

Góry i doliny... czyli emocje w ciąży i po porodzie

Ciąża i okres po porodzie są etapem dużych zmian w Twoim życiu. Na pewno doświadczyłaś już, że także Twoje samopoczucie zmienia się pod wpływem różnych czynników. Psychika kobiety jest niezwykle wrażliwa na to, co dzieje się wokół niej – na zewnątrz i w niej – w jej ciele. Powszechnie nazywane „huśtawki nastrojów” mogą zdarzać się w tym niezwykle trudnym czasie częściej, być silniejsze i nieraz niejasne dla ciebie czy otoczenia. To naturalne reakcje organizmu będące z jednej strony skutkiem „burzy hormonów”, a z drugiej procesu przyzwyczajania się do nowej roli. Jak sobie z tym poradzić i kiedy te zmiany mogą niepokoić? Na te pytania i inne pytania odpowiadają eksperci programu „Zdrowa ONA”.

Aż 56% kobiet planujących, będących w ciąży i matek za psychiczne, emocjonalne przygotowanie do ciąży uważa poczucie kobiety, że to pozytywna zmiana w życiu, która przynosi głównie zyski a nie straty – wynika z badania Zdrowa ONA przeprowadzonego na zlecenie producenta preparatu Folik¹. Jednak okazuje się, że zamiast nieposkromionej i wiecznie trwającej radości, pojawiają się łzy, rozdrażnienie i niezadowolenie. To dodatkowo może wzbudzać poczucie, że „coś ze mną jest nie tak”.

Każda z nas ma swoją wrażliwość, wytrzymałość, właściwy sobie sposób reagowania na to co nowe. W czasie ciąży i po porodzie Twój nastrój będzie zależał od tego, jak się czujesz fizycznie, jak wyglądają początki pielęgnacji i tworzenia więzi z dzieckiem, co myślisz o sobie oraz na ile jesteś dla siebie cierpliwa i wyrozumiała. Odczuwanie niepewności, lęku czy nawet nieporadności to normalne stany w kontekście tych wielkich wydarzeń. Burza hormonów, nowa rola, wysiłek fizyczny to duże wyzwanie, zwłaszcza, że wszystko odbywa się jednocześnie. Pamiętaj, że masz prawo potrzebować czasu, aby dojść do siebie i odnaleźć się w pełni w nowej sytuacji. Jeśli jednak niepokoi cię twój stan psychiczny, rozmawiaj o tym z bliskimi lub skonsultuj się ze specjalistą. Nie warto czekać, aż "samo przejdzie", zwłaszcza jeśli cierpisz –



W ciąży stężenie hormonów w organizmie kobiety wzrasta kilkusetkrotnie. Jak pewnie niejedna kobieta zauważyła, zmiany hormonalne wpływają na nastrój i samopoczucie nawet podczas zwykłego cyklu, więc możemy sobie wyobrazić, co dzieje się podczas ciąży. To co nazywamy kapryśnością, zmiennością, wahaniami nastroju może być wynikiem ogromnego skoku estrogenów i progesteronów. Kolejny etap jest już po porodzie, kiedy pojawia się nowa funkcja organizmu – karmienie piersią. Wtedy również organizm przechodzi kolejne zmiany, związane m.in. z produkcją oksytocyny. Jednak dużą rolę odgrywają też czynniki psychologiczne i ogólna zmiana sytuacji życiowej. Stany długotrwałego przygnębienia czy wręcz depresji to zupełnie inna kwestia, którą warto skonsultować ze specjalistą – **mówi dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik, ekspert programu „Zdrowa ONA”.**

Zmiany według trymestrów:

- **I trymestr** – Twój organizm przechodzi nagłą zmianę, stężenie hormonów gwałtownie wzrasta, a dodatkowo możesz mieć dolegliwości typu mdłości i wymioty. To też czas przyzwyczajania się do myśli, że będziesz miała dziecko. Możesz doświadczać ambiwalentnych emocji, które też szybko się zmieniają lub występują jednocześnie.

- **II trymestr** – już zdążyłaś się przyzwyczaić do myśli, że będziesz mamą. Mijają też młodości i czas największego ryzyka poronienia, więc czujesz się już bezpieczniej. Ciągłe odczuwasz pewne wahania nastrojów, ale nie są one już tak dokuczliwe, jak wcześniej.
- **III trymestr** – zmiany w Twoim ciele są już bardzo widoczne i zaczyna się odzywać zmęczenie. Ponieważ coraz więcej czujesz – kopnięcia, przesunięcia, czasem też czkawkę – zaczynasz coraz częściej myśleć o porodzie i martwić się, jak to będzie. Jednocześnie z podekscytowaniem czekasz na ten moment.

Kolejne zmiany, czyli co dzieje się z emocjami po porodzie...

*Z przyjściem dziecka na świat wiąże się cała gama emocji, których może doświadczyć mama. Z jednej strony pojawia się radość, szczęście, wzruszenie, a z drugiej niepewność, czy też obawa, że „nie dam rady”, że „się nie sprawdzę”. O czasu do czasu przychodzą też wątpliwości, czy będę dobrą mamą. Pamiętaj, że Twój organizm ma prawo domagać się odpoczynku po tak ogromnym wysiłku fizycznym i stresie związanym z porodem. Nie złość się na siebie, że chce Ci się spać, nie próbuj wszystkiego robić sama, pozwól partnerowi cię odciążyć, bliskim ugotować dla ciebie obiad. Jesteś dla dziecka wyjątkową osobą, z Tobą na początku swojego życia spędzi najwięcej czasu i dasz mu wiele dobra. Natura wyposaża kobietę w ogromne rezerwy siły i energii na ten czas, by mogła podjąć się opieki, nawet jeśli sama jest zmęczona. Gospodaruj jednak nimi rozsądnie, bo nie jest to studnia bez dna. Dziecko jest bardzo ważne, ale nie oznacza to, że musisz zajmować się nim cały czas sama. Bez odpoczynku, przerw trudniej będzie zachować ci dystans, spokój, odzyskać równowagę po porodzie. Jeśli całkowicie zapomnisz o sobie, ustalisz sobie poprzeczkę zbyt wysoko, przyjdzie taki czas, że ciężko Ci będzie bez żalu i uczucia goryczy spełniać potrzeby Twojego dziecka – **mówi Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.***

Gdy zaczynasz karmić piersią...

Po porodzie przed kobietą stoi kolejne wyzwanie – karmienie piersią. Mamy chciałyby, aby ich dziecko od razu ssalo pierś. Nieświadomie traktują to jako sprawdzian wiary, ich gotowości do bycia dobrą matką. To jest pułapka emocjonalna. Kiedy dziecko ssie pierś bez większych problemów wówczas czują się zaakceptowane, jeśli tak się nie dzieje, zaczynają obwiniać siebie, złościć się, czuć, że robią coś źle. Tymczasem początki bywają trudne i trzeba się uzbroić w cierpliwość. Dwie osoby muszą się poznać, nauczyć siebie, by być blisko.

*Podczas karmienia piersią między Tobą a Twoim dzieckiem powstaje ogromna więź, zarówno fizyczna jak i emocjonalna. Ponieważ bardzo dużo mówi się o pozytywnym wpływie karmienia piersią na rozwój dziecka, możesz odczuwać strach przed tym, że Ci się nie uda, że nie zapewnisz dziecku odpowiedniej ilości pokarmu. Razem ze stresem, wątpliwościami, niezadowoleniem z siebie, lękiem o prawidłowe przybieranie na wadze dziecka, pojawiają się kolejne trudności i blokady. Wówczas laktacja rusza z pewnym oporem, a mama tkwi w błędnym kole – **wyjaśnia Dorota Gromnicka.** Przede wszystkim daj sobie i dziecku czas na naukę. To czy i jak dziecko będzie ssalo, zależy od Ciebie i od niego samego. Rzadko kiedy wszystko przychodzi od razu. Poradź się innych mam, jak sobie radziły z różnymi trudnymi sytuacjami. Jeżeli po 2-3 dniach wciąż będziesz miała problemy z przystawieniem dziecka do piersi, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub specjalistą do spraw laktacji, którzy odpowiedzą, jak prawidłowo karmić dziecko.*

ⁱ Badanie przeprowadzone w ramach programu „Zdrowa ONA” na zlecenie producenta preparatu Folik przez agencję SW Research w dniach 12-21.08.2013 metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI). W badaniu udział wzięło 600 kobiet w wieku 18-40 lat, w tym 318 wywiadów zrealizowano z kobietami, które planują ciążę, 164 z kobietami będącymi w ciąży oraz 185 wywiadów z matkami, które urodziły dziecko w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Powyższe kategorie nie były rozłączne, tj. w próbie znalazły się kobiety, które należały do kilku wymienionych grup.