

Baby blues a depresja poporodowa

Baby blues (inaczej smutek poporodowy) to tymczasowe wahania nastroju, których największe nasilenie obserwuje się zazwyczaj 3 do 5 dni po porodzie. Stan ten trwa kilka dni, nie dłużej jednak niż 2 tygodnie. Baby blues dotyka nawet 80% matek. Ze względu na tak częste występowanie nie uznaje się tego stanu za zaburzenie psychiczne. Przyjmuje się, że jest to naturalne, fizjologiczne zjawisko, wynikające prawdopodobnie z nagłych zmian hormonalnych, jakie zachodzą w ciele kobiety po porodzie. Dodatkowe przyczyny baby blues to najprawdopodobniej stres związany z nową sytuacją, zmęczenie, zmniejszona ilość snu oraz fizyczny ból, występujący po urodzeniu dziecka.

Do objawów baby blues należą między innymi:

- Zmienność nastrojów
- Zmęczenie
- Problemy z koncentracją
- Uczucie ciężkiego smutku
- Płaczliwość
- Przytłoczenie obowiązkami i nową rolą mamy
- Brak cierpliwości
- Poczucie bezradności
- Zaburzenia apetytu
- Zaburzenia snu
- Brak zaufania do własnych macierzyńskich kompetencji (poczucie braku wystarczających umiejętności do opieki nad dzieckiem)

Na stan emocjonalny kobiety duży wpływ ma także niepokój i objawy związane z nowymi obowiązkami. W społeczeństwie nadal pokutuje mit, że kobieta powinna w 100% poświęcić się nowej roli, biorąc na barki niejednokrotnie ogromny ciężar emocjonalny i pełną odpowiedzialność za dziecko. Presja otoczenia, ale także wewnętrzne dążenie do perfekcji u młodej mamy może skutkować obniżeniem nastroju i wycofaniem się.

Jak radzić sobie z baby blues?

Baby blues jako stan przejściowy nie musi być leczony farmakologicznie. Kobiety doświadczające obniżenia nastroju potrzebują po prostu dużej dawki miłości, czułości i przede wszystkim wsparcia. Mimo, że baby blues ustępuje samoistnie, bardzo ważne jest, aby kobieta w tym czasie szczególnie zadbała o siebie i swoje samopoczucie. W pierwszej kolejności konieczna jest rozmowa z partnerem lub innymi bliskimi osobami. Często jest to jedyny sposób na uświadomienie im wagi problemu.

Dla kobiety po porodzie niezwykle ważne jest wsparcie ze strony najbliższych oraz ich obecność. Pomoc kogoś bliskiego może istotnie zmniejszyć objawy związane z baby blues. Tata dziecka, dziadkowie czy przyjaciele mogą odciążać kobietę i zająć się dzieckiem, kiedy mama chce odpocząć. Kobieta mimo

natłoku nowych obowiązków nie powinna zapominać o sobie i swoich własnych potrzebach, takich jak odpoczynek, spacer, regularne posiłki i sen.

Poza tym warto nie być dla siebie zbyt surową i dać sobie przyzwolenie na smutek czy płacz. Wielu kobietom pomaga również rozmowa z innymi mamami, dzielenie się tym, co czują i jakie są ich obawy związane z nową rolą. Świadomość, że baby blues jest normalnym stanem dotyczącym większość kobiet po porodzie, ułatwia przejście przez ten wymagający czas.

Aby przetrwać ten trudny czas, świeżo upieczona mama może zastosować kilka metod.

- Przede wszystkim w tym okresie bardzo ważny jest wypoczynek. Jeśli więc dziecko śpi, nie próbuj sprzątać czy pracować w inny sposób tylko śpij również, odpoczywaj lub po prostu czytaj ulubioną książkę.
- Nie bierz na siebie zbyt dużo obowiązków, daj sobie chwilę na relaks. Przynajmniej na początku obcowania z maluchem nie martw się za bardzo ewentualnym nieporządkiem, zrezygnuj na chwilę z perfekcyjnego ładu w domu na rzecz swojej wygody.
- Postaraj się również znaleźć godzinę tylko dla siebie, powierzając malucha babci lub ojcu dziecka. W tym czasie warto jest pójść na masaż czy do kosmetyczki na zabiegi pielęgnacyjne.

Jak odróżnić baby blues od depresji poporodowej?

Depresja poporodowa dotyka od 10 do 25% matek i charakteryzuje się objawami podobnymi do baby blues. Decydujący w rozróżnieniu tych dwóch stanów jest czas trwania objawów. W przypadku depresji mówi się o ich utrzymywaniu ponad 2 tygodnie. Symptomy depresji mogą obejmować obniżenie nastroju, brak energii, utratę zainteresowań, obniżoną samoocenę, poczucie winy, poczucie beznadziejności, trudności z zasypianiem, nadmierną senność, zmiany w apetycie, problemy z koncentracją, stany lękowe, a w skrajnych przypadkach nawet myśli samobójcze. Jest to bardzo niepokojący objaw i jeśli się pojawi, konieczna jest konsultacja z psychiatrą.

Kiedy występuje depresja poporodowa?

Ryzyko wystąpienia depresji jest najwyższe pomiędzy 4 a 8 tygodniem po porodzie. Szczyt nasilenia osiąga w okresie od 3 do 6 miesięcy. W niektórych przypadkach depresja może się jednak pojawić dopiero po upływie połowy roku od porodu.

Kiedy ryzyko wystąpienia depresji poporodowej jest najwyższe?

Kobiety, które chorowały wcześniej na depresję, obciążone są większym ryzykiem zachorowania na depresję poporodową, sięgającym nawet 25%. Kobiety, które doświadczyły przy poprzednich dzieciach depresji poporodowej, narażone są na ryzyko nawet 50%.