

Руска



”Это должно же быть радостным  
событием”  
– когда будущие родители чувствуют себя  
подавленными

## СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ

В этой брошюре рассказывается об эмоциональных изменениях, которые вы как родитель можете испытать после рождения ребенка. Очень важно получить информацию об этих изменениях заранее. Если у вас возникнет депрессия, вы и ваша семья будете понимать, что происходит и где можно получить помощь.

Стать родителем — это большая перемена. В нашем обществе существует множество представлений о родительстве: все должно получиться само собой, все произойдет естественно, а вы автоматически должны знать, что делать. Большинство готовы к тому, что став родителями, они будут вначале недосыпать, но затем обязательно станут счастливы. Всегда счастливы... Или?

Две наиболее распространенные эмоциональные проблемы, возникающие после родов, — это «хандра» и депрессия.

## ЧТО ТАКОЕ «ХАНДРА»?

Более половины всех матерей проходят через период легкого плача вскоре после родов. Некоторые становятся более чувствительными и начинают плакать без особой причины. Это совершенно нормально и безвредно, и обычно длится несколько дней.

*«В какой-то момент я чувствую себя попавшей в тупик, а в другой — почти ничего не чувствую, а потом наступает чувство вины, которое заставляет меня чувствовать себя совершенно никчемной. Тогда я просто сижу и плачу. Иногда мне кажется, что все пропало.»*

*«У меня было много надежд на то, что наша жизнь будет уютной и гармоничной... А потом все просто рассыпалось...»*

*«...Я ожидала, что я буду сильной и уравновешенной, но вместо этого я просто чувствовала страх...»*

## ЧТО ТАКОЕ ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ?

Часто первое время с ребенком — это счастливое время, но для многих этот период оказывается трудным и тягостным. В первые шесть-восемь недель после рождения ребенка часто кажется, что мир перевернулся вверх дном, часто возникает плаксивость и повышенная чувствительность. Этому может быть несколько причин. Одна из них может заключаться в том, что напряжение, которое вы испытывали до рождения ребенка, теперь позади, другая — в том, что во время родов и грудного вскармливания в вашем организме выделяются гормоны. Другими способствующими факторами могут быть следующие: ребенок много кричит, и вы, будучи родителем, слишком мало спите, роды были тяжелыми или у вас мало близких людей, к которым вы могли бы обратиться за поддержкой и помощью. Чувство ответственности за жизнь другого человека для многих может оказаться непосильным. Или, как выразилась одна из матерей: «Я очень ответственный человек, но родительская ответственность оказалась для меня слишком тяжелой. На меня возлагались такие большие надежды, что я буду сильной и уравновешенной, но вместо этого я чувствовала только страх».

У большинства беспокойство и грусть через некоторое время проходят, человек обретает привычный распорядок дня и вскоре чувствует себя как дома в своей роли родителя. У других депрессия может остаться. В настоящее время известно, что стойкой послеродовой депрессией страдают 10-15% молодых матерей. Отцы новорожденных и не родители также могут испытывать депрессию, хотя это встречается реже. Риск ухудшения самочувствия после родов есть также у тех, кто уже испытывал депрессию в связи с беременностью или во время беременности.

Каковы признаки того, что у вас послеродовая депрессия? Общими признаками являются:

- Подавленность, грусть
- Усталость, безразличие
- Беспокойство, тревога
- Раздражительность, трудности с концентрацией внимания
- Отсутствие теплых чувств (к партнеру, детям и/или братьям и сестрам)
- Чувство вины
- Потеря аппетита, нарушения сна.



## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРИ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ?

Вы можете помочь себе сами, правильно отдыхая и следя за тем, чтобы высыпаться. Примите помощь от своего партнера и/или окружающих вас людей. Старайтесь правильно питаться. Вам могут помочь правильное питание, прогулки и занятия, которые, как вы знаете, помогают вам чувствовать себя хорошо.

Может быть, вам трудно говорить с кем-то о том, что вы или ваш партнер чувствуете себя так, потому что многие из нас не привыкли выставлять напоказ переживаемые нами трудности. Особенно трудно это бывает, когда у нас только что родился ребенок — тогда «положено» радоваться! Но часто помогает именно разговор с кем-то. И чем быстрее вы получите помощь, тем быстрее начнете чувствовать себя лучше.

Если вы чувствуете себя подавленной или обеспокоенной, поговорите со своей акушеркой, медсестрой в детской поликлинике или другими медицинскими работниками, которые могут оказать вам поддержку. Работники детской поликлиники знают, что многие молодые родители чувствуют себя подавленными, и внимательно относятся к тому, что чувствуют родители новорожденного. Для лучшего выявления депрессии у родителей была разработана специальная форма, которую могут заполнить молодые матери, так называемая форма EPDS. Мы будем рады видеть на приеме в детской поликлинике также отцов и родителей, не живущих вместе с ребенком; во время приема будет проведен опрос об их самочувствии и о том, как они свое становление в качестве родителей. Ваша медсестра в детской поликлинике может оказать поддержку и, при необходимости, направить вас к консультанту, психологу и/или врачу по уходу за матерями и детьми или в медицинский центр.