

Потиштеност после порођаја – "скривени проблем"

Иако је долазак принове обично срећан догађај, дешава се да неке жене после порођаја постају депресивне или узнемирене. Овај проблем се назива после порођајна депресија (post-partum depression). Па ипак то је на неки начин "скривени проблем" јер је неким женама тешко да о томе говоре. Жене које су потиштене или узнемирене често се боје да то кажу било коме, да други не би помислили да она није добра мајка или да није у стању да испуњава своје дужности. То доводи до још веће изолованости ових жена.

Али за жене које пате од после порођајне депресије и узнемирености постоји помоћ која се пружа у поверењу. Ако планирате унапред, имате партнера који вас подржава и ако знате коме да се обратите за помоћ, умањите опасност од оваквих проблема.

Који су симптоми после порођајне депресије?

После порођајна депресија се може јавити било када током прве године после порођаја.

Нормално је да се жена осећа узбуђена и уплахирана непосредно после порођаја. Али је веома важно да затражите помоћ ако ово траје дуже од две недеље, или ако је обустављају симптоми као што су:

- Нерасположење, губитак интересовања или уживања у било чему
- Проблеми са апетитом
- Тешкоће да поново заспе после дојења бебе.
- Осећај исцрпљености чак и после више месеци после порођаја.
- Плачљивост, раздражљивост, узнемиреност или сметеност; осећање да није дорасла задатку
- Напади панике, одбијање да остане сама.
- Губитак интересовања за полне односе, чак и после више месеци од рођења детета
- Одбијање да се дружи и да излази да други људима.

Шта је узрок после порођајне депресије?

Новорођенче доноси много радости, али може да доведе и до разних стресова.

Материнство је нова улога са пуно тешког рада, одговорности и са мало сна. Потребно је доста времена за прилагођавање. Брига о новорођенчету посебно је тешка за родитеље без партнера, али и за парове без шире породице у близини која може да помогне.

Понекада људи кажу "па моја мајка је одгајала шесторо деце-како то да сад жена са једним или два детета има толико проблема?" Али треба имати на уму да се времена мењају и да многи парови подижу децу без подршке рођака и да често из финансијских разлога оба родитеља морају да раде. Тешкоће са језиком, ранија искуства са траумама и мучењем, такође могу да допринесу још већем стресу код породиље.

У неким културама, старије генерације можда сматрају да је после порођајна депресија резултат одбацивања обичаја везаних за трудноћу и порођај, али истраживања су показала да то није узрок проблема. После порођајна депресија не значи да је жена лоша мајка или да је Бог кажњава.

Шта можете да урадите да бисте смањили опасност од после порођајне депресије?

Планирањем унапред, још за време трудноће (поготову ако сте у претходној трудноћи искусили после порођајну депресију).

- Планирајте да у време порођаја избегнете друге велике промене у својој околини (на пример: селидбу, реновирање куће, промену посла).
- Припремајте се за порођај похађањем часова за труднице (чак иако сте већ имали једно дете).
- Припремајте свог партнера. Разговарајте о новим обавезама које доноси рођење детета. Предложите му да планира што дуже одсуство после вашег порођаја.
- Покушајте да организујете подршку породице и пријатеља непосредно после порођаја, поготово ако имате још деце. Распитајте се код особља у болници или социјалног радника о службама за помоћ у вашој околини
- Ако сте после претходне трудноће имали после порођајну депресију, обавезно реците свом лекару и бабици.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.

This brochure can be reproduced as required.

(Материјал у овој брошури је адаптирана документација издата од стране NSW Multicultural Health Communication Service)

(Ова брошура може бити репродукована по потреби)

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973