

## Потиштеност после порођаја – ‘скривени’ проблем Sad feelings after childbirth – a ‘hidden’ problem

Иако је долазак принове срећан догађај, дешава се да неке жене после порођаја постају депримиране или узнемирене. Овај проблем који се назива и пост-натална депресија **postnatal depression (PND)** погађа око 15 до 20 одсто мајки. Па ипак је то на неки начин ‘скривени’ проблем јер неким женама је тешко да о томе говоре. Жене које су потиштене или узнемирене често се боје да кажу то било коме да други не би мислили да она није добра мајка или да није у стању да испуњава своје дужности. То доводи до још веће изолованости породиље.

Али за жене које пате од пост-наталне депресије и узнемирености постоји помоћ која се пружа у поверењу. Ако планирате унапред, имате партнера који вас подржава и ако знате коме да се обратите за помоћ, умањите опасност од оваквих проблема.

### Који су симптоми пост-наталне депресије?

PND се може јавити било када током прве године после порођаја. Нормално је за жену да је непосредно после порођаја узбуђена и услахирана. Али веома је важно затражити помоћ ако ово потраје дуже од две недеље, или ако је обустављају симптоми попут ових које ћемо сада навести:

- Нерасположење, губитак интересовања или уживања у било чему
- Проблеми са апетитом.
- Тешкоће да поново заспе после дојења бебе.
- Осећај исцрпљености чак више месеци после порођаја.
- Плачљивост, раздражљивост, узнемиреност или сметеност, осећање да није дорасла задатку.
- Напади панике; одбијање да остане сама.
- Губитак интересовања за полне односе, чак и после више месеци од рођења детета.
- Одбијање да излази и да се дружи са другим људима.

### Шта је узрок пост-наталне депресије?

Новорођенче доноси много радости, али може да доведе и до разних стресова. Материнство је нова улога са пуно тешког рада, одговорности а са мало сна - потребно је доста времена за прилагођавање. Брига о новорођенчету посебно је тешка за родитеља без партнера, али и за парове без шире породице у близини, која може да помогне. Неки људи кажу ‘Па моја мајка је одгајила шесторо деце – како то сад жена са једним или два детета има толико проблема?’ Али треба имати на уму да се времена мењају и да многи парови подижу децу без подршке рођака и да често, из финансијских разлога оба родитеља морају да раде. Тешкоће са језиком, болна ранија искуства, трауме и мучења такође могу да допринесу још већем стресу код породиље.

У неким културама старије генерације можда сматрају да је пост-натална депресија резултат одбацивања обичаја везаних за трудноћу и порођај. Међутим, истраживања

су показала да то није узрок проблема. Пост-натална депресија не значи да је жена лоша мајка или да је Бог кажњава.

### **Шта можете да урадите да бисте умањили опасност од пост-наталне депресије?**

Планирањем унапред, још за време трудноће (поготову ако сте и у претходној трудноћи искусили пост-наталну депресију)

- Планирајте да у време порођаја избегнете друге велике промене у својој околини (на пример, селидбу, реновирање куће, промену посла).
- Припремајте се за порођај похађањем часова за труднице (чак и ако сте већ имали једно дете).
- Припремајте свог партнера – разговарајте о новим обавезама које доноси рођење детета. Предложите му да планира што дуже одсуство после вашег порођаја.
- Покушајте да организујете подршку породице и пријатеља непосредно после порођаја, поготову ако имате још деце. Распитајте се код особља у болници, или код социјалног радника о службама за помоћ у вашој околини.
- Ако сте после претходне трудноће имали пост-наталну депресију, обавезно то реците своме лекару и бабици.

### **Ко може да вам помогне, ако вам се чини да патите од пост-наталне депресије?**

- Ваш лекар опште праксе или бабица
- Локални диспансер за бебе **Early Childhood Health Centre**
- Телефонска служба за пружање помоћи породицама **Tresillian Family Care Service** која ради нон-стоп, а број телефона је (02) 9787 5255 или 1800 637 357 (бесплатан позив).
- Удружење за материнство **Karitane Mothercraft Society** такође даноноћна телефонска служба (02) 9794 1852 или 1800 677 961 (бесплатан позив).

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском, назовите преводачку телефонску службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Више информација на српском језику можете наћи на мрежи за мултикултурну комуникацију <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.