

POROZMAWIAJMY...



ZACZYNAJEMY NOWY CYKL FELIETONÓW, W KTÓRYM DOROTA GARDIAS RAZEM ZE SWOJĄ PRZYJACIÓŁKĄ MONIKĄ SÓJKĄ, PSYCHOLOG, PORUSZY TEMATY BLISKE KAŻDEJ Z NAS.



Dorota Gardias

dziennikarka, prezenterka pogody w TVN, reporterka „Dzień dobry TVN”, mama 3-letniej Hani

Monika Sójka

psycholog, psychoterapeutka, mama dwójki dzieci Karolinki (9 lat) i Bogusława (1,5 roku)



Baby BLUES

WIELE Z NAS ULEGA PRESJI, ABY PO URODZENIU DZIECKA BARDZO SZYBKO DOJŚĆ DO FORMY. MŁODEJ MAMIE CZĘSTO POWTARZA SIĘ, ŻE CIĄŻA I PORÓD TO NIE CHOROBA, ZAPOMINA SIĘ PRZY TYM, ŻE WIAŻĄ SIĘ ONE Z WYSIŁKIEM FIZYCZNYM, WIELKĄ ZMIANĄ I NOWĄ ROLĄ ŻYCIOWĄ.

Dorota Gardias: Nie mogłam doczekać się narodzin Haneczki. Wszystko było przygotowane, zaplanowane. Miałam świadomość, że będzie ciężko, ale na pewno sobie ze wszystkim poradzę. Jakże moje wizje różniły się od tego, co pojawiło się po porodzie! Wyczerpanie fizyczne, ból, ciało, które odmawia posłuszeństwa, nagła pustka w głowie, widok bezbronnego maleństwa oraz radość i płacz pojawiające się w tym samym momencie... Miałam dużo szczęścia, bo mogłam zadzwonić do ciebie i poprosić o pomoc.

Monika Sójka: Wróćmy do dnia porodu. Co szczególnie utkwiło ci w pamięci?

Parę godzin po cesarce nie wiedziałam, co się ze mną dzieje. Wszystko bardzo mocno przeżywałam. Nie mogłam się zająć Hanią tak, jakbym chciała. Czułam się słaba, zmęczona, obolała i mało przydatna. Chciałam zasnąć, a nie mogłam. Uśmiechałam się, za chwilę płakałam... Cały czas wpatrywałam się w moją córeczkę.

Lekarze wyjaśnili ci, co się z tobą dzieje?

Tak, i trochę mnie to uspokoiło. Chociaż najbardziej pomagały mi nasze rozmowy. Dobrze, że mieszkasz blisko.

Świeżo upieczona mama po prostu chce wiedzieć, co się z nią dzieje. Że to, co przeżywa fizycznie i psychicznie, jest normalne. Często jest tak, że wszyscy interesują się tylko dzieckiem. A kobieta ze swoimi obawami, lękami, myślami, bólem fizycznym i psychicznym zostaje kompletnie sama. Dlatego dobrze, aby lekarze i najbliżsi nie zapominali o niej i jej potrzebach.

Różne osoby mówiły mi, że powinnam być szczęśliwa. Przecież mam śliczną, zdrową córeczkę. Pamiętam dobrze, co mi wtedy powiedziałaś – że mam prawo płakać, i że to minie. Mam dać czas sobie i dziecku. To było bezcenne! Poczulałam wielką ulgę. Nikt poza tobą nie wyjaśnił mi, czym jest baby blues.



To przygnębienie poporodowe jest skutkiem zmęczenia, bólu i zmian hormonalnych. Kobiety często mają zmienne nastroje, są drażliwe, nerwowe, smutne. Czują, że brak im kompetencji. To jest przyczyną silnego stresu, napięcia, a tym samym obciążenia emocjonalnego. Wszystkie te objawy mogą się nasilić, jeżeli kobieta ma poczucie przedmiotowego traktowania ze strony personelu szpitala czy nie ma wsparcia psychicznego ze strony najbliższych.

Pamiętasz, co mi wtedy poradziłaś?

Na początek warto nastawić się psychicznie na to, że coś takiego może się wydarzyć. To może dotknąć każdą z nas. Nie wymaga przyjmowania leków i najczęściej ustępuje samoistnie. Dobrze skupić się na tym, co da się zrobić, aby był złagodź objawy. Zbyt ambitne podejście do nowej sytuacji, może skutkować tym, że baby blues utrzyma się dłużej niż zwykle, a nawet pojawi się ryzyko wystąpienia depresji poporodowej, a ta już wymaga

leczenia. W okresie połogu kobieta potrzebuje pomocy ze strony bliskich. Dobrze, żeby skupili się nie tylko na dziecku, ale i na niej.

Pamiętam, jak chciałam oszukać naturę. W szpitalu miałam pretensję do siebie, że nie mogę opiekować się Hanią, tak jak chcę. Wszyscy wywierali na mnie presję, że mam karmić piersią. Pamiętam krwawiące, obolałe piersi, głodne dziecko i brak mleka. Czułam złość i bezsilność. Po powrocie do domu była przy mnie mama, partner i chęć pomocy z ich strony, ale ja za wszelką cenę sama chciałam opiekować się Hanią. Brałam się za sprzątanie mieszkania. Dobrze, że chociaż pozwoliłam mamie gotować. No, i teraz najlepsze – jak tylko poczułam się trochę lepiej, pobiegłam do sklepu po żywirek dla kota. A przecież byłam po operacji!

Najważniejsze, że w odpowiednim momencie się zatrzymałaś. Pamiętam, jak przy herbacie rozmawialiśmy

o twoich obawach, lękach, wizjach i potrzebach. Zastanawiałaś się, na jakich płaszczyznach możesz i powinnaś odpuścić.

Mówienie o tym bardzo dużo mi dawało. Zaczynałam czuć się przez to silniejsza i pewniejsza siebie. Wracła mi energia. Powoli przystosowywałam się do sytuacji i wchodziłam w nową rolę. Moniko, tak sobie myślę, może spróbujemy podać czytelnikom jakieś konkretne rady na podstawie naszych doświadczeń? Jak sądzisz, jakie sugestie możemy przekazać młodym mamom i ich rodzinom?

Podzielmy to na wskazówki dla mamy i jej bliskich. Tak będzie łatwiej.

...DROGA MAMO

- Zadbaj o siebie. To nie jest oznaka egoizmu, więc warto. Robisz to przecież również dla swojego dziecka.
- W szpitalu proś o pomoc personel, partnera, rodziców. Masz do tego prawo.
- Postaraj się dobrze wyspać. Jeżeli odczuwasz lęk i nie jesteś w stanie ani na chwilę zamknąć oczu, poproś, aby ktoś bliski czuwał przy tobie i dziecku. Jesteś bardzo wyczerpana, a sen jest najlepszym lekarstwem.
- Poproś personel medyczny o dokarmienie maluszka mlekiem modyfikowanym, żebyś ty mogła odpocząć a pokarm spokojnie mógł się pojawić. Dziecku w ten sposób na pewno nie zaszkodzi.
- Weź do szpitala laktator, abyś mogła stymulować piersi spokojnie, a nie pod presją.
- Masz prawo nie mieć siły i nie odczuwać radości mimo, że wszyscy się cieszą.
- Mów bliskim o swoich obawach, lękach, potrzebach i o tym, jak się czujesz fizycznie. Nie wstydź się i nie bój tego, co myślisz i czujesz. To normalne, że jesteś zmęczona i przestraszona.
- Możesz nie mieć apetytu lub wręcz przeciwnie. Mogą się zdarzyć także trudności ze złapaniem pełnego oddechu. To wszystko jest wynikiem silnego stresu.
- Po powrocie do domu pozwól bliskim zaopiekować się sobą i domem. Rodzina od ciebie oczekuje, że



Rozmowa bardzo dużo mi dawała. **Zaczynałam czuć się przez to silniejsza i pewniejsza siebie. Wracła mi energia.** Powoli przystosowywałam się do sytuacji i wchodziłam w nową rolę.

zajmiesz się gośćmi, podając im jedzenie, herbatę itd.? Cóż, może niech sami się tym zajmą?

- Skup się na sobie i na tym, abyście wspólnie z partnerem lepiej poznali wasze dziecko a ono was. Stwórzcie własną, niepowtarzalną i wyjątkową instrukcję obsługi waszego dziecka.
- Zaufajcie sobie, nie przejmujcie się potknięciami.
- Koniecznie zrób badania 2-3 miesiące po porodzie - morfologię, kontrolę ginekologiczną. Stan zapalny tarczycy, który czasem wystąpić po porodzie może dawać objawy podobne do tych, które występują przy depresji.

...DRODZY TATO I DZIADKOWIE

- Przytulajcie, chwalcie mamę. Nie krytykujcie jej i nie pouczajcie
- Nie mówcie „Masz być szczęśliwa”, „Weź się w garść”, „Urodziłam i wychowałam swoje dzieci, więc ja wiem lepiej. Zrób tak, jak ci mówię”. To nie pomoże, a wręcz może doprowadzić do konfliktów między wami, dodatkowo nasilą się lęki i frustracja u młodej mamy. To nie jest czas na nieustanne pouczanie.
- Powtarzajcie „Jesteśmy z ciebie dumni”, „Świetnie sobie radzisz w nowej sytuacji”. Dajcie jej czas i prawo, żeby sama nauczyła się swojego dziecka. Ma prawo popełniać błędy. Ona musi poczuć się w nowej sytuacji kompetentnie. Postarajcie się sprawić, aby poczuła się pewnie, zostając sama z dzieckiem.
- Namawiajcie ją do snu i odpoczynku w trakcie którego wy będziecie czuwać przy niej i dziecku.
- Zróbcie zakupy, posprzątajcie, ugotujcie. Nie oczekujcie, że kobieta będzie poświęcała czas na zajmowanie się domem.
- Pytajcie, jak się czuje fizycznie i psychicznie, rozmawiajcie z nią o jej lękach, obawach i potrzebach.
- Proponujcie swoją pomoc w rozwiązywaniu problemów, trudności, ale nie narzucajcie rozwiązań.
- Partnerze, pamiętaj jeżeli emocjonalnie będzie ci ciężko, pamiętaj o tym, że pológ to bardzo trudny moment dla kobiety, ale to wkrótce minie. Twoje wsparcie i ciepło, które jej w tym momencie okażesz, będzie pamiętać już zawsze.

**MODAFEN[®]
Grip**

200 mg + 5 mg,
tabletki powlekane
Ibuprofenum
+ Phenylephrini
hydrochloridum

SIŁA I PRECYZJA W WALCE Z PRZEZIĘBIENIEM!



Modafen Grip, eliminuje objawy przeziębienia uderzając w ich przyczynę - stan zapalny!
Zwalcza gorączkę, ból głowy, ból gardła i katar.

MODAFEN GRIP, 200 mg + 5 mg, tabletki powlekane. Każda tabletkę zawiera 200 mg ibuprofenu (Ibuprofenum) i 5,0 mg fenylefryny chlorowodoru (Phenylephrini hydrochloridum). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy stosuje się w celu złagodzenia objawów przeziębienia i grypy z towarzyszącym przekrwieniem błony śluzowej w tym bólem, bólem głowy, gorączką, bólem gardła, niedrożnością nosa i zatok. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na ibuprofen, fenylefrynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, u pacjentów, u których wcześniej wystąpiły reakcje nadwrażliwości (np. astma, zapalenie błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub pokrzywka) w odpowiedzi na kwas acetylosalicylowy lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie, związane z wcześniejszym leczeniem NLPZ, czynna lub nawracająca choroba wrzodowa żołądka lub krwotoki w wywiadzie (dwa lub więcej odrębne epizody lub potwierdzenie owróżdzenia lub krwawienia), ciężka postać nadciśnienia tętniczego, ciężka niewydolność serca, nerek lub wątroby, zaburzenia krzepnięcia krwi oraz hematopeozy, trzeci trymestr ciąży, nadczynność tarczycy, cukrzyca, jaskra pierwotna z zamkniętym kątem przesączania, zatrzymanie moczu, guz chromochłonny, u pacjentów, którzy obecnie stosują trójpięścieniowe leki przeciwdepresyjne lub inne leki sympatykomimetyczne, leki beta-adrenolityczne oraz u pacjentów, którzy obecnie stosują lub stosowali w ciągu ostatnich dwóch tygodni inhibitory monoaminooksydazy (MAO).

{Opracowano na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego z datą 06/2014}

Podmiot odpowiedzialny: Zentiva k.s., Republika Czeska

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.