне новите майки. Това болестно състояние настъпва бързо, често в рамките на първите месеца след раждането. Жената може да изгуби връзка с реалността, често има слухови халюцинации и халюцинации – вижда нещата, различни от действителното им състояние. Визуалните халюцинации са по-рядко срещани. Други симптоми са безсъние, чувство на възбуда и ярост, странни чувства и поведение. Жените, които имат следродова психоза се нуждаят от лекарска помощ и в почти всички случаи трябва да приемат медикаменти. Понякога е наложително, жена в такова състояние да постъпи в болница, защото има риск да нарани самата себе си или някои от околните.

Какви са признаците на следродова депресия?

Признаците включват: основните симптоми би трябвало да включват тъга, депресия и загуба на енергия.

- Чувства се уморена или раздразнителна.
- Чувства се тъжна или плаче дълго, липса на енергия.
- Има главоболие, болки в гърдите, сърцебиене (сърцето започва да бие учестено и създава чувство, че пропуска туптене), вкочененост и накъсано дишане.
- Не може да спи, чувства се много уморена, или и двете.
- Не може да се храни, губи тегло.
- Преляжда и трупя килограми.
- Не може да се фокусира, да помни или да взема решения.
- Прекалено се тревожи за бебето.
- Изобщо не се интересува от бебето.
- Чувства се безполезна и виновна.
- Притеснява се от нараняване на бебето или на самата нея.
- Няма интерес или удоволствие от различни дейности, включително секс.

Една жена може да се чувства неспокойна след раждането, дори и да няма следродова депресия. Тя може да е изпаднала в състояние, наричано следродов страх. Признаците на това състояние включват: силно чувство на мъчително безпокойство, страх, учестени

дишане и пулс, топли или студени вълни, болки в гърдите, чувство на отпадналост и световъртеж. Ако имате някои от тези признаци говорете с Вашият лекар. В някои случаи за излизане от това състояние също биха могли да се предпишат медикаменти.

Кой е изложен на риск от следродова депресия?

Тя може да засегне жени от всички възрасти, социален статус, религиозни и етнически групи. Всяка жена, която е бременна, родила бебе в последните няколко месеца, претърпяла спонтанен аборт или отбиваща кърмаче може да развие следродова депресия. Броят на децата, които има една жена не намалява шанса и да получи следродова депресия. Жените, раждащи за първи път, така и тези, имащи повече от едно дете имат еднакви шансове за получаване на следродова депресия.

Какво предизвиква следродовата депресия?

Никой не знае какво предизвиква следродовата депресия. Хормоналните промени в организмът на жената биха могли да предизвикат нейните симптоми. По време на бременността количеството на два “женски” хормона, естроген и прогестерон нарастват чувствително. През първите 24 часа след раждането количеството на тези хормони стремително намалява и продължава да намалява докато не достигне нивата от преди бременността. Изследователи мислят, че тези промени в хормоналните нива могат да доведат до депресия по същият начин, както много по-малки промени в нивата на хормоните могат да предизвикат промяна в настроението на жената преди месечният и цикъл.

Тироидните нива също могат рязко да намалееят след раждането. Ниските нива на тироид могат да породят симптоми, подобни на депресия, като промяна в настроението, умора, възбуда, безсъние и страх. Може да се направи изследване дали това състояние е причина за следродова депресия. Ако това е така, могат да бъдат предписани подходящи медикаменти от Вашият лекар.

Други възможни причинители на следродова депресия са:

- Умората, настъпила след раждането, нарушения сън и недостатъчно време за почивка често забавят пълното и възстановяване за седмици. Това важи с особена сила, ако раждането е извършено чрез Цезарово сечение.
- Чувства се “смазана” от грижи за бебето и се съмнява в своите възможности да бъде добра майка.
- Чувства се стресирана от настъпилите промени в рутинното ежедневие. Понякога жените мислят, че те трябва да бъдат “супер майки” или перфектни, което не е реалистично и води до допълнителен стрес.
- Чувство на загуба – загуба на идентичност (каква е била преди да има бебе), загуба на контрол, на елегантна фигура и се чувства по-малко атрактивна.
- Разполага с по-малко свободно време и по-малък контрол върху него. Трябва да остава затворена вкъщи за по-дълги периоди от време и прекарва по-малко време с бащата на бебето.

Как се лекува следродовата депресия?

Важно е да се знае, че следродовата депресия може да се лекува и ще отшуми. Видът на лечението ще зависи от степента на депресията. Тя може да бъде лекувана с медикаменти (антидепресанти) и посредством психотерапия. Ако жената кърми, задължително трябва да говори със лекаря си, преди да вземе антидепресанти. Някои от тези лекарства проникват в майчиното мляко и не трябва да се използват.

Какво мога да направя, ако имам следродова депресия?

Ако имате следродова депресия добрата новина е, че има неща, които биха Ви помогнали да се почувствате по-добре:

- Починете си. Винаги се опитвайте да дремнете, когато бебето спи.
- Намалете натиска върху себе си. Не се опитвайте да свършите всичко сама. Свършете каквото можете и задължително си оставете време за почивка. Помолете Вашият партньор за помощ при нощния плач и хранене.
- Говорете с Вашия съпруг, партньор, семейството и приятели за това как се чувствате.
- Прекарвайте повече време насаме с Вашия съпруг или партньор.
- Говорете с Вашият лекар относно възможно лечение с медикаменти. Не се притеснявайте да изкажете пред него Вашите опасения. Не всички лекари знаят как да Ви кажат, че имате следродова депресия. Поискайте консулт със специалист в областта.

- Говорете с други майки, за да научите нещо от техния опит.