

**Twoje**  
**samopoczucie**  
**emocjonalne**  
**w ciąży i po porodzie**

**Krótki poradnik**

**Twoje**  
**samopoczucie**  
**emocjonalne**  
**w ciąży i po porodzie**

**Ciąża i narodziny dziecka** to bardzo ważne wydarzenia, które mogą w istotny sposób zmienić uczucia Twoje i Twoich bliskich.

Rodzicielstwo często przedstawia się jako coś, z czym można sobie poradzić instynktownie, a życie rodziców jako idyllę bez problemów z dziećmi, pieniędzmi i wzajemnymi relacjami. W rzeczywistości dzieci nie rodzą się z instrukcją obsługi, a rodzicielstwo wielu ludziom sprawia trudność. Nie każdy zaczyna czuć miłość do dziecka, gdy tylko je zobaczy. W związkach między dorosłymi bardzo niewielu ludzi zakochuje się od pierwszego wejrzenia. Miłość najczęściej rodzi się, gdy lepiej poznamy drugą osobę, dlatego więc związek rodzica z dzieckiem miałby wyglądać inaczej?!

Większość kobiet nie ma żadnych problemów psychologicznych podczas ciąży i w pierwszym roku po porodzie. Niektóre jednak doświadczają uczucia niepokoju lub depresji. Te zaburzenia dotyczą każdego, ale podczas ciąży i po porodzie mogą przebiegać odmiennie, ponieważ musisz wtedy jednocześnie zaspokajać emocjonalne, społeczne, finansowe i fizyczne potrzeby dziecka i dbać o swoją rodzinę.

Możesz czuć się przygnębiona lub bardziej niespokojna niż zwykle, ale nie jesteś sama. Twoja położna, pielęgniarka środowiskowa lub lekarz pierwszego kontaktu są w stanie Ci pomóc i doradzić.

W tej ulotce znajdziesz informacje i przydatne rady dotyczące emocji, które odczuwasz na tym etapie życia.

Warto pokazać ją najbliższym, aby lepiej zrozumieli Twoje uczucia.

Jeżeli cierpisz już na zdiagnozowane i leczone zaburzenia psychiczne, takie jak choroba dwubiegunowa, schizofrenia lub depresja, skontaktuj się ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu na jak najwcześniejszym etapie ciąży. Rozmowa ta ma na celu omówienie i zaplanowanie jak najlepszej opieki dla Ciebie i Twojego dziecka, na przykład zmiany leków lub dalszego leczenia.

### **Pamiętaj**

Problemy psychiczne mogą dotknąć każdego, w dowolnym momencie. Jeżeli czujesz się przygnębiona lub masz trudności, porozmawiaj z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu. Oni udzielą Ci porady, pomocy i wsparcia.

**Możesz dostać pomoc – wystarczy o nią poprosić!**

## **P: Na co mam zwracać uwagę?**

### **O: Niektóre objawy to:**

Smutek

Utrata apetytu

Płaczliwość

Silne zmęczenie

Zaburzenia snu / nieustanne zmęczenie

Bóle głowy

Poczucie klęski

Poczucie winy

Trudności z koncentracją

Wybuchy gniewu

Uczucie utraty panowania nad emocjami („ja zaraz oszaleję!”)

Napady niepokoju/paniki

Poczucie izolacji

Niektóre z tych emocji są zupełnie normalne podczas ciąży i po porodzie. Jeżeli jednak uczucia te nie mijają lub nasilają się, skontaktuj się z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu.

**„Wszyscy dookoła szaleją ze szczęścia na myśl o dziecku, a ja nie.  
Dlaczego nie czuję tego samego?”**

**P: Czy opiekujący się mną pracownicy służby zdrowia zareagują na moje złe samopoczucie?**

**O:** Podczas ciąży i po porodzie położna, pielęgniarka lub lekarz pierwszego kontaktu zada Ci następujące rutynowe pytania o Twoje samopoczucie emocjonalne. **Nie obawiaj się – zadaje się je wszystkim.**

- Czy w ciągu ostatniego miesiąca doświadczyła pani uczucia przygnębienia, depresji lub beznadziejności?
- Czy w ciągu ostatniego miesiąca spadło pani zainteresowanie wykonywaniem zwykłych czynności lub przestały one sprawiać pani przyjemność?

Jeżeli na którekolwiek z tych pytań odpowiesz twierdząco, możesz usłyszeć następujące:

- Czy potrzebuje pani w związku z tym pomocy?

Następnie pracownik służby zdrowia może zadać jeszcze kilka pytań, aby zapewnić Ci właściwą pomoc.

**„Obiad jem jeszcze w szlafroku. Jak ludzie to robią, że są tak świetnie zorganizowani i dobrze wyglądają? Jestem oferumą”.**

**Poniżej przedstawiamy pytania, które – być może – będziesz chciała zadać pracownikowi służby zdrowia. Mogą Ci również przyjść do głowy inne pytania.**

- Czy inni też się tak czują?
- Czy z moim dzieckiem wszystko będzie w porządku?
- Co może mi pomóc?
- Z kim mogę porozmawiać?
- Czy muszę brać leki?
- Jakiej pomocy ja i moja rodzina możemy się spodziewać?

**„Kiedyś byłam pewna siebie i miałam odpowiedzialną pracę. Teraz nawet nie chce mi się wyjść z domu. Czuję się i wyglądam jak sierota”.**

## **P: Jakiej pomocy mogę się spodziewać?**

**O:** Gdy porozmawiasz z kimś o swoich uczuciach, możesz dowiedzieć się, jaka pomoc jest dostępna i jaki jej rodzaj najbardziej Ci się przyda. Czasami pomagają proste rzeczy, na przykład:

- rozmowa z partnerem, członkiem rodziny lub przyjacielem o Twoich uczuciach;
- ćwiczenia takie jak spacer lub gimnastyka w basenie dla ciężarnych kobiet;
- udział w zajęciach grupowych, na przykład kursach masażu niemowląt lub relaksu;
- telefoniczne linie pomocy i portale internetowe, takie jak Netmums (patrz punkt „Przydatne kontakty i strony internetowe”);
- rozmowa z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu.

Zapytaj pracownika służby zdrowia o informacje i pomoc dostępną blisko Twojego miejsca zamieszkania. Wiele zajęć oferuje lokalne centrum pomocy dzieciom (Children’s Centre). Dobrym źródłem informacji jest też najbliższa biblioteka. Ty albo opiekujący się Tobą pracownik służby zdrowia możecie uznać, że to nie wystarczy. W takim przypadku dostępne są inne rodzaje pomocy:

- poradnictwo,
- leki,
- opieka osoby wyspecjalizowanej w dbałości o zdrowie psychiczne.

**„Czułam się niepewna, krytykowana przez wszystkich i bałam się przyszłości”.**

## **P: Jak mogę sama sobie pomóc?**

**O:** Oprócz korzystania z pomocy możesz pomóc sobie sama:

- Porozmawiaj o swoich uczuciach z partnerem, rodziną lub przyjacielem. Potrzebujesz kogoś, kto Cię wysłucha i wesprze.
- Nie próbuj robić wszystkiego – mieszkanie nie musi błyszczeć.
- Jeżeli ktoś Ci oferuje praktyczną pomoc, na przykład odbieranie dzieci ze szkoły lub prasowanie, skorzystaj z propozycji. Nie wstydź się prosić o pomoc i nie czuj się winna, gdy z niej korzystasz. Większość ludzi lubi pomagać.
- Znajdź czas dla siebie. Kąpiel w pianie, lektura czasopism czy muzyka to dobry relaks.
- Lekkie ćwiczenia, takie jak spacer, pływanie czy pchanie wózka, bardzo pomagają w zwalczaniu niepokoju i depresji. Mogą też poprawić Twój sen.
- Odżywiaj się zdrowo. Jedz często, lecz niewiele na raz.
- Jak najwięcej odpoczywaj. Zmęczenie może pogorszyć Twoje samopoczucie.
- Postaraj się nie spędzać całych dni samotnie. Utrzymuj kontakty ze znajomymi.
- Zapytaj położną lub pielęgniarkę środowiskową o najbliższe grupy, do których możesz dołączyć.

**Pamiętaj, że z czasem poczujesz się lepiej.**

**„Rozmowa pomogła mi odzyskać kontrolę nad moim życiem”.**

## Rady dla partnera i bliskich ciężarnej kobiety

- Pomóż jej wyrazić uczucia. Zawsze warto zapytać o samopoczucie.
- Staraj się być cierpliwy, nawet jeśli jej nie rozumiesz.
- Zachęcaj ją do odpoczynku, zdrowego odżywiania i poświęcania samej sobie w miarę możliwości pewnej ilości czasu każdego dnia.
- Podział obowiązków między Was może zmniejszyć jej stres.
- Pamiętaj, że wciąż jest Twoją partnerką, a nie tylko matką.
- Nawet jeśli pracujesz, pomagaj w domu. Łączenie obowiązków domowych z opieką nad noworodkiem może być dla niej trudne.
- Starajcie się spędzać razem czas.
- Okazuj jej uczucie i wspieraj ją. Nie czuj się odrzucony, jeśli chwilowo nie chce z Tobą współżyć.
- Jak najwięcej pomagaj przy dziecku. Dzięki temu Twoja partnerka odpocznie, a Ty nawiążesz ze swoim dzieckiem szczególną więź.
- Nie lekceważ swoich uczuć. Nie wstydź się prosić o pomoc.

## Przydatne kontakty i strony internetowe

Zapytaj położną, pielęgniarkę środowiskową lub lekarza pierwszego kontaktu o lokalne grupy i miejsca, w których możesz dostać pomoc i wsparcie. Zapisz je tutaj:

Jeżeli potrzebujesz więcej porad, informacji lub pomocy, skontaktuj się z jedną z poniższych instytucji.

### Association for Postnatal Illness (Stowarzyszenie Choroby Poporodowej)

Instytucja charytatywna zapewniająca pomoc telefoniczną, informacje i publikacje.

Tel. 0207 3860868

[www.apni.org](http://www.apni.org)

### NHS Direct

Całodobowa linia doradcza.

Tel. 0845 4647

[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

### CRY-SIS

Zapewnia samopomoc i wsparcie dla rodzin, których dzieci dużo płaczą i mają problemy ze snem.

Czynne od 9.00 do 22.00

Tel: 08451 228 669

[www.cry-sis.org.uk/index.html](http://www.cry-sis.org.uk/index.html)

### Meet-A-Mum asocjacja (MAMA)

Grupa samopomocy dla matek małych dzieci. Zapewnia pomoc i wsparcie kobietom cierpiącym na depresję poporodową.

Tel. 0845 120 3746

[www.mama.co.uk](http://www.mama.co.uk)

### National Childbirth Trust (Krajowa Organizacja Porodowa)

Poradnictwo i wsparcie w zakresie wszystkich aspektów porodu i pierwszego okresu życia dziecka.

Tel. 0870 444 8707

[www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

### Net Mums

Internetowa grupa założona i prowadzona przez trzy matki pragnące umożliwić rodzicom w ich regionie i całym kraju wypowiedanie się o sprawach dla nich istotnych.

[www.netmums.com](http://www.netmums.com)

### Samaritans (Samarytanie)

Organizacja zapewniająca poufne wsparcie emocjonalne osobom myślącym o samobójstwie lub zdesperowanym.

Tel. 08457 909090 (Wielka Brytania)

[www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

**Twoje**  
**samopoczucie**  
**emocjonalne**  
**w ciąży i po porodzie**

**NHS**

**Sefton**

*Maj 2009*

NHS Sefton, Burlington House, Crosby Road North, Waterloo, L22 0QB  
Tel: 0800 218 2333 e-mail: [pals@sefton.nhs.uk](mailto:pals@sefton.nhs.uk)

Na życzenie dostarczamy niniejszą ulotkę w innych postaciach, na przykład wydrukowaną dużą czcionką lub alfabetem Braille'a, w formie nagrania audio oraz w tłumaczeniu na inne języki. Treść odtworzona za uprzejmym pozwoleniem NHS Manchester.