

Postpartum Baby Blues

Вступ

Післяпологовий період починається відразу після народження дитини. Протягом цього часу часто виникає радість і захоплення. Це також час багатьох змін у житті батьків. В одну мить мати може почуватися щасливою, а наступної - сумною або напруженою. Ці відчуття суму, які називаються післяпологовою депресією, зазвичай виникають протягом періоду відразу після народження дитини і зникають протягом тижня або двох.

Які причини?

Точна причина цього захворювання невідома. Вважається, що зміни рівнів гормонів після пологів викликають деякі симптоми.

До інших факторів, які можуть відігравати роль у цих змінах настрою, належать:

- нестача сну.
- стресові життєві події, такі як фінансові проблеми, турбота про близьку людину або смерть близької людини.
- генетика.

Які ознаки або симптоми?

Симптоми цього захворювання включають:

- зміни настрою, наприклад, перехід від надзвичайного щастя до смутку.
- зниження концентрації.
- труднощі зі сном.
- приступи плачу і плаксивість.
- втрату апетиту.
- дратівливість.
- тривогу.

Якщо ці симптоми тривають більше 2 тижнів або стають більш тяжкими, у Вас може бути післяпологова депресія.

Як це діагностується?

Цей стан діагностується на основі оцінки Ваших симптомів. Ваш лікар може використовувати інструмент скринінгу, який включає список запитань, щоб допомогти ідентифікувати особу з післяпологовою депресією.

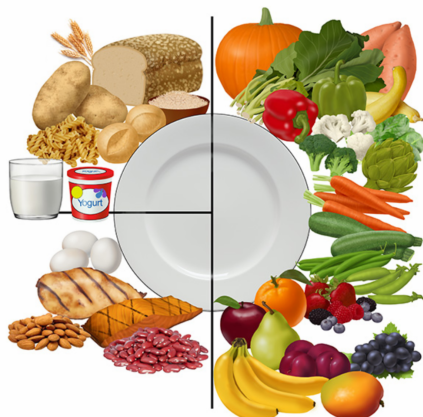
Як це лікується?

Післяпологова депресія зазвичай минає самостійно за 1-2 тижні. Соціальна підтримка часто є необхідною. Вас попросять належним чином виспатися і достатньо відпочивати.

Вдома дотримуйтеся цих інструкцій:

Спосіб життя

- Якомога більше відпочивайте. Спійте, коли спить дитина.
- Регулярно виконуйте фізичні вправи згідно із вказівками Вашого лікаря. Деякі жінки вважають, що допомагають йога та ходьба.
- Дотримуйтеся збалансованої та поживної дієти. Сюди входить велика кількість фруктів та овочів, цільнозернових продуктів і нежирних білків.
- Робіть маленькі речі, які Вам подобаються. Прийміть пінну ванну, почитайте улюблений журнал або прослухайте улюблену музику.
- Уникайте вживання алкоголю.
- Зверніться по допомогу щодо домашніх справ, приготування їжі, покупки продуктів або виконанням доручень. **Не** намагайтеся робити все самостійно. Розгляньте можливість найму післяпологової доули для допомоги. Це професіонал, який спеціалізується на наданні підтримки молодим матерям.
- Намагайтеся не вносити жодних значних змін у життя під час вагітності або відразу після пологів. Це може викликати стрес.



Загальні інструкції

- Поговоріть із близькими людьми про своє самопочуття. Отримайте підтримку від Вашого партнера, членів родини, друзів або інших молодих мам. Можливо, Ви захочете приєднатися до групи підтримки.
- Знайдіть способи впоратися зі стресом. До них можуть належати:
 - Записуйте свої думки і почуття у щоденник.
 - Проводьте час на свіжому повітрі.
 - Проводьте час з людьми, з якими Вам весело.
- Намагайтеся залишатися позитивними у своєму мисленні. Думайте про речі, за які Ви вдячні.
- Приймайте безрецептурні та рецептурні лікарські препарати лише згідно із вказівками Вашого лікаря.
- Якщо Вас щось тривожить, зверніться до Вашого лікаря.
- Приходьте на всі візити у рамках післяпологового періоду. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- післяпологова депресія не минає через 2 тижні.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- у Вас є думки про те, щоб покінчити з собою (*суїцидальні думки*) або завдати шкоди дитині чи комусь іншому.
- Ви бачите або чуєте те, чого немає (*галюцинації*).

Якщо Ви коли-небудь відчуєте, що Ви можете завдати шкоди собі або іншим, або у Вас виникають думки про те, щоб покінчити із собою, негайно зверніться по допомогу. Зверніться до найближчого відділення невідкладної медичної допомоги або:

- зателефонуйте до місцевої служби невідкладної медичної допомоги.
- зателефонуйте на довідкову лінію з допомоги у суїцидальних ситуаціях.
-

Підсумок

- Після народження дитини в одну мить Ви можете почуватися щасливою, а наступної - сумною або напруженою. Відчуття суму, які виникають відразу після народження дитини і зникають через тиждень або два, називаються післяпологовою депресією.
- Ви можете впоратися з післяпологовою депресією, достатньо відпочиваючи, дотримуючись здорового харчування, проводячи час із людьми, які Вас підтримують, та знаходячи шляхи подолання стресу.
- Якщо відчуття суму та стресу триває довше 2 тижнів або заважає доглядати за Вашою дитиною, поговоріть із Вашим лікарем. Це може означати, що у Вас є післяпологова депресія.