

# DEPRESJA POPORODOWA – NIE JESTEŚ SAMA!



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**

Publikacja opracowana w ramach projektu  
„Zdrowa Wielkopolska 2019-2021” współfinansowanego  
ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Publikacja opracowana w ramach projektu „Zdrowa Wielkopolska 2019-2021”  
realizowanego przez Stowarzyszenie Na Rzecz Młodych Twórców V.I.T.R.I.O.L.

zdrowawielkopolska.pl, mucedukacji.pl

Opracowanie merytoryczne: Karolina Włodarczyk-Nadolska  
([www.poznanpsychoterapia.pl](http://www.poznanpsychoterapia.pl), [www.przytulmniemocno.pl](http://www.przytulmniemocno.pl))

Współpraca koncepcyjna, redakcja, korekta: Julia Szubert

Opracowanie graficzne, skład, łamanie: Grzegorz Książkiewicz

Fotografie, okładka: depositphotos.com

Nakład: 2000 egz.



# DEPRESJA POPORODOWA

- NIE JESTEŚ SAMA!


Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone

Poznań 2019

Projekt „Zdrowa Wielkopolska 2019-2021”  
współfinansowany jest ze środków  
Samorządu Województwa Wielkopolskiego



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPÓLSKIEGO**



Powszechnie uważa się ciążę za stan radosny. Bywa, że kobiecie ciężarnej czy świeżo upieczonej mamie odmawia się prawa do przeżywania smutku – w końcu dziecko to kwintesencja szczęścia i powodzenia. Ciąża i poród powodują jednak bardzo duże życiowe zmiany i powinny być takim czasem w Twoim życiu, kiedy to w sposób szczególny dbasz o siebie i swoje samopoczucie. Wejście w macierzyństwo jest ogromnym wysiłkiem dla ciała i psychiki kobiety. Oprócz ciepłych i szczęśliwych momentów, będą też w tym czasie i te trudniejsze. Depresja może pojawić się w trakcie ciąży, zaraz po porodzie, a nawet wiele miesięcy po nim. Może być sygnałem przeciążenia psychiki i ciała, a może też pojawić się „zupetnie znikąd”.

## EMOCJE W OKRESIE OKOŁOPORODOWYM

OKRES OKOŁOPORODOWY TO CZAS OBFITUJĄCY W SKRAJNE I SKOMPLIKOWANE EMOCJE. MOŻESZ ODCZUWAĆ RADOŚĆ I MIŁOŚĆ, ALE TAKŻE:

- możesz mieć poczucie częściowej utraty kontroli nad sobą i swoim ciałem;
- możesz odczuwać większą wrażliwość na krzywdy i cierpienie innych;
- możesz doświadczać złości, rozżalenia i bezsilności, na przykład:
  - w związku z przymusowym ograniczeniem aktywności w okresie ciąży
  - podczas porodu, kiedy trudno znieść nasilające się skurcze
  - po porodzie, kiedy dziecko wymaga opieki 24 godziny na dobę, a Ty czujesz, że tracisz swoją niezależność, wydaje Ci się, że jesteś na skraju wyczerpania lub nie masz możliwości swobodnie zaspokoić swoich podstawowych potrzeb;
- naturalne są strach, lęk, obawy na przykład o:
  - zdrowie dziecka
  - przebieg porodu
  - zmiany dotychczasowego trybu życia
  - to, jak sobie poradzisz jako mama;
- możesz odczuwać wstyd związany na przykład z:
  - koniecznością obnażenia się przed personelem w szpitalu
  - poddawaniem się badaniom i procedurom medycznym wobec których czujesz się bezbronna
  - doświadczaniem bólu porodowego i tego, jak sobie z nim radzisz na oczach innych osób;

### PAMIĘTAJ

o swoich prawach na sali porodowej!  
Więcej na ten temat możesz dowiedzieć się na przykład z materiałów Fundacji Rodzić Po Ludzku.

• może pojawić się smutek i żal związane na przykład z:

- utratą niezależności i koniecznością dostosowania przebiegu dnia do wymagań opieki nad dzieckiem
- rezygnacją lub znacznym ograniczeniem czasu poświęcanego sobie, związkowi z partnerem, swoim zainteresowaniom, czy życiu towarzyskiemu.

**TWOJE REAKCJE EMOCJONALNE NIE MUSZĄ MIEĆ JEDNOZNACZNIE POZYTYWNEGO WYDŹWIĘKU. CZĘSTO MAJĄ ZŁOŻONY CHARAKTER.**

Zależą między innymi od:

- wsparcia, jakie masz w relacji z partnerem – większe poczucie bezpieczeństwa w związku pozytywnie wpływa na komfort psychiczny przyszłej mamy
- dostępnego wsparcia rodziny i znajomych – akceptacja i empatia bliskich dodaje kobiecie pewności siebie w ciąży, wspomaga akceptację ciąży i dziecka
- Twoich wyobrażeń na temat macierzyństwa, na temat swojej roli jako matki
- liczby posiadanych już dzieci i dalszych planów życiowych – kolejne ciążę mogą być większym wyzwaniem, kiedy uwagi i poświęcenia wymagają starsze dzieci
- czy ciąża była planowana czy jest zaskoczeniem
- w jakim momencie życia ciąża nas zastaje (studia, praca, sytuacja rodzinna, mieszkaniowa i materialna)
- jak wyglądały starania o dziecko
- stopnia akceptacji siebie i zmieniającego się ciała
- doświadczeń z dzieciństwa – relacji ze swoją mamą/ wzorem matki/autorytetem w tej dziedzinie.



Świadomość tego, co wpływa na Twoje doświadczenie ciąży, może dać Tobie spokojniejszy start w macierzyństwo. Dodatkowo rozmowa o tych emocjach z kimś bliskim bądź z profesjonalistą jest szansą na zmianę trudnych dla siebie odczuć. Mierzenie się z trudnościami twarzą w twarz może pomóc w odkryciu na nowo swojej kobiecej siły.

**JEŚLI ZAOBSERWUJESZ U SIEBIE SYMPTOMY  
DEPRESJI POPORODOWEJ, DZIAŁAJ  
I SZUKAJ PROFESJONALNEJ POMOCY.  
DEPRESJĘ POPORODOWĄ MOŻNA  
SKUTECZNIE LECZYĆ!**



**Iwona, 30 lat:** *Czekałam na moje dziecko z niecierpliwością. Nie mogłam doczekać się tego, jak będzie wyglądać, pachnieć i kiedy je przytulę. Nie mogłam doczekać się bycia MAMĄ. I oto jest! Poród był długi i wyczerpujący, ale przeżyłam go... Wróciłam z Jasiem do domu... Pierwsze dni były oszołamiające, dosłownie byłam w szoku, prawie nie spałam. Zachwyty nad dzieckiem przeplatał się ze zmęczeniem, bólem i niepewnością... "Co dalej?", "Jaką mamą będę"? Miałam bardzo zmienny nastrój - wpadałam w totalny smutek, a za chwilę tży leciały mi ze szczęścia. Przez pierwsze tygodnie tłumaczyłam to sobie burzą hormonów, karmieniem (początki były bardzo bolesne). Taki książkowy baby blues. Ale to nie mijalo. Czułam się coraz gorzej. Czekałam na ten wielki wybuch miłości do Jasia, o którym wszyscy mówili...i nic. Czułam się tak obco, jakby Jaś nie był moim dzieckiem. Miałam z tego powodu ogromne poczucie winy. Panicznie bałam się też zostać z nim sama, bałam się, że sobie nie poradzę. Prawie nie spałam, nie jadłam, chudłam w oczach, a bliscy nie rozumieli, co się ze mną dzieje. Przecież nie miałam powodów do smutku...Nie wierzyłam, że z tego wyjdę, w pewnym momencie zaczęło być mi to obojętne...Zacząłam wierzyć, że Jasiowi lepiej będzie beze mnie..."*

Historia Iwony jest rzeczywistością nawet 20% kobiet, które w ostatnim roku urodziły dziecko. Jeśli jesteś świeżo upieczoną mamą, ważne abyś miała świadomość, jakie objawy mogą świadczyć o depresji poporodowej.

**DEPRESJA POPORODOWA  
MOŻE POJAWIĆ SIĘ  
OD KILKU TYGODNI  
DO WIELU MIESIĘCY  
PO PORODZIE.**

# DEPRESJA POPORODOWA – CZY MOŻE MNIE DOTYCZYĆ?

W czasach kiedy z każdej strony jesteś bombardowana obrazami uśmiechniętej i spełnionej kobiety-matki, presja bycia idealną mamą jest bardzo duża. Niestety wiele z nas doświadcza też w tym czasie ogromnego zmęczenia, niewyspania, czasem braku wsparcia najbliższych, a to może zwiększać niepokój i obniża samoocenę.

**PAMIĘTAJ:** depresja poporodowa może przydarzyć się każdej kobiecie – tej, której ciąża przebiegała bez problemów i tej, która całą ciążę musiała leżeć, by ją utrzymać. Może dotyczyć kobiet o różnym poziomie wykształcenia, wieku, sytuacji ekonomicznej czy społecznej. Nie bój się mówić o smutku, lęku czy niepokojących Cię myślach w tym okresie.

Im dłużej zostajesz z tym sama, tym większe prawdopodobieństwo, że stan depresyjny się pogłębi.

Masz prawo do zadbania o siebie i o swoją kondycję psychiczną na pełnej wyzwań drodze macierzyństwa.



## MOŻLIWE OBJAWY DEPRESJI POPORODOWEJ

- Czujesz się smutna, przytłoczona, wypalona.
- Nic Cię nie cieszy, czujesz wyczerpanie lub obojętność.
- Złościsz się bez powodu, drobne rzeczy wyprowadzają Cię z równowagi.
- Dużo płaczesz, czasem nie możesz się uspokoić.
- Jesteś rozdrażniona, masz zmienny nastrój.
- Nie możesz spać, nawet kiedy Twoje dziecko śpi lub przeciwnie – mogłabyś spać cały czas.
- Nie możesz się skoncentrować, masz problemy z pamięcią.
- Nie masz apetytu lub przeciwnie – objadasz się.
- Ciągłe coś Ci dolega - boli Cię głowa, czujesz napięcie w ciele.
- Trudno nawiązać Ci relację z dzieckiem, kontakt z nim napawa Cię lękiem lub Cię stresuje i napina.
- Czujesz się bezwartościowa i winna.
- Czujesz, że nic od Ciebie nie zależy, masz trudność z podjęciem najmniejszej decyzji.
- Każdy dzień z dzieckiem jest trudny i stresujący i wydaje Ci się nie do przejścia, tylko czekasz aż się skończy.
- Ciągłe boisz się o zdrowie dziecka lub swoje.
- Nie możesz funkcjonować bez sztywnej rutyny w opiece nad dzieckiem, gdy coś się nie udaje, wpadasz w panikę.
- Bardzo boisz się zostać sama z dzieckiem w domu.
- Zamykasz się w sobie, unikasz spotkań z rodziną i przyjaciółmi.
- Masz myśli o skrzywdzeniu siebie lub dziecka.

Jeśli przez ponad dwa tygodnie obserwujesz u siebie któreś z powyższych objawów, porozmawiaj ze specjalistą, aby sprawdzić, czy cierpisz na depresję poporodową.

### PAMIĘTAJ

Depresja poporodowa to nie Twoja wina!  
Możesz znaleźć skuteczną pomoc.

# CZYNNIKI RYZYKA CO ZWIĘKSZA RYZYKO POWSTANIA DEPRESJI POPORODOWEJ?

- naturalne zmiany w poziomie hormonów po okresie ciąży
- brak odpoczynku, wyczerpanie fizyczne
- wcześniejsze doświadczenie zaburzeń depresyjnych lub lękowych
- historia zaburzeń psychicznych w rodzinie
- trudna ciąża
- traumatyczny poród
- posiadanie dziecka, które jest bardziej wymagające, płaczące, które potrzebuje ciągłego noszenia na rękach lub bardzo częstego karmienia
- urodzenie dziecka ze specjalnymi potrzebami (choroba, poród przedwczesny, komplikacje przy porodzie)
- brak wsparcia społecznego, rodzinnego
- samotne macierzyństwo
- problemy finansowe
- osamotnienie i poczucie izolacji od reszty świata.

## SYGNAŁY ALARMOWE

ZARAZ  
WYBUCHNĘ!!!

NIE MAM  
NA NIC SIŁY

PATRZĘ NA NIĄ/NIEGO  
I NIC NIE CZUJĘ

JESTEM  
BEZNADZIEJNĄ  
MAMA

CO ZE MNĄ JEST NIE TAK,  
ŻE RADZĘ SOBIE GORZEJ  
NIŻ INNE KOBIETY?

JUŻ DŁUŻEJ NIE  
WYTRZYMAM  
TEGO PŁACZU

WSZYSTKIM BYŁOBY  
LEPIEJ, GDYBY MNIE  
NIE BYŁO

CZY NA PEWNO  
NIE JEST CHORA/  
CHORY?

WSZYSTKO  
MNIĘ BOLI

NIKOGO NIE  
OBCHODZĘ

CHCIAŁABYM  
TYLKO SPAĆ  
I NIC NIE CZUĆ

# BABY BLUES (SMUTEK POPORODOWY) A DEPRESJA

LEKKO OBNIŻONY NASTRÓJ W OKRESIE DO DWÓCH TYGODNI PO PORODZIE JEST NATURALNYM ZJAWISKIEM. MOŻESZ MIEĆ UCZUCIE PRZYGNĘBIENIA, ZMĘCZENIA, BYĆ BARDZIEJ PŁACZLIWA. „BABY BLUES”, CZYLI OKRES GORSZEGO SAMOPOCZUCIA PSYCHICZNEGO PO PORODZIE, DOTYCZY 80% KOBIEI I JEST ZWIĄZANY Z NATURALNYMI ZMIANAMI BIOCHEMICZNYMI W ORGANIZMIE PO URODZENIU DZIECKA. NAJWIĘKSZE NASILENIE JEGO OBJAWÓW OBSERWUJE SIĘ W 4–5 DNIU JEGO TRWANIA.

## NAJCZĘŚCIEJ OBJAWY SMUTKU POPORODOWEGO TO:

- umiarkowane obniżenie nastroju,
- trudności z koncentracją uwagi,
- chwiejność emocjonalna,
- częste bóle głowy,
- płaczliwość,
- zaburzenia snu,
- napięcie,
- zmniejszenie łaknienia,
- drażliwość,
- niekiedy uczucie wrogości wobec męża.
- uczucie wyczerpania,

Smutek poporodowy nie wymaga jednak leczenia i znika samoistnie.

Objawy depresji poporodowej utrzymują się dłużej, nastrój nie poprawia się, gdy dziecko przestaje płakać i śmieje się do Ciebie lub gdy uda się przespać całą noc. Uczucie smutku i desperacji w depresji jest bardziej intensywne i może powodować trudności w zadbaniu o siebie i dziecko.

**Nieleczona depresja poporodowa wpływa na jakość więzi mamy z dzieckiem i może skutkować zaburzeniami w prawidłowym rozwoju psychospołecznym dziecka.**



## JAK ZMNIJSZYĆ RYZYKO DEPRESJI POPORODOWEJ?

- **Nie zostawaj sama z problemami**, otaczaj się ludźmi, rodziną, przyjaciółmi. Znajdź grupy spotkaniowe dla mam, jeśli nie masz z kim porozmawiać.
- **Jeśli doświadczyłaś już kiedyś depresji, pozostań w kontakcie** z zaufanym psychoterapeutą lub psychiatrą po porodzie.
- **Zadbajcie z partnerem o równe zaangażowanie w opiekę nad dzieckiem**, nawet jeśli to Ty zostajesz z dzieckiem w domu, a partner pracuje. Bycie drużyną w tym czasie ma ogromną moc!
- **Traktuj siebie wyjątkowo w okresie połogu** – stawiaj siebie na pierwszym miejscu i zadbaj o zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb – odpoczynku, snu, dobrego jedzenia.
- **Nie wahaj się i proś o pomoc** – partnera, najbliższych, lekarzy, położną. Rozmawiaj o swoich trudnych emocjach.
- **Nie musisz wszystkiego wiedzieć i umieć**. W macierzyństwo wpisana jest pewna nieprzewidywalność zdarzeń.
- **Szukaj osób gotowych pomóc Tobie w okresie połogu** – może ktoś wesprze w gotowaniu i sprzątaniu lub zostanie chwilę z dzieckiem, żebyś mogła się zdrzemnąć?
- **Staraj się odpoczywać**, kiedy dziecko śpi, prasowanie poczeki.
- **Jeśli masz więcej niż jedno dziecko** – znajdź kogoś, kto odciąży Cię od czasu do czasu, żebyś mogła spędzać czas indywidualnie z każdym z nich albo po prostu odpocząć.
- **Szukaj kontaktu z innymi mamami**, które przeżywają podobne zmagania.



# GDZIE ZNAJDĘ POMOC?

**GDY MAJĄC MAŁE DZIECKO, ROZPOZNASZ U SIEBIE OBJAWY DEPRESJI POPORODOWEJ, UDAJ SIĘ NA WIZYTĘ DO PSYCHOLOGA LUB PSYCHIATRY. ROZWAŻ TAKŻE RÓWNOLEGLĄ WIZYTĘ U INTERNISTY, GDYŻ OBNIŻONY NASTRÓJ MOŻE WYNIKAĆ TAKŻE Z CHORÓB TARCZYCY.**

Depresję poporodową leczy się stosując psychoterapię, najczęściej w połączeniu z farmakoterapią zaleconą przez psychiatrę.

**PSYCHOLOG** – prowadzi psychoterapię. Ważne, by oprócz tytułu magistra psychologii, miał/a również wykształcenie psychoterapeutyczne, co uprawnia do prowadzenia psychoterapii. W leczeniu depresji poporodowej skuteczna jest psychoterapia interpersonalna (humanistyczna), systemowa i behawioralno-poznawcza. Psycholodzy przyjmują w poradniach zdrowia psychicznego lub w placówkach prywatnych. Korzystając po raz pierwszy z usług psychologa w przychodni posiadającej kontrakt z NFZ potrzebne będzie skierowanie od lekarza rodzinnego.

**PSYCHIATRA** – decyduje o przepisaniu leków antydepresyjnych. Nowoczesne leki antydepresyjne z powodzeniem stosuje się u kobiet w ciąży i karmiących piersią, jednak każdorazowo decyzję o ich zastosowaniu podejmuje psychiatra. Jeśli zależy Ci na karmieniu piersią, a proponowane leki to uniemożliwiają, zastanów się nad konsultacją z drugim specjalistą. Internetowy leksykon leków bezpiecznych dla dziecka w okresie karmienia piersią prowadzi także np. Centrum Nauki o Laktacji.

Farmakoterapię opiera się na najmniejszej dawce leku, która jest skuteczna w leczeniu choroby. Terapia trwa średnio 7 miesięcy, a poprawa powinna być widoczna po około 6 tygodniach. Aby skorzystać z pomocy psychiatrycznej w przychodni posiadającej kontrakt z NFZ nie potrzebujesz skierowania.

**W celu postawienia diagnozy psycholog lub psychiatra przeprowadzą z Tobą rozmowę na temat Twojego samopoczucia, myśli i zachowań, a także zaproponują Ci testy psychologiczne.**

**Aktualną listę poradni zdrowia psychicznego znajdziesz na przykład tu: [www.swiatprzychodni.pl](http://www.swiatprzychodni.pl)**

## CO ROBIĆ JEŚLI MASZ MYŚLI O SKRZYWDZENIU SIEBIE LUB DZIECKA?

Depresja oddziałuje negatywnie na nasze myślenie. Myśli o zrobieniu krzywdy dziecku lub sobie mogą być szczególnie dewastujące.

Jeśli ich doświadczasz, nie wahaj się i od razu umów się na wizytę do psychologa lub psychiatry albo zadzwoń na numer telefonu zaufania:

**Miejskie Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu:**  
**61 192 88** lub **61 835 49 04** od poniedziałku do piątku 19.00 – 7.00, w soboty od godz. 15.00 – nieprzerwanie do poniedziałku do godz. 7.00, w dni świąteczne całą dobę.

Wczesne wykrycie depresji poporodowej może dużo zmienić. Psychoterapia pomoże Ci rozwinąć strategię radzenia sobie ze stresem i zrozumieć swoje emocje, a także da Ci wsparcie w budowaniu stabilnej więzi z dzieckiem. Nie czekaj, działaj!



Źródła:

Morawska, A., „Twarze depresji”, Świat Książki (2016)

Fejfer-Szpytko, J., Włodarczyk, J., Trąbińska-Haduch, M., „Rozpoznanie sytuacji matek małych dzieci w temacie depresji poporodowej i zaburzeń nastroju”, w : „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”, Vol. 15 Nr 3 (2016)



**W ŚWIETLE  
EMPATII**

