

detkityumen.ru

Послеродовая депрессия

В вашей жизни появился малыш - источник радости. Но слезы почему-то так и текут из глаз, и Вы, при всем желании, не можете взять себя в руки. Вывод один - послеродовая депрессия, состояние, характеризующееся плохим настроением, отказом от еды и снижением физической активности.

Вполне возможно, что причина - в неготовности организма к родам - суровому стрессу, изматывающему женщину физически и психологически.

Порой роды проходят не так, как планировалось. Например, женщина хотела рожать вертикально и в воде, а пришлось горизонтально и на суше. Возможно, ребенка не положили ей на грудь или сделали кесарево сечение, к которому роженица была психологически не готова.

Мама, ребенок которой содержится в другой палате, испытывает постоянный страх за своего младенца, тем более что с ней не всегда согласовывают те процедуры или лечение, которые ему проводят.

Случается, что врач разговаривает с женщиной психологически неграмотно. И некорректная фраза с использованием непонятной, страшно звучащей терминологии может довести молодую маму до истерики.

При проблемах с лактацией не получившая квалифицированную помощь мамочка нервничает, представляя себе голодающего малыша и свои собственные "грядущие" заболевания.

Представьте также, что врач-УЗИст ошибся, и вместо долгожданной девочки Вы получаете маленького мальчика со сморщенным личиком и полным отсутствием волос - то есть явно не рекламный типаж. Некоторые мамы принимают это слишком близко к сердцу.

Выписавшись из роддома, женщина обнаруживает, что детское приданое не подготовлено и ей буквально не во что пеленать ребенка. В результате - стрессовое состояние. Ко всему прочему оказывается, что центром вселенной для родственников стал малыш, а молодая мама чувствует себя, по меньшей мере, использованным инкубатором. ("Так вот почему они так обо мне заботились, покупали все самое вкусное, полезное и дорогое, холили и лелеяли, предупреждали каждое мое желание! А я-то, глупая, надеялась, что они меня любят!")

Бывает, что все девять месяцев женщина думает только о приближающемся моменте родов, не представляя себя в роли матери с младенцем на руках. Кричащий малыш в ее фантазиях, конечно, присутствовал, но как-то абстрактно. И вот - на тебе! А еще захлестывает жалость к себе - бедной и несчастной, невыспавшейся, располневшей и неухоженной.

У большинства женщин послеродовая депрессия продолжается около 48 часов и не требует лечения. Правы ли те, кто считает это состояние капризом и неумением держать себя в руках? Нет! И еще раз НЕТ! Близкие родственники должны помогать словом и делом: поддерживать в молодой маме уверенность в себе, восхищаться ею и ребенком, ограждать от отрицательных эмоций, хвалить ее за то, что она дала жизнь такому прекрасному малышу и так хорошо за ним ухаживает, неустанно повторять, как прекрасно она выглядит. Только тогда коротенькая "послеродовая" депрессия не перерастет в депрессию "конца первого года жизни малыша"...

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category134/239/