



# Emociniai pokyčiai nėštumo metu ir po gimdymo



Šią informacinę knygelę ir kitą atitinkamą informaciją bei visus reikiamus kontaktinius numerius turėtumėte gauti nėštumo pradžioje.

Ši knygelė skirta moterims, tėčiams ir partneriams, kuriems nėštumo priežiūrą skiria Northamptonšyras. Pasistenkite skaityti ją nėštumo pradžioje ir jo metu. Joje yra daug naudingos informacijos, kuria galite pasinaudoti.

Nacionalinės sveikatos tarnybos (NHS) Nene klinikinių paslaugų skyrimo grupė ir Corby klinikinių paslaugų skyrimo grupė bedradarbiauja su Kettering bendrosios praktikos NHS fondo trestu (angl. General Hospital NHS Foundation Trust), Northamptono bendrosios ligoninės NHS trestu ir Northamptonšyro sveikatos priežiūros NHS fondo trestu.

# TURINYS

---

„Nurimk kūdikėli“, Kathryn Gutteridge	2
Įvadas	3
Emociniai pokyčiai nėštumo metu ir vėliau	5
Kaip atpažinti pirmuosius depresijos ir nerimo ženklus	6
Nuotaikos pokyčiai po gimdymo	
• Bloga nuotaika	11
• Depresija po gimdymo	12
• Trauma po gimdymo	13
• Psichozė po gimdymo	14
Kaip gali padėti partneris ir šeima	15
Tėvai ir partneriai – svarbus vaidmuo	16
1001-a kritinė diena	18
Kaip padėti sau išverti prastą nuotaiką, depresiją ir nerimą	19
Jūsų planas, kaip išlikti sveikai ar atsigauti	21
Kaip gali padėti kiti žmonės:	22
• Požiūrio keitimas (angl. IAPT (Increasing Access to Psychological Therapies) – didesnis psichologinių terapijų prieinamumas)	23
• Vaistai	24
• Papildomos terapijos	24
• Priežiūra ligoninėje	25
Ištekliai internete ir socialinės žiniasklaidos priemonės	26

## NURIMK KŪDIKĒLI

Šią poemą parašė aktyvi priežiūros ir paramos po gimdymo pogrupio komandos narė apie patirtį sergant depresija po gimdymo.

Nurimk kūdikėli, prašau, neverk. Mamytė pavargus ir nežino kodėl.

Pamaitintas išmiegot per naktelę. Leisk mamytei pailsėti šiltoje, minkštoje lovelėje.

Nurimk kūdikėli, saldžių tau sapnų.

Mamytei juk rūpi, nors atrodo sunku.

Niekas nepasakė, kaip viskas bus.

Valandos, kurios truks amžinybę.

Nurimk kūdikėli, išlik ramus per naktelę.

Leisk mamytei trumpai numigti.

Ji pamiršo apie save, nieko nebeliko. Verkia

liūdna, vieniša ir praradusi viltį.

Nurimk kūdikėli, būk gerutis. Mamytei pagerės, kaip ir turėtų būti. Ji tave taip stipriai myli, sunku apsakyti.

Leisk laikui pagydyti, ramybei ateiti ir pasilikti.

Autorė – Kathryn Gutteridge.

## IVADAS

---

Patariama perskaityti šią knygėlę su savo partneriu, artimu draugu (-e) ar šeimos nariu.

**Susilaukti kūdikio ir tapti motina ar tėvu yra didelis įvykis gyvenime, kurį dažnai lydi pokyčiai namuose, socialiniame gyvenime ir santykiuose.**

**Po gimdymo naujagimio tėvai patiria įvairių emocijų. Jūs galite jaustis laimingi ir didžiulius savimi arba tiesiog jausti palengvėjimą, kad gimdymas baigėsi.**

Nesvarbu, ar tai jūsų pirmas, antras ar trečias kūdikis, tėvystė (motinystė) yra labai reikli tiek fiziškai, tiek emociškai, ypač pirmosiomis savaitėmis.

Gali būti sunku rasti laiko sau, savo partneriui ar šeimai, kai reikia visą parą praleisti rūpinantis naujagimiu. Kūdikio poreikių patenkinimas gali būti teikiantis atpildą, bet neštumo metu ir pirmosiomis savaitėmis ir mėnesiais po kūdikio gimimo įprasta kartais jaustis priblokštai ir išsekusiai. Bandykite iš savęs

arba, jei turite santykius, iš savo partnerio per daug nereikalauti.

Tikėtina, kad per pirmąsias motinystės (tėvystės) savaites patirsite įvairių emocijų. Labai svarbu, kad atvirai kalbėtumėte su savo partneriu, draugais ar šeima apie tai, kaip jaučiatės.

Tikrovėje tapimas tėvu ar motina reiškia, kad nuolatos patirsite naujų įvykių ir turėsite atlikti įvairių užduočių, kurias nebūsite tikri, kad galėsite atlikti. Reikės išmokti naujų įgūdžių, kad galėtumėte susitvarkyti su šiomis situacijomis.

Ši knygėlė skirta suteikti jums informacijos apie tuos emocinius pokyčius, kurie gali įvykti per nėštumą ir po gimdymo.

Bus kalbama apie prislėgtą nuotaiką, nerimą, depresiją, psichozę ir traumą, taip pat bus aprašomi simptomai ir galimi gydymo metodai. Be to, toms moterims, jų partneriams, šeimai ir draugams bus siūlomi patarimai, kaip padėti sau ir atsigauti.

Ši informacija turėtų padėti jums nuspręsti, ar tos emocijos, kurias jūs (ar jūsų partneris) patiriate per nėštumą ir po kūdikio gimimo, yra įprastos, ir, ar jums reikėtų papildomos paramos.

Naudingų organizacijų ir paramos grupių tėvams sąrašą galima gauti iš bendruomenės seselės arba tinklapyje [www.nhft.nhs.uk](http://www.nhft.nhs.uk)

**Nepamirškite – jei patiriate sunkumų su psichine sveikata per nėštumą ar po gimdymo, nepraraskite vilties. Dauguma moterų visiškai atsigauna.**

„Moterys negali automatiškai žinoti, kaip tapti motinomis. Vyrai negali automatiškai žinoti, kaip tapti tėvais.“



# EMOCINIAI POKYČIAI NĖŠTUMO METU IR VĒLIAU

---

**Vis labiau pripažįstama, kad nėštumo metu moterys gali būti emociškai pažeidžiamos.**

Gebėjimas kaip galima greičiau atpažinti ir gydyti prislėgtą nuotaiką, depresiją ir nerimą padidina teigiamus rezultatus moteriai, jos kūdikiui ir likusiems šeimos nariams.

Dviems trečdaliams moterų, kurios patiria depresiją pagimdžiusios kūdikius, per nėštumą pasireiškė liūdesys ar depresija.

Tikėkitės, kad akušerė ir bendruomenės seselė paklaus, kaip jaučiatės ir kaip jums sekasi tvarkytis su savo emocijomis nėštumo metu ir po gimdymo. Sąžiningi atsakymai į tuos klausimus leis tiek jums, tiek jūsų bendruomenės seselei bendradarbiauti ir pasirūpinti jūsų emocine sveikata

aktyviai ir teigiamai siekiant sustiprinti jūsų pasiruošimą motinystei ir vėliau.

Galimi blogos nuotaikos sukėlėjai:

- eama arba buvusi depresija ar kitokia psichinės sveikatos problema;
- buvęs persileidimas ar neišnešiotas kūdikio mirtis;
- kūdikių mirties minėjimai ar trauma;
- paramos trūkumas;
- piniginės problemos, sunkumai su būstu;
- buvimas su kažkuo, kas su jumis blogai elgėsi;
- fizinė liga;
- kai jus kaltina ar kritikuoja;
- kai kažkas nevyksta pagal planą.

## KAIP ATPAŽINTI PIRMUOSIUS DEPRESIJOS IR NERIMO POŽYMIUS

**Skaitydama toliau pateiktą sąrašą būkite atvira sau. Jei jaučiate kurį nors iš išvardintų simptomų labiau nei įprastai, apie šiuos jausmus pasikalbėkite su kuo galite.**

Jei tai yra jūsų akušerė ar gydytoja, tuomet pasikalbėkite su jais kaip galima greičiau. Tada jie galės jums padėti vėl pasijusti gerai. Kuo greičiau paprašysite pagalbos, tuo greičiau ją gausite, jausitės geriau ir, kaip motina ar tėvas, galėsite mėgautis gyvenimu.

Depresijos simptomai kiekvienam asmeniui skiriasi. Yra daug depresijos simptomų. Toliau išdėstomi jausmai, kuriuos jaučia kai kurie asmenys.

**Nerimas:** galite jausti didelį nerimą. Kartais galite jaustis apsėsta nepadedančiomis, nerealiomis ir neigiamomis baimėmis dėl savo kūdikio, savęs ar savo partnerio. Galite jaustis saugiau, jei kas nors visą laiką yra šalia.

**Panikos priepuoliai:** jūsų širdis plaka greičiau, kvėpavimas, paretėja, delnai pradeda prakaituoti ir kartais galite jausti šleikštulį. Šie priepuoliai gali ištikti bet kuriuo metu, bet jie labiausi būdingi esant stresinėms situacijoms.

**Įtampa:** galite jaustis fiziškai įsitempusi, raumenys gali būti pavargę ar suspausti kumščiai, galite jausti įtampą kakle, skausmą smakre ir jums gali būti sudėtinga atsipalaiduoti ir pailsėti.

**Dirglumas:** gali būti, kad pagausite save nuolatos šaukiančią ant kūdikio ar savo vaikų, partnerio ir kitų, kurie negalės suprasti, ką jie padarė, kad nusipelnė jūsų pykčio. Po to neišvengiamai jausitės kalta ir apgailestausite.

**Bloga nuotaika:** gali kisti nuo prislėgtos nuotaikos ir liūdnumo iki stiprių pokyčių, pvz., jūsų pasaulis gali atrodyti lyg tuščia vieta ir nėra nieko, ko galite trokšti iš ateities. Jūsų mintys gali būti neigiamos ir jūs galite telkti dėmesį į savo praradimus ir nesidomėti kasdieniu gyvenimu.

Išėiti kažkur gali būti per daug sudėtinga, taip pat kalbėtis su kitais žmonėmis gali būti sudėtinga. Galite jausti įvairių emocijų savo kūdikiui ir tai gali jus liūdinti. Galite jausti, kad jūsų kūdikiui ar partneriui būtų geriau be jūsų.

**Išsekimas:** galite jaustis nuolatos pavargusi ir netekusi energijos bei nesugebanti tvarkytis su kasdienėmis užduotimis. Jums gali nerūpėti jūsų išvaizda ir aplinka. Jums gali būti sunku miegoti arba užmigti, arba galite anksti prabusti ir gali būti sudėtinga vėl užmigti.

Kai kurios moterys tai apibūdina kaip norą nuolatos miegoti, nesvarbu, kiek jos miegojo – tai yra ne vien tų bemiegių naktų pasekmė, kurių tikimasi ir kurias patiria visi nauji tėvai.

**Nesugebėjimas telkti dėmesį:** gali būti, kad jūs jausitės pasimetęs (-usi) arba bus sudėtinga skaityti ar žiūrėti televizorių.

**Nesugebėjimas priimti sprendimus:** gali atrodyti neįmanoma priimti paprastus sprendimus, pavyzdžiui, ką vilkėti. Galite praleisti daug laiko darydama sąrašus, kaip susitvarkyti, bet tai gali niekada nepavykti.

**Fiziniai simptomai:** tai gali būti apetito sutrikimai, letargija, galvos skausmai, miglotas matymas ir skrandžio skausmai. Pastarieji gali būti įtampos požymiai ir taip jūsų kūnas gali pranešti, kad kažkas negerai.

**Nepageidaujamos ar įkyrios mintys, vaizdai ar abejonės:** pavyzdžiui, jūs galite tikėti, kad jei nevaikščiosite ant plyšimų šaligatviuose, jūsų kūdikis



išmiegos per naktį, arba jūs galite būti įsitikinusi, kad, jei jūs vaikščiosite ant plyšimų šaligatviuose, jūsų kūdikis mirs.

Šį patyrimą gali sąlygoti obsesinės kompulsinės mintys ir jos gali būti daug dažnesnės, nei anksčiau buvo manoma. Be gydymo jos gali pradėti veikti jūsų gebėjimą prižiūrėti save ar kūdikį.

Šios mintys gali būti bauginančios. Tai gali jus išgąsdinti pasisakyti kam nors apie tai, kaip jaučiatės, arba jūs galite bijoti, kad iš jūsų bus atimtas kūdikis. (Labai mažai tikėtina, kad taip gali nutikti.)

**Mažas susidomėjimas seksu:** daugeliui moterų pagimdžius kūdikį prireikia kažkiek laiko prieš pradėdant vėl domėtis seksu. Joms gali prireikti laiko sugyti po gimdymo ir pirmosiomis savaitėmis ar mėnesiais po gimdymo gali būti per daug pavargusios. Tačiau išgyvenant nuotaikų kaitą gali prireikti daugiau laiko atgauti susidomėjimą

lytiniais santykiais ir tai gali tapti dar viena streso ir susierzinimo priežastimi.

**Kaltė, gėda ir kaltinimai:** viena iš emocijų, kurias patiria moterys, yra apibūdinama kaip didžiulis kaltės jausmas. Jos gali jausti, kad „turėtų būti dėkingos už jų tokį gražų kūdikį“ ar visą gaunamą paramą ir jos turėtų save „tiesiog suimti į rankas“.

Gali būti sunku, nes artimiausi žmonės gali sakyti tokius dalykus ir tada jūs galite jausti gėdą ir kaltinti save. Tai vieni iš dažniausių jausmų, siejamų su depresija, ir yra sunku juos pripažinti. Tai ne jūsų kaltė, tai jūsų realios emocijos ir taip nutiko todėl, kad jums su šeima sudėtinga prisitaikyti prie didžiausio įvykio jūsų gyvenime.

Naudokitės šiuo puslapiu, kad apsvarstytumėte savo pačių emocijų sukėlėjus ir pirmuosius įspėjamuosius ženklus bei kaip jie gali būti susiję tarpusavyje.

<b>Įspėjamieji ženklai</b>	<b>Sukėlėjai</b>
<b>Pvz., nesugebėjimas telkti dėmesį</b>	<b>Pvz., problemos su pinigais</b>

**Jūsų akušerė, bendruomenės seselė ir bendrosios praktikos gydytojas visi apmokyti jums padėti. Jie nori jums padėti.**

Daugeliui žmonių sudėtinga prašyti kitų pagalbos, bet labai svarbu, kad jūs tai padarytumėte.

Abejotina, kad jūsų depresija pagis savaime, nesvarbu, kaip labai jūs to trokštumėte.

Depresija ir nerimas yra pagydomi. Tai ne jūsų kaltė, kad jūs taip jaučiatės.

Jums susilaužius ranką iš jūsų nebūtų tikimasi tvarkytis pačiai be šeimos ar sveikatos priežiūros pagalbos.

Nesitikėkite, kad jūsų jausmai taip pat išgis savaime.

Jei manote, kad negalėsite pati apie tai pasisakyti, galite paprašyti, kad su jumis būtų kažkas, kuo pasitikite.

Jei pageidaujate, galite paprašyti, kad jūsų akušerė, bendruomenės seselė ar gydytojas atvyktų pas jus į namus.

Yra daug įvairių pagalbos būdų ir jie aptariami toliau šioje knygelėje.

**„Nesigėdykite to, kaip jūs jaučiatės – jūs nesate vieniša.“**



## NUOTAIKOS POKYČIAI PO GIMDYMO

**Po kūdikio gimimo gali išsivystyti įvairių nuotaikų pokyčių; kai kurie pasitaiko dažnai, kai kurie – retai, o kai kurie yra rimti.**

### BLOGA NUOTAIKA

**Šitaip jaučiasi net 8 iš 10 moterų. Tiesą sakant, tiek daug moterų patiria blogą nuotaiką, kad laikoma neįprasta taip nesijausti po gimdymo, netgi trumpą laiko tarpą.**

Paprastai ji prasideda praėjus kelioms dienoms po kūdikio gimimo. Įprastos reakcijos yra apsiverkimas be akivaizdžios priežasties arba vieną akimirką jautimasis pasaulio viršūnėje, o kitą – nelaiminga. Nėra neįprasta jausti nerimą ar įtampą, nepasitikėjimą savimi ar susirūpinimą.

Nepamirškite – kūdikio atėjimas gali apversti jūsų pasaulį aukštyrų kojom.

Pirmosiomis savaitėmis ar mėnesiais tikėtina, kad jūs jausitės emociškai ir fiziškai išsekusi. Pirmą kartą tapti tėvu ar motina gali atrodyti lyg didžiulė atsakomybė ir labai lengva jaustis nepilnaverčiu, kai atrodo, kad kiti tėvai aplinkui gerai tvarkosi. Jūs galite tikėtis, kad mylėsite kūdikį iš karto, bet gali prireikti laiko ir ne visada tai yra instinktyvu. Tai, kad jūs nepamilstate kūdikio instinktyviai, nereiškia, kad jūs nesate „gera mama“ ar „natūrali mama“. Tiesą sakant, jūs taip galite jaustis net su antru, trečiu ar ketvirtu kūdikiu.



## **Jūsų gyvenimas pasikeis kiekvieną kartą susilaukus kūdikio.**

Todėl nebūkite sau tokia griežta, galų gale juk esate tik žmogus. Mes visi išmokstame tapti tėvais tik susilaukę kūdikio, o ne prieš tai. Skirkite sau pakankamai laiko prisitaikyti prie naujo gyvenimo. Raskite laiko pailsėti ir laikytis maistingos dietos, nes tai padės jums išlikti sveikai fiziškai ir emociškai.

Gali būti, kad viskas vyko ne taip, kaip tikėjotės, tiek nėštumo metu, per gimdymą, maitinimą krūtimi ar vežant kūdikį namo. Svarbu nepamiršti, kad kai kurie iš šių pokyčių yra už jūsų kontrolės ribų. Kai kurios moterys gali išgyventi praradimo jausmą dėl to, ką planavo – išsaugoti teigiamą pažiūrą į tai, kas vyksta čia ir dabar, yra svarbu.

Pasikalbėkite su kažkuo, kuo galite pasitikėti: savo partneriu, mama, drauge, savo akušere ar bendruomenės sesele. Gali labai padėti kam nors išsipasakoti. Kai žmonės sužinos, kaip

jaučiatės, galės suteikti tą paramą, kurios, jūsų manymu, jūs norite ar jums reikia.

Jei manote, kad tampate labiau nelaiminga ar nuliūdusi, arba jei bloga nuotaika tęsiasi ilgiau nei vieną savaitę, tuomet gali būti, kad jūs patiriate liūdesį po gimdymo.

**Pasikalbėkite su savo akušere, bendruomenės sesele ar gydytoju – reikia kreiptis pagalbos į šiuos sveikatos priežiūros specialistus, ypač, jei esate patyrusi depresiją anksčiau.**

## **DEPRESIJA PO GIMDYMO**

**Depresija po gimdymo (angl. PND) paveikia apytiksliai 1 iš 10 moterų, pagimdžiusių kūdikį. Įprastai liga prasideda per šešis mėnesius po vaiko gimimo, nors daugumai moterų depresija prasideda dar nėštumo metu.**

Labai svarbu žinoti, kad depresija po gimdymo gali pasireikšti bet kuriuo metu per pirmuosius metus po kūdikio gimimo. Tačiau depresija po gimdymo gali tęstis ilgiau nei metus, jei nesikreipiama pagalbos ir neskiriamas gydymas. Negydoma depresija gali prisidėti prie įtampos šeimos gyvenime ir gali palikti ilgalaikį poveikį visiems susijusiems asmenims.

Kuo anksčiau bus diagnozuota depresija po gimdymo ir skirtas gydymas, tuo greičiau jūs pasveiksite.

Labai dažnai artimas šeimos narys arba, galbūt, moters partneris pastebi, kad kažkas negerai anksčiau, nei pati moteris.

## TRAUMA PO KŪDIKIO GIMIMO

**Žinoma, kad kai kurioms moterims vaiko gimdymas gali būti labai sunkus. Šie jausmai gali tęstis keletą savačių arba kai kuriais atvejais dar ilgiau.**

Mokslininkai mano, kad kai

kurios moterys pagimdžiusios patiria ilgiau besitęsiančią reakciją į traumą. Tai kartais vadinama „potrauminio streso sindromu po gimdymo“. Moterys, kurios patiria traumą po gimdymo, turėtų būti skatinamos kalbėti apie tai, kai jos jausis pasiruošusios tai daryti.

Sveikatos priežiūros specialistai gali padėti pasiūlydami paramą ir išklausydami. Kai kurios moterys sako, kad joms naudinga turėti galimybę pakalbėti apie savo gimdymo patirtį.

Jei padidėjusio nerimo, prasto miego, košmarų ir ryškių prisiminimų epizodai (ryškūs prisiminimai apie gimdymą) tęsiasi ilgiau nei 2–3 savaites, moterį reikėtų paskatinti kreiptis pagalbos pirmiausia į bendrosios praktikos gydytoją, kuris gali nukreipti labiau specializuotai pagalbai prieinamai vietoje.

Kai kurios moterys taip pat gali patirti:

- įkyrių minčių apie gimdymą, kurios gali nuolatos sukelti galvoje;

- sunkumų prisiminti kai kuriuos gimdymo etapus;
- prislopintas emocijas arba sunkumų rasti ryšį su kūdikiu;
- depresiją ar dirglumą;
- piktų nuotaikų svyravimus;
- sunkumų sutelkti dėmesį;
- problemų maitinant krūtimi;
- nepilnavertiškumo jausmą;
- baimę, kad anksčiau patirti įvykiai gali pasikartoti su panašiais arba net blogesniais rezultatais;
- baimę vėl pastoti.

Kai kurios moterys vengia susitikimų su gydytoju dėl savęs ar savo kūdikių, nes tai prisideda prie streso lygio, kurį jos jau patiria. Nerimą kelia tai, kad tų susitikimų metu gali būti atlikti neįprasti gimdos kaklelio tepinėlio tyrimai ir gydymas.

## PSICHOZĖ PO GIMDYMO

Psichozė po gimdymo (angl. PP) dar vadinama gimdymo psichoze ir prasidedančiu bipoliniu sutrikimu po gimdymo.

Tai retas ir rimtas nuotaikų pokytis, kuris paveikia apie 1–2 iš 1000 gimdyvių. Ši psichozė pasireiškia pirmosiomis savaitėmis po kūdikio gimimo.

Moterims, kurių šeimos istorijoje pasireiškė psichinės ligos arba kurios patyrė psichozę po gimdymo ar bipolinį sutrikimą ankstesnių nėštumų metu, kyla didesnė rizika, kad išsivystys tokia liga.

Galimi simptomai:

- haliucinacijos – girdėjimas, matymas, jautimas ar užuodimas kažko, ko kiti negali.;
- iliuzijos – neįprasti įsitikinimai, tokie kaip galvojimas, kad turi išgelbėti pasaulį ar turi ypatingų galių;
- manija – kai jaučiamasi labai energinga ir kaip „super mama“ ar nervinga ir nerimastinga;
- ryšio su realybe praradimas.

Psichozės po gimdymo simptomai gali pablogėti labai greitai, todėl į juos reikia

atkreipti dėmesį kaip į skubius ir reikalaujančius medicininės pagalbos ir įprastai juos reikia gydyti ligoninėje, pageidautina, motinų ir kūdikių skyriuje. Suteikus teisingą pagalbą ir paramą moterys gali ir visiškai atsigauna.

Simptomai gali pasireikšti kaip:

- sunkumas užmigti, nemiga ar net poreikio miegui nebuvimas;
- kalbėjimas greitai ar garsiau nei įprasta;
- labai užimtose ar veržlios mintys;
- nebūdingas ar nevaldomas elgesys;
- paranojos jausmas ar įtarimai dėl kitų žmonių motyvų;
- jautimas, jog kasdieniai įvykiai ar istorijos televizijoje ar radijuje turi ypatingą asmeninę reikšmę;
- jausmas, kad kažkokiu būdu kūdikis yra susietas su Dievu ar velniu;
- atrodymas užsiėmusia ar išsiblaškiusia ir sunkumai sutelkti dėmesį.

Jūsų partneris pirmasis gali pastebėti, kad jums negerai. Svarbu, kad jūsų partneris arba, jei jo neturite, artimas žmogus žinotų, kokių simptomų galima tikėtis.

Jei greitai kreipsitės pagalbos, jūsų galimybė išgyti bus greitesnė.

## KAIP GALI PADĖTI PARTNERIAI IR ŠEIMA

**Yra nemažai dalykų, kuriuos jūs kaip motinos ar tėvo šeimos narys galite padaryti, kad padėtumėte, pavyzdžiui:**

- suteikti kiek įmanoma daugiau pagalbos tvarkantis su praktiškais vaikų priežiūros reikalais;
- pagalba atlikti namų ruošos darbus gali suteikti šeimai taip reikalingo laiko atsipalaiduoti ir praleisti laiką kartu;
- jūsų kantrybė ir supratimas šio sudėtingo laikotarpio metu bus svarbūs visai šeimai;
- skatinkite abu tėvus atviriau ir sąžiningiau kalbėti apie savo jausmus. Kartais tai gali būti sudėtinga išgirsti;
- rimtai žiūrėkite į jos išreiškiamas



baimės ar susirūpinimus. Jūsų empatija ir supratimas padės jai lengviau jums išsipasakoti;

- gali būti naudinga daugiau sužinoti apie depresiją, nerimą ir psichozę. Tai padės jums būti labiau supratingu dėl to, kaip ji jaučiasi ir padės jums toliau siūlyti jai paramą. Išsamų naudingų organizacijų sąrašą galite rasti adresu [www.nhft.nhs.uk](http://www.nhft.nhs.uk)

## TĖVAI IR PARTNERIAI – SVARBUS VAIDMUO

**Gali prireikti laiko prisitaikyti prie to, kaip tapti tėvu. Dažnai jūs būsite svarbiausias asmuo, padedantis savo partnerei atsigauti. Nors tai gali labai paglostyti savimeilę, kartais tai gali ir apsunkinti.**

Po gimdymo daug tėvų ir partnerių gali pasijusti prislėgti ir jausti nerimą. Tai yra reakcija į didžiausią jų gyvenimo būdo pokytį ir stresą prisitaikant tapti tėvu.

kūdikio gimimo patiria depresijos simptomų. Jei jų partnerė serga depresija po gimdymo, tuomet šansas, kad tėvai patirs kažkiek depresijos padidėja iki 50%. Tyrimai rodo, kad abu tos pačios lyties ir įvaikinantys tėvai gali patirti nuotaikų kaitą po gimdymo.

Dažnai mes neatpažįstame, kad vyrai patiria depresiją, nes kai kurie vyrai slepia savo jausmus, ypač kai jie yra priblokšti. Dažniau tėvai parodo pykčio ir nusivylimo požymius, o ne verkšmingumą ir liūdesį.

Pirmosiomis dienomis po kūdikio gimimo jie gali jaustis jam abejingi ir patirti sunkumų užmezgant ryšį. Jie taip pat gali jaustis atstumti ir atmesti dėl jų partnerės užimtumo su kūdikiu.

Tyrimai rodo, kad 25 % vyrų po jų

Jei tėvas vengia šeimos ilgiau dirbdamas ar išeidamas kažkur dažniau nei įprasta, tai gali būti sunkumo prisitaikyti prie naujos situacijos požymis. Laikas ir parama, kurią skiria partnerė ar šeima, ir suvokimas, kad kiti vyrai taip pat tą patį išgyvena, gali padėti.

Bandykite nepamiršti, kad depresija ir nerimas nėra pasirinkimas. Jūsų partnerė nenori taip jaustis. Ji nenori jums būti našta. Ji nenori sirgti.

Jūsų parama bus gyvybiškai svarbi, kad ji atsigaugtų. Tikėkimės, kad kai ji jausis geriau, jūs jausite, kad jūsų santykiai tapo stipresni dėl to, ką patyrėte šiuo sudėtingu laikotarpiu.

Jums padės visi ankstesni patarimai ir papildomai šie siūlymai:

- dažnai patikinkite ją, kad šie simptomai yra laikini ir kad ji laikui bėgant atsigaus;
- skirkite jai daug meilės, paramos ir patikinimo

- užtikrinkite, kad ji gautų pakankamai maisto ir poilsio;
- skatinkite ją būti aktyvia, nors ji gali tam priešintis. Eiti kartu pasivaikščioti jums taip pat gali padėti pasijusti geriau;
- teigiamai galvokite apie šeimos progresą, nesvarbu, koks mažas jis bebūtų. Tai paskatins viltį, kad viskas pasitaisys;
- padarykite jai masažą. Nesijaudinkite, jūs neprivalote būti specialistu, bandykite iš pradžių bent švelniai paglostyti. Tai padės jai atsipalaiduoti ir atstatyti gerą savijautą;
- kai galite, skirkite laiko sau kaip porai be vaikų. Tai galite padaryti, kai kūdikis miega;
- prižiūrėkite save. Gera idėja laikytis toliau pateikiamo patarimo dėl to, „kaip padėti sau išgyventi blogą nuotaiką, depresiją ir nerimą“. Jei laikysitės tų paprastų žingsnių, bus paprasčiau juos daryti kartu.

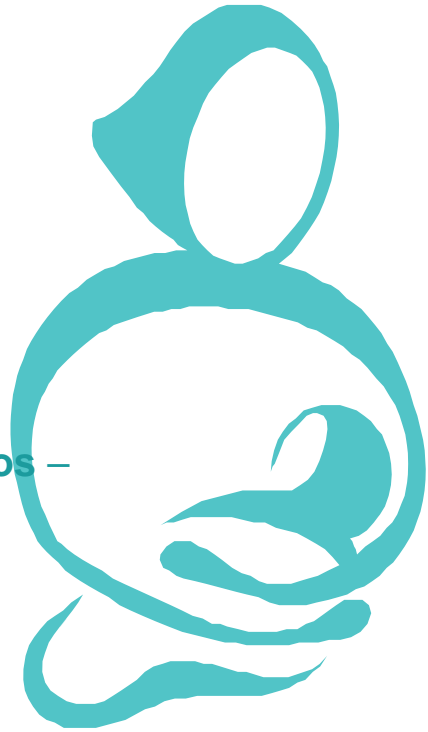
## 1001 KRITINĖ DIENA

Dabar jau pripažįstama, kad pirmosios 1001 diena susilaukus kūdikio yra pačios reikšmingiausios vaiko raidai.

Garsiausi pasaulio vaikų sveikatos priežiūros specialistai pritaria, kad pirmąsias 1001 dieną skiriama priežiūra turi daugiau įtakos vaiko ateičiai nei bet kuriuo kitu vaiko gyvenimo etapu.

### **Jei reikia, gaukite pagalbos – nelaikykite to savyje**

Psichinės sveikatos sunkumai po gimdymo gali daryti didžiulę įtaką motinos ir tėvo sveikatai, partnerystei, draugystei ir karjerai, taip pat potencialiai gali daryti žalą kūdikio emocinei ir fizinei savijautai. Tvarkytis su tuo kiekvieną dieną gali būti iššūkis šeimai ir draugams.



# KAIP PADĖTI SAU IŠGYVENTI BLOGĄ NUOTAIKĄ, DEPRESIJĄ IR NERIMĄ

**Imkitės kontrolės:** jūs esate tas asmuo, kuris gali nuspręsti, kas geriau jums. Išmokimas nustatyti pasiekiamus tikslus gali suteikti jums laimėjimo jausmą.

**Savęs pažinimas ir žinios:** *susilaukusi* kūdikio gaunate galimybę geriau pažinti save, savo stiprybes, savo sugebėjimą keistis ir tai, ko norite pasiekti. Savęs pažinimas ir suvokimas, kas vyksta bei kaip tvarkytis su sunkiomis situacijomis, sumažina baimę, suteikia pasitikėjimo savimi ir pagerina savijautą.

Paklauskite bendrosios praktikos gydytojo, bendruomenės seselės apie savipagalbos knygas, skirtas savijautai gerinti.

**Sukurkite dienos ritmą:** organizuokite savo dieną ir nusistatykite mažus pasiekiamus tikslus, tokius kaip: paruošti valgį ar apmokėti sąskaitą ir pan. Labai svarbu, kad kiekvieną dieną jūs gautumėte poilsio ir galėtumėte atsipalaiduoti.

**Mankštinkitės:** yra daugybė gerai ištirtų įrodymų, kad reguliari mankšta gali veiksmingai pataisyti blogą nuotaiką ir pagerinti savijautą. Naujajai mamai išeiti iš namų ir eiti pasivaikščioti gali pasirodyti didelis pasiekimas ir svarbus dienos organizavimo etapas.

Lengvai mankštintis yra gerai, nes tai gali padėti pasijusti geriau.

Vietiniai pramogų centrai gali vesti atsipalaidavimo ir mankštos užsiėmimus. Ten taip pat gali būti vaikų dienos centras. Paklauskite savo gydytojo, bendruomenės seselės ir pan. apie nukreipimo procesą į vietos mankštinimosi programas.

Vietos bendruomenėje taip pat gali būti galimybė susitikti kitas mamas, kurios mankštinsis grupelėse, tokiose kaip pasivaikščiojimai su vežimėliais.

**Sveikai maitinkitės:** mamos dažnai yra tokios užsėmusios prižiūradamos savo kūdikius, kad dažnai pamiršta apie save. Mažai riebalų ir daug skaidulų turinti dieta su daug šviežių daržovių ir vaisių padidins kūno energiją. Per daug kofeino gali padidinti nerimo lygį.

Sveika mityba yra svarbi, tačiau jei valgysite per mažai, tai gali sumažinti energijos lygį ir pieno gamybą, jei jūs maitinate krūtimi. Venkite spaudimo mesti svorį ar imtis dietos.

**Mąstykite teigiamai:** turėkite teigiamą požiūrį. Ne viskas jūsų gyvenime yra neigiama, netgi jei šią akimirka taip atrodo. Iš pradžių gali būti sunku prisiversti rasti teigiamus aspektus savo dienoje, bet tai padės jums

pastebėti, kai jūs pasijusite geriau.

**Turėkite viltį:** gyvenkite šia diena. Pirmiausias ir svarbiausias žingsnis atsigavimo kelyje yra jums, jūsų partneriui ir šeimai pripažinti, kad tai yra trumpalaikis įvykis ir kad laikui bėgant jūs atsigausite.

„Kuo greičiau gausite paramą, tuo greičiau atsigausite.“

# **JŪSŲ PLANAS, KAIP IŠLIKTI SVEIKAI IR ATSIGAUTI**

**Skirkite laiko ir peržvelkite tuos aspektus, kuriuos jums pirmiau paminėjau ir kaip galėtumėte juos panaudoti savo gyvenime.**

**Dieta:**

**Mankšta:**

**Teigiamas mastymas ir viltis:**

**Jūsų dienos struktūra:**

## KAIP GALI PADĖTI KITI ŽMONĖS

**Jūsų gydytojas, bendruomenės seselė ir akušerė jus informuos, kad dažniausiai lengvo ir vidutinio sunkumo blogos psichinės sveikatos atvejais siūlant gydymo metodus priimamas sustiprintos priežiūros požiūris. Tai reiškia, kad svarstomi gydymo metodai be vaistų, tokie kaip jūsų gyvenimo būdo pakeitimas, pvz.: mankšta, dieta, lūkesčių ir tvarkymosi įgūdžiai, taip pat ir kiti nauji metodai.**

Pasiteiraukite savo bendruomenės seselės ar vietos vaikų centro apie kūdikių masažo klases. Tai labai mielas būdas, kaip gauti naudos sau ir kūdikiui. Tyrimai rodo, kad kūdikių masažas padeda sumažinti streso hormonus tiek kūdikiui, tiek tam asmeniui, kuris daro masažą. Jį gali atlikti mama ar tėtis ir tai skatina teigiamus ryšio ir prisirišimo jausmus, taip pat fizinę naudą kūdikio augimui ir raidai.

Jei jūsų simptomai rodo

sunkesnę nei vidutinę depresiją, gali būti svarstoma skirti antidepresantų. Buvo ištirta, kad kai kurie asmenys, kuriems buvo skirti tiek antidepresantai, tiek kalbėjimo terapijos ir pagalbos sau metodai, atsigavo daug greičiau.

Šie metodai gali būti derinami gydant sunkesnę ar labai sunkią ir ilgalaikę depresiją.

„Kūdikio masažas padeda sumažinti streso hormonus tiek kūdikiui, tiek tam asmeniui, kuris daro masažą.“

## POŽIŪRIŲ KEITIMAS (ANGL. IAPT)

Jūsų gydytojas, bendruomenės seselė ir akušerė galės nukreipti jums reikiamoms paslaugoms. Galimos paslaugos gali būti iš požiūrių keitimo IAPT tarnybos gydyti lengvo ir vidutinio sunkumo psichinės sveikatos sutrikimus, specializuotos perinatalinės sveikatos tarnybos paslaugos ar kitos psichinės sveikatos paslaugos.

Jei jūs esate prislėgti, kalbėjimo terapijos gali labai padėti.

Jūsų bendruomenės seselė pasiūlys praktinių gyvenimo būdo patarimų, jau anksčiau išdėstyty šioje knygelėje, taip pat ir trumpalaikių terapinių intervencijų padėti savo psichinei sveikatai.

Galėjimas išsipasakoti kam nors, kas nėra jūsų giminė ar artimas draugas, iš pradžių gali pasirodyti keista, bet tai turi kai kurių privalumų. Tačiau gali būti, kad su specialistais būsite atviresnė, jie jus išklausys ir pasiūlys objektyvų patarimą ir paramą.

Galimybė išpasakoti savo sunkumus į užjaučiančio, suprantančio, nekritiško specialisto ausį gali suteikti didelį palengvėjimo ir atleidimo pojūtį.



## MEDITACIJA

**Jei jūs vartojate vaistus planuodama pastoti ar sužinojusi apie pastojimą, nenustokite jų vartoti staiga, svarbu iš pradžių kreiptis patarimo pas gydytoją.**

**Svarbu nepamiršti, kad pradėti vartoti vaistus nėra požymis, kad jūs esate nevykėlė, tai gali būti viena iš priemonių jus pastatyti atgal į vėžes.**

Antidepressantai gali padėti kai kurio tipo depresijai ir nerimui gydyti ir nėra laikoma, kad nuo jų galima tapti priklausoma. Daugumą galima vartoti nėštumo metu ir maitinant krūtimi.

Išsamesnės informacijos apie antidepressantus galite rasti adresu [choiceandmedication.org/northamptonshire](http://choiceandmedication.org/northamptonshire)

## PAPILDOMOS TERAPIJOS

Taip pat žinoma, kad moterims padėjo atsigauti ir papildomos terapijos, tokios kaip refleksologija ir aromaterapija. Kaip rodo pats pavadinimas, jos veiksmingiausios derinant kartu su kitais gydymo metodais. Jei jaučiatės labai blogai, jos turi būti vartotinos kartu su jūsų gydytojo skirtu gydymo metodu.

Jums reikia būti tikrai, kad asmuo, siūlantis terapiją, būtų tinkamai išmokytas ją taikyti nėštumo metu. Taip pat jums reikia žinoti, kokius aromaterapijos aliejus galima naudoti nėštumo metu.

Galimų terapijų pavyzdžiai:

- aromaterapija
- vaistažolinės priemonės
- homeopatija
- kūdikių masažas
- refleksologija
- akupunktūra

## PRIEŽIŪRA LIGONINĖJE

**Kai kurioms moterims, kurios patiria perinatalines ligas, išsivysto daug rimtesni simptomai, tokie kaip mintys apie savižudybę ir, žinoma, joms prireikia labiau specializuotos pagalbos.**

Nors jums gali būti skirtas psichiatrinis gydymas, siekiant padėti jums atsigauti, tai turi būti bendros strategijos dalimi suteikti paramą ir praktinę pagalbą įtraukiant jūsų partnerius, šeimą ir draugus. Jei reikia, jūsų bendrosios praktikos gydytoja nukreips jus pas psichiatrą.

Retai yra guldoma į ligoninę, nebent jums pasireikštų itin sunkios depresijos forma arba psichozė. Kai kuriose ligoninėse yra specialiai motinoms, kurioms reikia papildomos pagalbos, ir kūdikiams skirti skyriai, todėl jų nereikia atskirti nuo kūdikių. Jums reikės daug paramos tiek ligoninėje, tiek grįžus namo.

Gali būti suorganizuota

parama iš specialistų ir savanorių skyriaus, tokia kaip „pradžią namuose“. Būkite atvira apie savo jausmus ir nuogaštavimus, nes tai padės kitiems suprasti, ko jums reikia.

Pasikalbėkite su savo akušere, bendruomenės sesele ar gydytoju. Vietos paramos grupių po gimdymo gali būti ten, kur jūs gyvenate. Pastarieji yra puikūs būdai susitikti kitas motinas, pasikeisti informacija, atsipalaiduoti ir kurti pasitikėjimą įgūdžiais, tokiais kaip maitinimas krūtimi ir kūdikio priežiūra. Norėdami išsamesnės informacijos žiūrėkite naudingų organizacijų sąrašą.

Jūsų vietos bendruomenės seselė, akušerė ir vaikų centras visada gali padėti jums rasti ryšį su grupėmis jūsų vietovėje.

**Jeigu jūs anksčiau patyrėte psichozę, bipolinį sutrikimą ar didelę depresiją, nerimą ar obsesinį-kompulsinį sutrikimą, praneškite tai savo akušerei ar bendruomenės seselei.**

## IŠTEKLIAI INTERNETE IR SOCIALINĖ ŽINIASKLAIDA

Internete yra daug motinoms, tėvams ir šeimoms prieinamų išteklių ir socialinės žiniasklaidos kanalų. Pastaraisiais metais buvo įdėta daug pastangų į tai, kaip lengviau gauti prieigą prie tų išteklių. Informaciją internete reikia rinktis atsargiai. Būkite atsargūs rinkdamiesi informaciją internete, nes galite aptikti turinį, kurio pobūdis gali būti nemalonus ir liūdinantis. NHFT jokia būdu neremia tokių tinklapių.

Pasikalbėkite su savo sveikatos priežiūros specialistais dėl išsamesnės informacijos apie organizacijas, kurios galėtų jums padėti. Šių organizacijų sąrašą taip pat galima rasti tinklapyje [www.nhft.nhs.uk](http://www.nhft.nhs.uk).





**Nene**  
Clinical Commissioning Group



**Corby**  
Clinical Commissioning Group



**Šią knygelę galima gauti lenkų, bengalų, romėnų ir lietuvių kalbomis.  
Jei jums reikia vienos iš jų, klauskite savo akušerės ar bendruomenės  
seselės.**

© 2019 m. NHS Nene ir NHS Corby klinikinių paslaugų skyrimo grupė ir Northamptonšyro sveikatos priežiūros  
NHS fondo trestas

**Atspausdinta: 2019 m. birželio mėn.**

**Peržiūrėjimo data: 2021 m. kovo mėn.**