

Psihiskā veselība pēcdzemdību periodā

Pēcdzemdību psihiskās veselības traucējumi var skart ikvienu sievieti – gan ar normālu, gan problemātisku grūtniecību, pirmo vai atkārtotu grūtniecību, sievieti, kura ir precējusies, un sievieti, kura nav precējusies, neatkarīgi no ienākumu līmeņa, vecuma, tautības, izglītības līmeņa vai citiem apstākļiem.

Pēcdzemdību psihiskos traucējumus iedala trīs kategorijās:

Pēcdzemdību skumjas jeb pēcdzemdību blūzs

Pēcdzemdību depresija

Pēcdzemdību psihoze

Psihisko traucējumu simptomi:

- nomākts garastāvoklis un skumjas;
- pastāvīgs nogurums;
- grūtības iemigt, trausls miegs;
- ilga gulēšana, miegainība dienas laikā;
- grūtības koncentrēties;
- nepārejošas bailes vai nevēlēšanās rūpēties par mazuli;
- aizkaitināmība;
- galvassāpes, krampji, gremošanas trakta traucējumi u. c.

Faktori, kas var ietekmēt pēcdzemdību psihisko traucējumu attīstību ir:

- psihiskās veselības problēmas agrākā dzīves posmā;
- depresija vai trauksme grūtniecības laikā;
- atbalsta trūkums no tuviniekiem;
- sarežģītas attiecības ar partneri;
- stress, saspringti dzīves notikumi neilgi pirms grūtniecības vai grūtniecības laikā;
- psiholoģiskas traumas, piemēram, vardarbība ģimenē;
- piedzīvotas ieilgušas pēcdzemdību skumjas;
- hormonālās izmaiņas, kas notiek grūtniecības laikā un pēc tās;
- vairogdziedzera disfunkcija;
- nepietiekams B12 vitamīna līmenis asinīs.



Neaizmirsti rūpēties par sevi:

- aprunājies ar kādu tuvinieku par to, kā jūties. Tas var būt milzīgs atvieglojums – tikt uzklausītai un saprastai;
- pavadi laiku ar partneri, draugiem vai radiem;
- mājasdarbos un rūpēs par bērnu lūdz palīdzību partnerim, ģimenei, krustvecākiem un draugiem;
- velti laiku sev. Izej ārā no mājas katru dienu, kaut vai uz īsu brīdi, lasi kādu žurnālu vai grāmatu, klausies mūziku;
- mēģini gulēt tad, kad guļ bērns;
- centies ēst regulāri un veselīgi;
- regulāri nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm.

Pēcdzemdību skumjas piedzīvo apmēram **85%** sieviešu.

No pēcdzemdību depresijas cieš aptuveni **10% līdz 15%** jauno māmiņu.

Pēcdzemdību psihoze attīstās aptuveni **1 līdz 2 no 1000** sievietēm pēc dzemdībām.

