

## Pomoc w kryzysie psychicznym

- ✓ Skonsultuj się z lekarzem, jeśli zauważasz u siebie objawy depresji.
- ✓ Zwróć uwagę na członków twojej rodziny i najbliższych – jeśli zaobserwujesz u nich objawy depresji - przekonaj ich do wizyty u profesjonalisty.
- ✓ Skorzystaj z infolinii:



**22 484 88 01**  
Antydepresyjny  
Telefon  
Zaufania  
pon. – pt.  
15:00-20:00

**22 594 91 00**  
Antydepresyjny  
Telefon Forum  
Przeciw Depresji  
śr. – czw.  
17:00 -19:00

**116 123**  
Telefon Zaufania  
dla Osób  
Dorostych  
w Kryzysie  
Emocjonalnym  
pon. – pt.  
14:00 - 22:00

- ✓ Możesz również wykonać samodzielnie badanie przesiewowe służące wstępnemu wykrywaniu ryzyka obecności depresji poporodowej wg **Edynburskiej Skali Depresji Poporodowej**.  
[pacjent.gov.pl/jak-zyc-z-choroba/mloda-matka-w-depresji](http://pacjent.gov.pl/jak-zyc-z-choroba/mloda-matka-w-depresji)



Telefoniczna Informacja Pacjenta  
800 190 590  
[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)  
[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka depresji poporodowej



## Depresja poporodowa

- **10-22%** kobiet cierpi na depresję poporodową.
- **50-80%** przypadków to tzw. baby blues – stan niewymagający interwencji specjalistycznej, jednak pozostałe przypadki często wymagają hospitalizacji.
- **Co trzecia kobieta** w 1. tygodniu połogu wykazuje wysoki wskaźnik depresji poporodowej.
- W przypadku kobiet, które rodziły poprzez cesarskie cięcie, ryzyko wystąpienia depresji poporodowej może być nawet **6-krotnie wyższe** w porównaniu z kobietami, które rodziły naturalnie.

## CZY WIESZ, ŻE...

**Depresja poporodowa** jest fizyczną i psychiczną reakcją kobiety na narodziny dziecka. Jest to poważne zaburzenie psychiczne, które w negatywny sposób wpływa na życie i funkcjonowanie kobiety po porodzie.

Depresja poporodowa pojawia się zwykle do 4 tygodnia po urodzeniu dziecka. Jej nasilenie jest zazwyczaj umiarkowane, bądź ciężkie. Trwa średnio od 3 do 9 miesięcy. Jeśli nie jest leczona, objawy mogą utrzymywać się nawet rok po porodzie.

Istotą leczenia depresji poporodowej jest zapobieganie tzw. **psychozie poporodowej**, która jest bezpośrednim zagrożeniem dla życia dziecka i matki.

## Jaka jest przyczyna powstawania depresji poporodowej?

Na rozwój depresji poporodowej wpływają liczne czynniki, które wspólnie oddziałując na kobietę, zwiększają ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych. Jednym z czynników jest stres, trudne wydarzenie życiowe, brak wsparcia, trudna relacja z partnerem, stresujące wydarzenia w ostatnim czasie, trauma psychiczna. Drugim natomiast fakt, że po porodzie dochodzi do spadku estrogenów oraz zmian w układzie podwzgórze – przysadka mózgowa, podczas których w mózgu kobiety dochodzi do nieadekwatnego pobudzania i hamowania neuronalnego. Zmiany emocjonalne wraz z zaburzeniami hormonalnymi wywołują zaburzenia mechanizmu regulacji, które w następstwie mogą prowadzić do rozwoju depresji poporodowej.

## Co powinno niepokoić?

W okresie poporodowym u wielu kobiet mogą wystąpić zmiany nastroju. Jeśli są one niewielkie i przejściowe, nie stanowią podstawy do rozpoznania depresji poporodowej. Jeśli jednak u kobiety wystąpią poniższe symptomy, wówczas kobieta może zmagać się z depresją poporodową:

- ✓ niechęć do dziecka;
- ✓ przewlekły stan obniżenia nastroju;
- ✓ poczucie winy;
- ✓ dominującym odczuciem jest smutek i przygnębienie;
- ✓ zaburzenia apetytu – nadmierne zajadanie się lub brak apetytu;
- ✓ brak odczuwania przyjemności;
- ✓ problemy ze snem;
- ✓ poczucie bezsilności, bezsensu życia;
- ✓ wahania nastrojów.

## Profilaktyka depresji poporodowej

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia depresji poporodowej – warto odpowiednio przygotować się do narodzin dziecka – uczestniczyć w zajęciach szkoły rodzenia, zbierać informacje, dzięki którym łatwiej będzie odnaleźć się w roli rodzica. Warto również rozmawiać z partnerem i rodziną o swoich obawach wynikających z macierzyństwa, próbować wyobrażać sobie siebie w roli rodzica, zanim dziecko pojawi się na świecie. Ponadto, należy zadbać o:

- ✓ odpoczynek (w pierwszych miesiącach życia noworodek/ niemowlę potrzebuje kilkunastu godzin snu w ciągu doby, warto zatem wykorzystać ten czas na sen, czy po prostu chwile dla siebie);
- ✓ wysiłek fizyczny, który jest najlepszym środkiem antydepresyjnym (nawet niewielkie delikatne ćwiczenia poprawiają samopoczucie);
- ✓ odpowiedni sposób odżywiania.

**Standardem na oddziałach patologii ciąży jest wsparcie psychologiczne.**

## Wsparcie jest najważniejsze!

Pojawienie się na świecie dziecka niewątpliwie jest związane z przystosowaniem się do wielu zmian, którym podlega życie kobiety i jej rodziny. Kluczową rolę w radzeniu sobie w nowej sytuacji - macierzyństwie - odgrywa pomoc bliższego (rodziny, przyjaciół) i dalszego (personel medyczny) otoczenia. Wsparcie w pierwszych chwilach macierzyństwa jest najważniejsze! Dzięki niemu można zapobiec depresji poporodowej i skutecznie ją leczyć.

## Dieta DASH – na poprawę nastroju i walkę z apatią

Dieta powinna być bogata w kwasy tłuszczowe omega-3, kwas foliowy, witaminę B12, cynk, selen i żelazo. Odpowiedni sposób żywienia jest doskonałym elementem profilaktyki zdrowotnej - zapewnia dobrostan zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Stosowanie tej diety wzmacnia układ nerwowy. Może też wspierać psychoterapię i farmakologię stosowane w leczeniu depresji.

