

## **Послеродовая депрессия.**

Роды - очень мощный физиологический процесс. Естественно, что он отражается как на физическом, так и на психологическом состоянии женщины. По статистике 80% рожениц испытывают «послеродовую хандру» или «синдром грусти» (или синдром «блюз») и этот процент имеет тенденцию повышаться.

Многие считают, что такое депрессивное состояние или хандра – это сигнал организма о том, что психика ранима, что вы перерасходовали свое физическое, психическое и эмоциональное ресурсы.

На восстановление потраченных ресурсов уходит до 6 часов. У всех депрессия протекает по-разному. Некоторые пребывают в таком состоянии от нескольких часов до нескольких дней. Иногда процесс затягивается от 1 года до 1,6 лет.

Все это не столько депрессия, сколько ослабление нервной системы.

### **Что приводит к такому состоянию?**

1. Нарушается гормональное равновесие. Уровень эстрогенов и прогестеронов падает, а другие гормоны пролактин и окситоцин начинают вырабатываться.
2. Матка возвращается к первоначальным размерам. В полости матки восстанавливается слизистая и все это сопровождается отделением послеродовых выделений – лохий.
3. Все внутренние органы, потесненные малышом на последних сроках беременности, должны очиститься и занять свои привычные места.
4. Изменяется работа молочных желез. Они подстраиваются под кормление того младенца, который родился у этой матери. Сначала выделяется несколько капель молозива, организм постепенно учится вырабатывать молоко соответствующие возрасту и потребностям.
5. Пролактин подавляет процесс овуляции, поэтому овуляция отсутствует с другой стороны отсутствует сексуальное влечение, что несет за собой внутренний конфликт.
6. На этой почве может происходить конфликт между мужчиной и женщиной. Молодой мамочке кажется, что ее состояние совершенно не интересно мужу, что он ее не понимает и не поддерживает.

Казалось бы, что каждая женщина готова ко всем трудностям, но когда она попадает в реальность, то она оказывается в растерянности:

- то малыш часто плачет;
- то он плохо спит;
- мало набирает вес;
- болит животик;
- поднялась температура и др.

Но женщина устала, не выспалась, ничего не успевает, времени не хватает на себя, ребенок с рук не слзит, муж постоянно на работе. А так хочется быть идеальной, которая все успевает, в доме чистота и порядок, ребенок спокоен и если это не так, то разочарование. «Я что – плохая мать?» Совсем нет! Просто нужно время, чтобы приспособиться, понять как распределить силы.

Главное запомните – ребенку не нужны чистые полы, посуда и при этом злая, нервная и плаксивая мама.

Идеальная мама:

- спокойная, уравновешенная
- любящая, отдохнувшая
- счастливая мама, удовлетворяющая потребности малыша.

У такой мамы ребенок будет спокойным и счастливым, уверенным в завтрашнем дне.

#### **Признаки появления депрессии:**

- сильная нервозность и плаксивость;
- раздражительность и агрессивность;
- чувство беспокойства и страха;
- чувство ненужности и одиночества;
- апатия и сонливость;
- нарушение сна;
- заниженная самооценка;
- отказ от пищи или постоянное жевание;
- возникновение запоров или диарей;
- чувство вины за злость перед ребенком, мужем, окружающими;
- ощущение потерянности и безысходности;
- женщина не может полностью контролировать происходящие события, поэтому либо полностью сосредотачивается на ребенке, либо отказывается им заниматься;
- молодая мама может требовать помощи либо отказываться совсем от нее совсем;
- стремление к уединению.

Все это признаки депрессии, но при этом женщина выполняет свои функциональные обязанности. А если женщина не подходит к ребенку, кричит на него или не реагирует на плач, не контролирует свои действия, в этом случае нужна помощь психиатра.

**Современная медицина сегодня рассматривает депрессию как естественную реакцию организма на роды и материнство.** Поэтому молодой маме следует быть заранее морально готовой к тому, что после рождения ребенка ее чувства могут стать несколько неустойчивыми и стремительно меняться в разную сторону: от радости к отчаянию и наоборот. Об этом следует предупредить и своих родных, чтобы те не воспринимали подобное состояние исключительно как капризы избалованной дамочки и помогли женщине как можно легче и быстрее пережить этот период.

#### **Что делать женщине, чтобы предупредить послеродовую депрессию? Советы роженицам:**

1. Помните, что наступление материнства потребует от вас **пересмотра всего жизненного уклада**, в результате чего вам ко многому придется просто **приспосабливаться** (например, может не быть времени на просмотр телевизора).
2. **Попробуйте определить приоритеты и не пытайтесь содержать дом в прежнем состоянии**, на поддержание безупречной чистоты у вас просто не хватит сил. Обнадеживайте себя тем, что воцарившийся в вашем, некогда таком опрятном, доме хаос - явление временное.
3. Не забывайте о том, что вам просто необходимо найти время для того, чтобы **побыть наедине с собой**, побродить по магазинам, заглянуть к подруге

или сходить в косметический кабинет, чтобы обрести равновесие и связь с окружающим миром. Поэтому не стесняйтесь хотя бы изредка **просить своих близких** посидеть с вашим ребенком и не берите в расчет то, что подумают о вас люди.

4. **Распределите обязанности в семье**, привлекайте супруга к помощи в уходе за ребенком и не забывайте его хвалить.
5. Не менее важен для вас после родов и отдых. Попробуйте установить определенные **часы для отдыха**, желательно, если им будет **дневной сон**. В том случае, если вы не хотите спать, просто расслабьтесь, закройте глаза и ни с кем не общайтесь в это время. Выпейте чашку мятного или ромашкового чая. Эти травы обладают успокаивающими свойствами. А также следите за своим питанием.
6. Пока ребенок спит, **почитайте хорошую книжку**. Чтение является одним из лучших способов избежать стресса. Возьмите напрокат кассету с комедией. Смех прекрасно снимает напряжение.
7. Отключите телефон и **примите горячую ванну с ароматическими маслами**. Включите приятную музыку и попросите мужа сделать вам массаж, необходимый для того, чтобы снять мышечное напряжение и повысить настроение. А для того, чтобы усилить расслабление добавьте в масло для массажа несколько капель ароматического масла. Успокаивающими свойствами обладают иланг-иланг, сандаловое, лимонное, апельсиновое, лавандовое и ромашковое масла.
8. Находите время для того, чтобы заняться **гимнастикой**. Уже доказано, что если в период депрессии заняться гимнастикой, то эмоциональное состояние улучшается гораздо быстрее. А регулярные занятия гимнастикой снижают напряжение, усталость, агрессивность и депрессию, придают бодрости и поднимают настроение. К тому же упражнения отвлекают от повседневных забот. Выполняя их, вы хотя бы на время сможете забыть о своих проблемах.
9. **Кормите ребенка грудью, чаще берите его на руки и разговаривайте с ним и улыбайтесь**.
10. Делитесь своими переживаниями с близким окружением, сохраните с ними эмоциональный контакт, находите в них поддержку и одобрение.
11. Если не удастся справиться с депрессивными реакциями, то обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.

Уважаемые женщины! Помните, что ребенку нужна счастливая мама, у которой нервы в полном порядке, которая в целом довольна своей жизнью. Малыш до своего рождения и после него тонко чувствует ваше настроение, радуется и расстраивается вместе с вами. Когда плохо маме - плохо и ее ребенку, чем тревожнее мама – тем беспокойнее будет малыш. Диада «мать-дитя» будет надежной, если женщина умеет правильно заботиться не только о ребенке, но и о себе.