

## Послеродовая депрессия

Лин Дэй

У большинства матерей бывают дни, когда они чувствуют себя подавлено, и это совершенно нормально. Ухаживать за ребенком, постоянно быть готовой к тому, что тебя позовут, и справляться с ежедневными обязанностями непросто. Но у тех матерей, которые чувствуют себя несчастными большую часть времени, может развиться послеродовая депрессия. Это серьезное заболевание, которое может омрачить счастье материнства, негативно отразиться на развитии связи между матерью и ребенком и осложнить взаимоотношения взрослых членов семьи.

В послеродовом периоде здоровье матери ослаблено. Во многих культурах в первые недели после родов молодой матери помогает другая женщина из членов семьи. И все же нередко многие мамы остаются без поддержки, и практически не имея опыта в уходе за детьми. Получается, что только на них, задолго до того, как они будут к этому готовы, возлагается ответственность за ребенка и домашнее хозяйство.

Послеродовая депрессия – это серьезная болезнь, которое может обернуться большими проблемами. Восстановление может занять продолжительное время, но вовремя проведенное лечение может уменьшить вред, который может причинить эта болезнь. Быстрое падение уровня гормонов после рождения ребенка вызывает упадок сил и эмоциональный спад. Как правило, это состояние проходит само в течение нескольких дней и не требует никакого специального лечения, кроме поддержки и помощи со стороны близких и друзей.

Послеродовая депрессия – это гораздо более серьезно, она может случиться в любое время в течение года со дня рождения ребенка. Возникает она, как правило, внезапно, протекает как в легкой, так и в тяжелой форме и может настигнуть мать как с ее первым, так и вторым, и третьим ребенком.

Хотя никто не может с достаточной долей уверенности назвать истинную причину этой болезни, можно предположить, что к ней приводит ряд факторов. Среди них такие проблемы, как сложная беременность, волнения во время беременности, потеря близких, переезд, семейные конфликты, финансовые проблемы, проблемы со здоровьем, плохое питание, изоляция или одиночество. Но иногда послеродовая депрессия может начаться и без этих видимых причин.

## **Симптомы**

Симптомы послеродовой депрессии очень схожи с проявлениями «обычной» депрессии и могут включать в себя:

- Усталость – даже такая простая задача, как одеться, кажется невыполнимой.
- Нарушение сна – несмотря на усталость, женщине может быть сложно уснуть вечером, или она слишком рано просыпается.
- Чувство ненужности – мать может чувствовать себя неспособной организовать распорядок дня ребенка, не понимает, что ему нужно. Она может также перестать ухаживать за собой.
- Беспокойство – мать может чрезмерно переживать за здоровье ребенка или бояться оставить его одного.
- Отчаяние – она может чувствовать себя несчастной в определенные часы дня. Хорошие дни могут сменяться плохими, в которые она постоянно плачет.
- Раздражительность – все вокруг вызывает чувство раздражения, которое может проявляться в отношениях с мужем или другим членами семьи. При этом последние могут не понимать, что происходит.

- Пониженное либидо – во время послеродовой депрессии может отсутствовать желание заниматься сексом. Если муж женщины этого не поймет, он может почувствовать себя отвергнутым.
- Чувство вины – даже если женщина мечтала стать матерью, поначалу ей может быть сложно полюбить своего ребенка, что усугубляет ее чувство вины.
- Изменения аппетита – несмотря на то, что кормящей матери нужно много энергии, она может потерять аппетит. Или же наоборот, начать много есть, чтобы успокоить себя, а потом переживать из-за набора веса.
- Панические настроения – головные боли, боли в желудке, учащенное сердцебиение может вызвать у женщины страх сердечного приступа или инсульта.
- Социальная изоляция – у матери может пропасть интерес к занятиям, которые ей нравились до рождения ребенка, она может и вовсе перестать выходить из дома.
- Отложенная привязанность – мать может оказаться неспособна проявить необходимую ребенку любовь и заботу. Это серьезный повод для беспокойства, потому что ребенок в первые шесть месяцев жизни остро нуждается в эмоциональной близости. Она крайне важна для его здоровья и последующего нормального развития.
- Мысли о самоубийстве – женщина может решить, что это единственный способ решить ее проблемы. К этому нужно относиться чрезвычайно серьезно и немедленно обратиться за помощью.

## **Лечение**

На первой стадии лечения нужно хорошо питаться, побольше отдыхать и регулярно заниматься спортом. Это все очень важно для нормального эмоционального и физического состояния. Регулярное питание, достаточное

употребление белка, который содержится в мясе и яйцах, и жирных кислот омега-3, содержащихся в рыбе и овощах, может произвести удивительный эффект. Также важно пить много воды. Рекомендуемая ежедневная доза – около 10 стаканов. Массаж, йога, ароматерапия, акупунктура, пешие прогулки, плавание, джоггинг, велосипед, выходы в свет и просто хорошо проведенное время играют важную роль в восстановлении матери после родов.

Если депрессия сильная и длится долгое время, следует знать, что во время грудного вскармливания можно спокойно принимать антидепрессанты.

Однако прежде, чем они начнут работать должно пройти не менее четырех недель. Поэтому важно пить их продолжительное время, иначе депрессия вернется. Около 60 процентов женщин, страдающих послеродовой депрессией, начинают чувствовать себя лучше через несколько недель после начала лечения. Но этот метод подходит не всем.

Как показывает опыт, лучший способ справиться с послеродовой депрессией – это рассказать о своих проблемах, страхах и чувствах другим людям. Для тех матерей, которым не на кого опереться, существуют специальные социальные центры. Туда можно обратиться за помощью и поддержкой, которые нужны молодой маме.

Занятия для детей и родителей, такие как Бэйби Сенсори, - еще один вид социального общения, где можно обменяться опытом с другими мамами и узнать, как им удалось справиться с послеродовой депрессией, а также хорошо провести время со своим малышом.