

## Mamo! Nie myl depresji poporodowej z Baby blues

Zmiany hormonalne, które zachodzą u kobiety po urodzeniu, mogą powodować baby blues. Po porodzie ilość hormonów estrogenu i progesteronu nagle spada, powodując wahania nastroju. U niektórych osób hormony wytwarzane przez tarczycę mogą gwałtownie spadać, powodując uczucie zmęczenia i depresji.

Baby blues to uczucie smutku, które możesz odczuwać w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka. Aż **4 na 5 świeżo upieczonych rodziców** (ok. 80 procent) doświadcza baby blues.

Większość kobiet doświadcza baby bluesa 2 do 3 dni po urodzeniu dziecka. Ten stan może trwać do 2 tygodni. Zwykle ustępuje samoistnie i nie potrzebuje leczenia. Jeśli jednak nadmierne poczucie smutku trwa dłużej niż 2 tygodnie, powiedz o tym swojemu lekarzowi. Może chcieć sprawdzić czy nie zmagasz się właśnie z depresją poporodową co będzie kluczem do poprawienia Twojego nastroju. Objawy depresji poporodowej są podobne do baby bluesa, ale są bardziej nasilone i trwają dłużej. Tekst lub doświadczyć depresji zaraz po urodzeniu dziecka.

### O mamopowiedz.pl

Projekt ma wiele celów, jednym z najbliższych dla nas osobiście jest redukcja tabu związanego z wyzwaniami emocjonalnymi, które pojawiają się w ciąży i zaraz po porodzie. Poprzez mamopowiedz.pl chcemy zachęcić przyszłe mamy do mówienia o swoich potrzebach, problemach i samopoczuciu. Wierzymy, że jeżeli jako społeczeństwo odpowiemy na potrzeby kobiety w ciąży, ona odpowie na potrzeby swojego dziecka.

Program mamopowiedz.pl powstał by zaadresować problem dostępności wsparcia psychologicznego, szczególnie w mniejszych miejscowościach. Rozumiemy jak to jest być mamą w ciąży. To często brak czasu, brak środków na terapię oraz poczucie wstydu i osamotnienia. Podczas 12 tygodniowego kursu online uczymy przyszłe mamy praktycznych umiejętności, które pomogą im radzić sobie z wyzwaniami związanymi z macierzyństwem i trudnymi emocjami. Kurs oparty jest na terapii poznawczo - behawioralnej, jednej z najskuteczniejszych formy leczenia depresji. Dodatkowo, program zawiera elementy psychoedukacji, ćwiczenia mindfulness, techniki redukcji stresu oraz grupę wsparcia dostępną online, gdzie mamy mogą otwarcie rozmawiać o problemach z którymi się borykają.

**Nie czekaj wejdź na mamopowiedz.pl**



### Dlaczego wsparcie mam jest tak ważne?

Depresja poporodowa jest poważnym zaburzeniem nastroju, które może wystąpić u mam po porodzie.

Jest to problem, który często pozostaje niedoświadczony. Nasze społeczeństwo nadal nie zdaje sobie sprawy, jak powszechna jest depresja poporodowa i jak dotkliwy może być jej wpływ na życie matki, dziecka i ich relacje. Brak świadomości i akceptacji społecznej wokół tego tematu może prowadzić do milczenia, izolacji i braku wsparcia dla kobiet, które doświadczają tego trudnego stanu.

Dostępne badania ankietowe wskazują na częstość występowania depresji poporodowej na poziomie między 10% - 30%.



Według statystyk WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), **co trzecia kobieta** w pierwszym tygodniu połogu wykazuje wysoki wskaźnik depresji poporodowej. Pamiętaj, że depresja poporodowa może rozpocząć się w dowolnym momencie w ciągu pierwszego roku po porodzie i trwać przez kilka lat.





Okolo  
**70%**  
zaburzeń związanych  
ze zdrowiem psychicznym  
zaczyna się w dzieciństwie.

Depresja poporodowa jest najczęstszym problemem ze zdrowiem psychicznym występującym u kobiet po porodzie. Jest to bardzo poważne zaburzenie, które wpływa nie tylko na mamę. Ma olbrzymi wpływ na partnera, rodzinę a przede wszystkim na dziecko. Matki z depresją poporodową mogą mieć trudności z nawiązywaniem odpowiednich więzi emocjonalnych z dzieckiem. Badania sugerują, że dzieci matek z depresją poporodową mogą być bardziej podatne na rozwój zaburzeń lękowych, depresję czy zachowania agresywne.

### Czym jest depresja poporodowa (PPD)?

Depresja poporodowa kojarzy się często z przemęczeniem, brakiem energii czy smutkiem. Tak jak z każdą inną chorobą depresję poporodową można zdiagnozować. Psycholodzy, psychoterapeuci, psychiatry odwołują się do definicji depresji poporodowej zgodnej z klasyfikacją zawartą w podręczniku diagnostycznym DSM-V lub ICD- 11.

Według DSM-V, depresja poporodowa występuje, gdy dana osoba doświadcza dużego epizodu depresyjnego **w ciągu czterech tygodni od porodu**.

### Objawy epizodu dużej depresji to:

1. Nastrój depresyjny (uczucie smutku, pustki, beznadziejności itp.) przez większość dnia, codziennie lub prawie codziennie,
2. Obniżona zdolność odczuwania przyjemności lub zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały nam przyjemność (np. rezygnacja z ulubionego hobby).
3. Znacząca utrata lub przyrost masy ciała niezwiązane z dietą,
4. Bezsенność lub nadmierna senność (tj. zbyt duża ilość snu w trakcie dnia),
5. Zmiany aktywności fizycznej, odnotowane jako znaczny wzrost lub spadek aktywności fizycznej,
6. Niski poziom energii przez większość dni,
7. Poczucie bezwartościowości lub poczucie winy,
8. Trudności z koncentracją lub z podejmowaniem decyzji,
9. Myśli o śmierci lub samobójstwie;

Aby spełnić kryteria epizodu depresyjnego, osoba musi doświadczyć **co najmniej pięciu** z tych objawów. Dodatkowo osoby z depresją poporodową mogą doświadczyć:

1. Częstych epizodów płaczu,
2. Wysokiego niepokoju lub ataków paniki,
3. Fizycznego bólu,
4. Nagłych i intensywnych zmian nastroju,
5. Negatywnych uczuć wobec dziecka,
6. Poczucia winy, np. że nie czujesz się „wystarczająco szczęśliwa” z powodu narodzin dziecka,
7. Natrętnych myśli o skrzywdzeniu siebie lub dziecka;

### Czynniki ryzyka depresji poporodowej:

- Historia depresji: Kobiety, które wcześniej doświadczyły epizodów depresji lub zaburzeń nastroju, mogą być bardziej podatne na depresję poporodową.
- Brak wsparcia społecznego: Brak wsparcia ze strony partnera, rodziny lub przyjaciół może zwiększać ryzyko wystąpienia depresji poporodowej. Stabilne i wspierające otoczenie odgrywa ważną rolę w przeciwdziałaniu tej chorobie.
- Stres i trudności życiowe: Silny stres, problemy finansowe, trudności w relacjach czy inne czynniki życiowe mogą wpływać na ryzyko depresji poporodowej.
- Zmiany hormonalne: Nagłe zmiany hormonalne po porodzie mogą wpływać na samopoczucie i nastrój. Fluktuacje hormonów, takich jak estrogen i progesteron, mogą być związane z rozwojem depresji poporodowej.
- Skomplikowany poród lub problemy zdrowotne: Poród z powikłaniami lub problemy zdrowotne zarówno u matki, jak i u dziecka, mogą wpływać na ryzyko depresji poporodowej.

### Gdzie zgłosić się po pomoc?

- Lekarz rodzinny,
- Położna lub Twój lekarz ginekolog,
- Psycholog/ psychoterapeuta,
- Psychiatra,
- Do kogoś komu ufasz (mąż, siostra, przyjaciółka)



Sfinansowano ze środków  
Fundacji Orlen