

Doğumdan sonra üzünlük duymak - 'örtülü' bir sorun (Sad feelings after childbirth - a 'hidden' problem)

Bebeği olmak genellikle sevinçli bir olaydır ama kadınların doğumdan sonra üzüntülü ve endişeli olmaları da bir gerçektir. Bu soruna bazen doğum sonrası olan depresyon (postnatal depression - PND) denir ve annelerin yüzde 15-20'sini etkiler. Ancak, bazı kadınların konu hakkında konuşmayı zor bulmaları nedeniyle sorun genellikle 'örtülü' kalır. Doğumdan sonra üzüntü ve endişe duyguları olan kadınlar, başkalarının onları 'kötü' bir anne olmak veya beceriksizlikle mímlemelerinden çekindikleri için durumlarını başkalarına açmaktan korkarlar. Bu da kadının kendini çevreden daha da soyutlanmış hissetmesine yol açar.

PND ve endişe şikâyeti olan kadınlar için durumlarının başkalarına açıklanmadığı yardımlar mevcuttur. Doğuma önceden hazırlıklı olmak, yanında kendisine destek olan ve halden anlayan bir eşi olmak sorunları azaltır.

PND belirtileri nelerdir?

PND, doğumu takibeden ilk yıl içinde herhangi bir zamanda olabilir. Yeni çocuk doğurmuş bir kadının duygusal ve endişeli olması normaldir. Ancak durum iki hafta geçtikten sonra da devam ediyorsa ve yeni anne aşağıdaki belirtilerden fazlasıyla şikâyetçiye yardım aramak önemlidir.

- 'Moral bozukluğu', etrafa karşı olan ilgiyi kaybetmek ve hiçbir şeyden zevk almamak
- İştah bozukluğu
- Gece bebeği doyurduktan sonra uyumakta zorluk çekmek
- Doğumun üstünden aylar geçmesine karşın halâ bitkinlik duymak
- Ağlamak, sinirli, endişeli ve akli karışık olmak
- Panik krizleri geçirmek; yalnız kalmak istememek
- Bebek birkaç aylık olduktan sonra bile cinsel ilişkiye karşı soğuk durmak
- Sokağa çıkmak veya insanları görmek istememek

PND neden olur?

Yeni doğmuş bebekler insana sevinç verir ama bir sürü de stress yaratır. Annelik yeni bir roldür ve güçlükler, sorumluluklar ve uykudan fedakârlık demektir. Duruma alışmak için zaman gerekir. Anne olmak özellikle eşinden ayrı yaşayan veya yakın akrabalarından uzak olan kişiler için zordur. Bazen birilerinin 'Benim annem altı çocuk büyüttü. Bu kadın nasıl oluyor da bir iki çocuğa bakamıyor?' dediklerini duyarız. Ancak zamanın değiştiğini bilmemiz gerekir. Çocuklarına ailelerinin desteği olmadan bakan kişilerin sayısı artmakta ve mali sorunlar eşlerin her ikisinin de çalışmasını gerektirebilmektedir. Dil sorunları ve geçmişte yaşanan işkence ve travma gibi sorunlar da yeni anne için ayrıca stres yaratabilmektedir.

Bazı kültürlerde PND'nin gebelikte veya doğumdan sonra alışlagelmiş adetlerin uygulanmamasının kaynaklandığına inanılabilir; fakat araştırmalar bunun böyle olmadığını göstermektedir. Kadının PND şikâyeti olması iyi bir anne olmaması demek değildir ve PND Allahtan tarafından gönderilmiş bir ceza değildir.

PND riskini azaltmak mümkün müdür?

Özellikle daha önceki bir doğum sonu PND şikâyetiniz olduysa yeni doğum için önceden hazırlık yapın.

- Doğuma yakın günlerde hayatınızda önemli değişiklikler yapmayın (ev taşımak, evde tadilat yapmak, iş değiştirmek gibi).
- Doğum öncesi kurslarına giderek doğuma hazırlanın (kurslara daha önce bir bebek doğurmuş olsanız bile gidin).
- Eşinizi de gelecek günlere hazırlayın. Yeni bir bebeğin getireceği fazladan işlerden söz edin. Doğumdan sonra, işten alabildiği kadar tatil almak için hazırlık yapmasını rica edin.
- Daha başka çocuklarınız varsa doğumdan sonra size yardım etmeleri için akraba ve arkadaşlarınızla anlaşın. İlgili ebeyle veya hastanedeki sosyal görevliyle konuşarak bulunduğunuz yörede size destek olacak hizmetlerin neler olduğunu öğrenin.
- Daha önceki bir doğumdan sonra PND geçirdiyse durumu aile doktorunuza ve ilgili ebeye söyleyin.

PND geçirdiğinizi zannediyorsanız yardım alabileceğiniz kaynaklar

- Aile doktorunuz veya ilgili ebe
- Bulduğunuz yöredeki Küçük Çocuk Sağlığı Merkezi
- Tressilian Aile Bakımı Servisi. 24 saat açık olan (02) 9787 5255 veya şehiriçi telefon ücretine tabi 1800 637 357 numaralı telefonlar.
- Karitane Mothercraft Derneği. 24 saat açık olan (02) 9794 1852 veya şehiriçi telefon ücretine tabi 1800 677 961 numaralı telefonlar.

Telefonda İngilizce konuşurken yardım istiyorsanız Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni (TIS) 131 450 numaralı telefondan arayın.

Sağlık konularında daha ayrıntılı Türkçe bilgi almak için Multicultural Communication <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>> Internet sayfasına bakabilirsiniz.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.