

Baby blues sau tristețea postpartum este o emoție normală după naștere, care afectează foarte multe dintre proaspetele mămici, a afirmat medicul Petronela Nechita, de la Institutul de Psihiatrie "Socola" din Iași, care spune că adaptarea la noul statut de părinte cere timp, întrucât nașterea unui copil schimbă obiceiurile anterioare.

Potrivit acesteia, legătura emoțională între mamă și copil este extrem de importantă încă din primele clipe de viață.

"Contactul emoțional cu copilul eliberează un hormon natural numit oxitocină sau hormonul 'iubirii', al 'îmbrățișării'. Noi, oamenii, suntem ființe sociale și avem nevoie să vorbim despre experiențele noastre, cu atât mai mult mamicile, care pe perioada sarcinii trec prin modificări hormonale importante. Modificările și fluctuațiile hormonale sunt principala cauză pentru tristețea postnatală, cât și pentru depresia postnatală", a declarat, pentru AGERPRES, Petronela Nechita.

În opinia psihiatrului ieșean, stresul, nopțile nedormite, rutina dată peste cap, asociate cu teama de a nu se descurca în noul rol de părinte, pot fi copleșitoare.

"Baby blues sau tristețea postpartum este o emoție normală după naștere, care afectează foarte multe dintre proaspetele mămici. Totuși, dacă aceasta durează mai mult de 2-3 săptămâni, ne putem deja gândi la o tulburare psihică, cum ar fi depresia postpartum. Experiența nașterii unui copil cu toate implicațiile familiale asociate este un eveniment care îți schimbă viața, iar uneori poate chiar să declanșeze o tulburare psihică. Depresia postpartum este o tulburare prezentă tot mai frecvent la proaspetele mămici. Ea poate debuta în primele săptămâni sau luni după nașterea copilului", afirmă dr. Petronela Nechita.

Aceasta consideră că factorii care declanșează depresia postnatală sunt fie istoricul de probleme de sănătate, lipsa sprijinului din partea soțului, prietenilor sau celorlalți membri din familie, fie evenimente de viață stresante, complicații ale nașterii.

"Simptomele depresiei postpartum pot cuprinde episoade frecvente de plâns, tulburări de somn, neliniște interioară, lipsa energiei și a motivației, sentimentul de vinovăție, dificultăți de concentrare, tulburări de comportament alimentar. Se mai pot asocia: grija exagerată față de sănătatea acesteia, dureri de cap, dureri în zona pieptului și palpitații. Sentimentul de vinovăție se însoțește frecvent de ostilitate sau agresivitate, atât față de propria persoană, cât și față de cei dragi. În formele severe ale tulburării psihice, mama poate să aibă inclusiv gânduri suicidare sau negative orientate spre copilul său", a explicat medicul de la Institutul de Psihiatrie Socola.

Ea a precizat că femeile care suferă de psihoză sau depresie postpartum au tendința să se izoleze.

"Singurătatea este de evitat, la fel ca și izolarea, mai ales în perioada îngrijirii unui nou-născut. Chiar dacă un copil necesită multă atenție și supraveghere din partea mamei în primii ani de viață, aceasta are nevoie și de alte persoane care să o sprijine în creșterea lor, îngrijirea unui copil mic poate fi stresantă și epuizantă pentru un părinte. Rudele, prietenii și partenerii proaspetelor mămici au un rol extrem de important în perioada sarcinii și după nașterea

Written by Administrator

Tuesday, 22 August 2023 10:45 -

copilului. Am doi copii și încurajez fiecare mămică să ceară ajutorul unui specialist atunci când nu poate gestiona singură situațiile copleșitoare și îngrijirea micuțului său nou-născut. Este perfect normal să nu putem trece singuri printr-o situație nouă pentru noi", a transmis medicul psihiatru Petronela Nechita.

De asemenea, susține psihiatrul, este recomandat să împărtășim cu familia emoțiile și stările prin care trecem, întrucât strategiile de auto-ajutor și terapie duc la recuperarea completă a majorității femeilor, cu atât mai mult când intervențiile au loc cât mai repede. AGERPRES