

ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΤΗΣ ΝΕΑΣ
ΜΗΤΕΡΑΣ
ΜΕΤΑ ΤΟΝ
ΤΟΚΕΤΟ



Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

Λοχεία ονομάζουμε την περίοδο που ξεκινά αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού και την έξοδο του πλακούντα και διαρκεί έως και τις πρώτες 6-8 εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Σε αυτό το χρονικό διάστημα ο οργανισμός της νέας μητέρας βιώνει ποικίλες σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΥΣΤΕΡΟΠΟΝΟΙ

4

ΛΟΧΙΑ

ΚΟΛΠΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ

5

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗΣ ΤΟΜΗΣ

ΔΥΣΟΥΡΙΑ

ΣΤΗΘΟΣ

ΔΕΡΜΑ

6

ΕΦΙΔΡΩΣΗ

ΜΑΛΛΙΑ

ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ

7

Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

8

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

9

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

10

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΛΟΧΕΙΑΣ

11

“BABY BLUES” Η ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ ΤΗΣ ΛΟΧΕΙΑΣ

12

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΤΗΣ ΛΟΧΕΙΑΣ

13

ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

14



ΥΣΤΕΡΟΠΟΝΟΙ

Μετά τη γέννηση του μωρού σας, θα εμφανιστούν πόνοι στην περιοχή της κοιλιάς, παρόμοιοι με τους πόνους περιόδου.

Είναι γνωστοί ως υστερόπονοι και προκαλούνται από την έκλυση της ωκυτοκίνης.

Η ωκυτοκίνη είναι η ορμόνη που δίνει την εντολή για την έναρξη των συστολών κατά τη διάρκεια του τοκετού. Αποκαλείται επίσης ορμόνη της αγάπης και συμβάλλει στον συναισθηματικό δεσμό μητέρας - νεογνού.

Συνεχίζει να παράγεται και μετά τη γέννηση, προκαλώντας μείωση του όγκου της μήτρας μέσω των συσπάσεων, βοηθώντας την να επανέλθει στο αρχικό της μέγεθος.

Μετά την έξοδο του πλακούντα, η μήτρα ζυγίζει κατά μέσο όρο ένα κιλό.

Σε περίπου 6 εβδομάδες, θα είναι κατά 95% πιο ελαφριά.

Ο θηλασμός συμβάλλει στη γρηγορότερη επαναφορά της μήτρας στο αρχικό της μέγεθος, καθώς κατά τη διάρκειά του, εκλύεται μεγαλύτερη ποσότητα ωκυτοκίνης.

ΛΟΧΙΑ

Τις πρώτες 4-6 εβδομάδες μετά τον τοκετό, παρατηρούνται κολπικές εκκρίσεις, γνωστές ως «λόγια».

Πρόκειται για αίμα που προέρχεται από την «πληγή» που αφήνει ο πλακούντας όταν αποκολλάται από τη μήτρα.

Τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό, το αίμα είναι έντονο κόκκινο και η ροή μπορεί να είναι μεγάλη.

Παρατηρούνται αυξομειώσεις στη ποσότητα και είναι πιθανό μετά απο παρατεταμένη ανάπαυση να παρατηρηθούν κάποια πήγματα λόγω της στάσης του αίματος στον κόλπο.

Περνώντας όμως οι μέρες, το αίμα ελαττώνεται, αλλάζει χρώμα από κόκκινο σε ροζ ή καφέ και έπειτα σε κιτρινωπό, μέχρι που στο τέλος οι εκκρίσεις είναι καθαρές.

Την περίοδο αυτή καλό είναι να χρησιμοποιείτε σερβιέτες τις οποίες θα τις αλλάζετε συχνά και να αποφεύγετε τα ταμπόν καθώς αυξάνουν τον κίνδυνο μόλυνσης.

Προσοχή εάν:

- 1 Εμφανίσετε μεγάλη απώλεια αίματος για 4 ή παραπάνω μέρες
- 2 Παρατηρηθεί αποβολή άφθονων πηγμάτων
- 3 Εμφανισθούν δύσοσμες κολπικές εκκρίσεις
- 4 Νιώσετε λιποθυμία, δύσπνοια, ζάλη



ΚΟΛΠΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ

Μετά τον τοκετό, η περιοχή των γεννητικών οργάνων ίσως είναι ερεθισμένη και πονά. Εάν έχει προηγηθεί περινεοτομή ή τραυματισμός του περινέου τα ενοχλήματα μπορεί να διαρκέσουν έως μία εβδομάδα. Οι εκτεταμένες ρήξεις στην περιοχή, μπορεί να χρειαστούν περισσότερο καιρό για να επουλωθούν πλήρως.

Επιπλέον, υπάρχει πιθανότητα να έχετε κάποιες αμυχές στην περιοχή της ουρήθρας οι οποίες επουλώνονται γρήγορα. Ωστόσο, είναι πιθανό να προκαλούν αίσθημα καύσου κατά τη διάρκεια της ούρησης.

Για να απαλύνετε τον πόνο και να βοηθήσετε στην επούλωση είναι σημαντικό:

- 1 Να πλένετε και να στεγνώνετε σχολαστικά την περιοχή για αποφυγή μολύνσεων
- 2 Να ρίχνετε εξωτερικά, στην ευαίσθητη περιοχή, χλιαρό νερό κατά την ούρηση, ώστε να μειώνεται το αίσθημα καύσου που προκαλείται στην περιοχή από τα ούρα
- 3 Να χρησιμοποιείτε παγοκύστη ή πάγο τυλιγμένο μέσα σε μια καθαρή πετσέτα, με σκοπό να δροσίσετε την περιοχή και να μειωθεί ο τυχόν ερεθισμός
- 4 Αποφεύγεται η χρήση πολύ ζεστού νερού έτσι ώστε να μην επιβαρυνθεί το οίδημα της περιοχής

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗΣ ΤΟΜΗΣ

Μετά την επέμβαση είναι φυσιολογικό να νιώθετε πόνο, τράβηγμα και πιθανά αίσθημα καύσου στην περιοχή.

Οι ιατρικές οδηγίες θα συμπεριλαμβάνουν την λήψη παυσίπονων, όπως επίσης και την άμεση κινητοποίηση, με στόχο την συντομότερη ανάρρωσή σας.

Βοηθητική επίσης είναι η κατανάλωση υγρών, εφόσον δεν υπάρχει κάποια αντένδειξη.

ΔΥΣΟΥΡΙΑ

Μερικές φορές, παρουσιάζονται προβλήματα στην ούρηση, ιδίως τις πρώτες 24 ώρες. Είναι πολύ πιθανό να μην αισθάνεστε την ανάγκη για ούρηση ή να αισθάνεστε ότι επιθυμείτε να ουρήσετε αλλά δεν τα καταφέρνετε. Να πίνετε πολλά υγρά και να περπατάτε όσο περισσότερο μπορείτε ώστε να βοηθήσετε την κύστη να λειτουργήσει.

Λειτουργία εντέρου

Η κένωση μετά τον τοκετό (και ιδιαίτερα μετά από καισαρική τομή) προκαλεί κάποια ανησυχία. Αν πονάτε ή νιώθετε πρήξιμο στην περιοχή γύρω από τον πρωκτό, τότε ίσως έχετε αιμορροΐδες. Θα σας βοηθήσει πολύ ένα ζεστό μπάνιο και η τοποθέτηση παγοκύστης στην περιοχή. Μπορείτε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τη χρήση κάποιας κρέμας κατάλληλη για αιμορροΐδες.

Αν έχετε ράμματα στην περιοχή μη φοβάστε ότι θα σπάσουν με την πίεση. Παρ' ότι οι πρώτες φορές μπορεί να είναι λίγο επώδυνες, μην ανησυχείτε. Τα ράμματα δεν θα επηρεαστούν και γρήγορα θα επανέλθετε στους φυσιολογικούς σας ρυθμούς.

Στην περίπτωση που έχετε υποβληθεί σε καισαρική τομή συνιστάται έγκαιρη κινητοποίηση.

Θα βοηθούσε εάν προσθέσετε στο διαιτολόγιό σας φυτικές ίνες, λαχανικά, δημητριακά και φρούτα.

ΣΤΗΘΟΣ

Κατά το 3^ο-4^ο 24ωρο μετά τον τοκετό, οι μαστοί διογκώνονται και γίνονται πιο ευαίσθητοι και πιθανώς επώδυνοι. Για να ανακουφιστείτε θα βοηθήσουν οι συχνοί θηλασμοί και η χρήση στηθόδεσμου για να συγκρατείται το στήθος και έτσι να νιώθετε πιο άνετα. Πριν από το θηλασμό θα σας βοηθήσει ένα ζεστό ντους καθώς και η τοποθέτηση ζεστών επιθεμάτων. Με το ζεστό νερό, διαστέλλονται οι πόροι, το γάλα ρέει πιο εύκολα και οι μαστοί ανακουφίζονται. Μετά το θηλασμό, μπορείτε να τοποθετήσετε δροσερά επιθέματα και σε περίπτωση έντονου άλγους να λάβετε ιβοπροφαίνη (συμβατή με το θηλασμό).

Η κατάσταση αυτή διαρκεί περίπου 2 εικοσιτετράωρα και πρέπει να διαφοροποιείται από τη μαστίτιδα ως ένα φυσιολογικό φαινόμενο.

ΔΕΡΜΑ

Τα επίπεδα των ορμονών αλλάζουν μετά τον τοκετό, το δέρμα ταλαιπωρείται με αποτέλεσμα να εμφανίζονται στίγματα, ξηρότητα και μεγαλύτερη ευαισθησία. Στίγματα στο δέρμα όπως η μελάγχρωση της λευκής γραμμής και το χλόασμα που εμφανίστηκαν κατά την κύηση θα υποχωρήσουν σύντομα. Σε τέτοιες περιπτώσεις όμως και για να εμποδίσετε την επιδείνωση των σκουρόχρωμων κηλίδων καλό θα ήταν να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο.

ΕΦΙΔΡΩΣΗ

Είναι φυσιολογικό να ιδρώνετε αρκετά μετά τον τοκετό διότι το σώμα αποβάλλει τα παραπάνω υγρά της εγκυμοσύνης. Η κατάσταση αυτή μπορεί να διατηρείται μέχρι την 6^η εβδομάδα. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού που επιταχύνεται ο μεταβολισμός, θα ιδρώνετε ακόμα περισσότερο. Θα σας βοηθήσει πολύ η κατανάλωση υγρών.

ΜΑΛΛΙΑ

Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και λόγω των αυξημένων ορμονών, οι περισσότερες γυναίκες αποκτούν πυκνά μαλλιά. Μετά τη γέννα όμως, τα επίπεδα αυτών των ορμονών πέφτουν και επανέρχονται στα προ της κύησης επίπεδα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να παρατηρείται τριχόπτωση. Η τριχόπτωση είναι ένα σύνηθες φαινόμενο και το αντιμετωπίζουν οι περισσότερες λεχώιδες. Δεν είναι ανησυχητικό, διότι πρόκειται για κάτι παροδικό. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας σε περίπτωση παρατεταμένης τριχόπτωσης.



ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Οι πόνοι στη μέση είναι πολύ συνηθισμένοι μετά τον τοκετό και διαρκούν καιρό. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, λόγω του αναπτυσσόμενου εμβρύου και της μετατόπισης του κέντρου βάρους, καταπονείται η σπονδυλική στήλη και μπορεί να εμφανιστεί οσφυαλγία. Η παρουσία της ρελαξίνης κάνει τους συνδέσμους και τις αρθρώσεις πιο χαλαρούς και ευαίσθητους. Ο παρατεταμένος και εξαντλητικός τοκετός είναι ακόμα ένας επιβαρυντικός παράγοντας. Η έναρξη ασκήσεων θα σας βοηθήσει να ανακουφιστείτε. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το πότε μπορείτε να ξεκινήσετε.

ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ

Στις θηλάζουσες μητέρες, η περίοδος μπορεί να αργήσει αρκετούς μήνες να επανέλθει. Σε κάποιες γυναίκες όμως, παρ' όλο που θηλάζουν, η περίοδος θα έρθει πιο σύντομα. Θα πρέπει λοιπόν, κατόπιν επικοινωνίας με το γιατρό σας, να εφαρμόσετε κάποια αντισυλληπτική μέθοδο, ώστε να αποφευχθεί τυχόν ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Οι μητέρες που δεν θηλάζουν, θα δουν την περίοδό τους να έρχεται από την 5^η εβδομάδα έως τον τρίτο μήνα μετά τον τοκετό.



Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

Η περίοδος της λοχείας αφορά τις πρώτες 40 ημέρες μετά τη γέννηση του παιδιού. Στο τέλος αυτής της περιόδου και σε συνεννόηση με τον θεράποντα ή την μαία σας θα χρειαστεί να προγραμματίσετε την πρώτη σας επίσκεψη. Στη διάρκεια της επίσκεψης ελέγχεται ο κόλπος, ο τράχηλος της μήτρας και η μήτρα για να διαπιστωθεί αν όλα έχουν επανέλθει σωστά στη θέση τους. Εάν έχετε υποβληθεί σε καισαρική τομή ελέγχεται η περιοχή της τομής. Επίσης ο ιατρός θα ελέγξει το βάρος, την πίεση και το στήθος σας.

Μετά από φυσιολογικό τοκετό:

Ο κόλπος και το περίνεο θα έχουν επανέλθει. Είναι φυσιολογικό όμως η περιοχή να παραμένει ελαφρώς επώδυνη. Με την πάροδο του χρόνου αυτή η άβολη αίσθηση χαλαρότητας ή ακόμα και ξηρότητας στον κόλπο θα μειωθεί. Κατά την πρώτη σεξουαλική επαφή δεν είναι απίθανο να εμφανιστεί μικρή κολπική αιμόρροια χωρίς αυτό να είναι ανησυχητικό.

Μετά από καισαρική τομή:

Φυσιολογικά η ουλή στο δέρμα θα έχει επουλωθεί πλήρως. Πόνος στις κινήσεις ο οποίος με τον καιρό θα μειώνεται είναι αναμενόμενος. Στην περιοχή γύρω από την τομή ίσως να υπάρχει ένα «μούδιασμα» (υπαισθησία). Οφείλεται στον αναπόφευκτο τραυματισμό των νευρικών ινών του δέρματος. Δεν προκαλεί κανένα οργανικό πρόβλημα, και συνήθως υπάρχει σταδιακή βελτίωση της αίσθησης στην περιοχή. Αν παρατηρήσετε ότι η ουλή σας όσο περνά ο καιρός σκουραίνει και αυξάνει σε μέγεθος ενημερώστε τον ιατρό σας.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

Συνιστάται να συνεχίσετε την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή μετά την εγκυμοσύνη διότι είναι σημαντικό να επανακτήσετε τη μεταβολική ισορροπία και να ενισχύσετε την υγεία σας. Αυτό γίνεται ακόμα πιο σημαντικό σε περίπτωση που θηλάζετε. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού, όπως και στην εγκυμοσύνη, οι ενεργειακές ανάγκες είναι αυξημένες κατά περίπου 330- 500 θερμίδες ημερησίως.

Για κάθε 100ml γάλακτος που παράγονται, καταναλώνονται περίπου 85 θερμίδες. Ένα μωρό θηλάζει περίπου 750ml ημερησίως. Άρα απαιτούνται καθημερινά 650 θερμίδες περίπου για την παραγωγή γάλακτος. Οι 200-300 θερμίδες από αυτές, καλύπτονται από το αποθηκευμένο για το λόγο αυτό λίπος. Επομένως, ο θηλασμός αυξάνει τις θερμιδικές ανάγκες της νέας μαμάς κατά περίπου τουλάχιστον 330 θερμίδες ημερησίως, ποσότητα, ωστόσο, που μπορεί πολύ εύκολα να καλυφθεί μέσα από μια ισορροπημένη διατροφή, π.χ. με 1 μερίδα γαλακτοκομικών, 1 μερίδα δημητριακών και 1 επιπλέον φρούτο ημερησίως.

Η διατροφή της θηλάζουσας μητέρας δεν απαιτεί τίποτα παραπάνω από μία ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες. Χωρίς στερήσεις για αποφυγή αλλεργιών εκτός εάν υπάρχει συμπτωματολογία από το νεογνό.

Οι ενεργειακές ανάγκες είναι αυξημένες κατά περίπου 330-500 θερμίδες ημερησίως κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Όλα τα υγρά και διάφορα τρόφιμα μπορούν να συμβάλουν στην κάλυψη των αναγκών της νέας μητέρας: νερό, 100% φρέσκοι χυμοί, γάλα, τσάι, καφές, αναψυκτικά, σούπες, φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά.

Κάποια τρόφιμα θα πρέπει να αποφεύγονται ή να περιορίζονται κατά τη διάρκεια του θηλασμού όπως για παράδειγμα:

Μεγάλα ψάρια (ξιφίας, καρχαρίας): Πιθανό να περιέχουν βαρέα μέταλλα, όπως υδράργυρος. Συνιστάται να αποφεύγονται τα μεγάλα ψάρια ανοιχτών θαλασσών και να προτιμώνται μικρότερα ψάρια από θάλασσες της Μεσογείου.

Αλκοόλ: Ιδανικά να μην καταναλώνεται καθόλου έως και την εδραίωση του θηλασμού (1-1,5 μήνα μετά τον τοκετό). Η κατανάλωση αλκοολούχου ποτού και εφόσον απέχει 2 ώρες τουλάχιστον από τον επόμενο θηλασμό φαίνεται να μην είναι επιβαρυντική για το μωρό.

Καφές: Η πρόσληψη έως 200-250mg καφεΐνης την ημέρα θεωρείται ασφαλής. Εκτός από τον καφέ, καφεΐνη εμπεριέχεται στη σόδα, στη σοκολάτα, στο τσάι, στα ενεργειακά ροφήματα και στην coca-cola.

Κάπνισμα: Όπως και κατά τη διάρκεια της κύησης καλό είναι να αποφεύγεται.

Είναι απαραίτητο η μητέρα να παρατηρεί τις αντιδράσεις του μωρού της και να αποφασίζει αναλόγως.

Ο παιδίατρος, ο ιατρός σας και η μαία μπορούν να βοηθήσουν τη νέα μητέρα με συγκεκριμένες οδηγίες για τη διατροφή της, ώστε να μην επηρεάζεται αρνητικά το μωρό της.





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Μια γυναίκα που έχει γεννήσει φυσιολογικά, μπορεί να επανέλθει στις δραστηριότητές της αρκετά σύντομα, σχεδόν άμεσα μετά τον τοκετό. Εάν όμως έχει γίνει καισαρική τομή, ο οργανισμός θα χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να αποκατασταθεί πλήρως. Σε γενικές γραμμές όμως, δύο εβδομάδες μετά τον τοκετό κάθε γυναίκα θεωρητικά μπορεί να γυρίσει στις δραστηριότητές της χωρίς κανένα πρόβλημα.

Σε ό,τι αφορά τη γυμναστική, μετά το φυσιολογικό τοκετό μπορεί να ξεκινήσει άμεσα (ακόμη και μία εβδομάδα μετά), ενώ μετά από καισαρική μπορεί να ξεκινήσει περίπου στον ένα μήνα.

Κάθε γυναίκα έχει τους δικούς της ρυθμούς και τις δικές της ανάγκες, και αυτή καθορίζει πότε και αν μπορεί να επανέλθει πλήρως στις όποιες δραστηριότητές της.

Η αρχή πρέπει να γίνεται με ήπιες ασκήσεις που συμβάλλουν στη χαλάρωση και στη βελτίωση της κυκλοφορίας.

Επίσης, οι ήπιες ασκήσεις χαρίζουν ενέργεια και βοηθούν στην αποκατάσταση των χαλαρών μυών.

Οι πρώτες ασκήσεις αφορούν την τόνωση του περινέου (ασκήσεις Kegel), την καλή κυκλοφορία του αίματος με προσοχή στα κάτω άκρα για αποφυγή θρομβώσεων καθώς και την ενίσχυση των ραχιαίων και κοιλιακών μυών. Οι ασκήσεις Kegel μπορούν να αρχίσουν άμεσα ακόμα και μετά τον τοκετό.

Η διάρκεια και η συχνότητα της γυμναστικής αυξάνεται με το πέρασμα των ημερών.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΛΟΧΕΙΑΣ

Όσο σημαντική είναι για μια μητέρα η σωματική υγεία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό, εξίσου σημαντική είναι και η συναισθηματική υγεία, της ίδιας και του συντρόφου της. Όταν νιώθετε καλά συναισθηματικά, σας είναι πιο εύκολο να διαχειρίζεστε το άγχος, και να απολαμβάνετε τη ζωή με το μωρό σας.

Οι περιγεννητικές ψυχικές διαταραχές είναι αυτές που μπορεί να εμφανιστούν το πρώτο διάστημα μετά τον τοκετό (λοχεία), έως και τον πρώτο χρόνο ζωής του παιδιού. Η λοχεία αποτελεί μια περίοδο κατά την οποία η γυναίκα καλείται να προσαρμοστεί σε νέες συνθήκες.

Σε αυτό το χρονικό διάστημα ο οργανισμός της λεχώιδας υφίσταται πολλές σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές. Οι ψυχικές διαταραχές που εμφανίζονται κατά τη λοχεία ονομάζονται επιλόχειες ψυχικές διαταραχές και οι πιο συχνές είναι: η επιλόχεια κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές, ενώ αρκετά σπάνια εμφανίζεται η επιλόχεια ψύχωση που είναι πολύ σοβαρή διαταραχή καθώς η γυναίκα χάνει την επαφή της με την πραγματικότητα.

Καταστάσεις που δημιουργούν έντονο ή διαρκές άγχος πριν και μετά τον τοκετό προδιαθέτουν στην εμφάνιση περιγεννητικών ψυχικών διαταραχών.

Τέτοιες καταστάσεις είναι:

- Μια ανεπιθύμητη ή δύσκολη εγκυμοσύνη
- Ιστορικό γυναικολογικών προβλημάτων ή υπογονιμότητας
- Ο φόβος για τον πόνο κατά τη διάρκεια του τοκετού
- Ένας δύσκολος τοκετός
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Δυσκολίες με το θηλασμό
- Πρόωρος τοκετός ή προβλήματα υγείας του βρέφους ή της μητέρας
- Έλλειψη ύπνου για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Ένα «δύσκολο» μωρό
- Μητέρα που μεγαλώνει μόνη το παιδί της
- Οικονομικά προβλήματα





“BABY BLUES” Η ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ ΤΗΣ ΛΟΧΕΙΑΣ



Ο τοκετός προκαλεί συνονθύλευμα ισχυρών συναισθημάτων. Η κυκλοθυμία, η ευερεθιστότητα, η θλίψη και το άγχος εμφανίζονται συχνά στην λοχεία. Θα πρέπει να θυμάστε πως δεν υπάρχει ο «Τέλειος γονέας». Όλα είναι καινούρια και φαίνονται δύσκολα. Στην πραγματικότητα είναι μια περίοδος προσαρμογής και εκπαίδευσης σε αυτόν τον νέο ρόλο.

Μέσα σε 4-5 μέρες μετά τον τοκετό πολλές από τις νέες μητέρες μπορεί να νιώσουν μεγάλη εξάντληση, να κλαίνε με το παραμικρό, να αντιδρούν πολύ έντονα στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος και να νιώθουν υπερβολικό άγχος και αγωνία για το αν θα καταφέρουν να άντεπεξέλθουν στο νέο τους ρόλο, αυτόν της μητέρας. Άλλα συμπτώματα αυτής της κατάστασης που ονομάζεται “baby blues” ή «φυσιολογική μελαγχολία της λοχείας», είναι η κακή διάθεση, η δυσκολία στον ύπνο, τα νεύρα και η ανυπομονησία.

Είναι μία πολύ συνηθισμένη μεταβατική κατάσταση για την οποία ευθύνονται οι ορμονικές αλλαγές. Τα συμπτώματα εμφανίζονται κάθε μέρα, για μερικά λεπτά, έως μερικές ώρες και φυσιολογικά μέσα σε 15 ημέρες μετά τον τοκετό μειώνονται σταδιακά και εξαφανίζονται. Αν όμως τα συμπτώματα δεν υποχωρήσουν μετά από δεκατέσσερις ημέρες, συνεχίζονται, είναι πολύ έντονα και επηρεάζουν την καθημερινότητά σας, τότε ίσως πρόκειται για επιλόχεια κατάθλιψη ή αγχώδη διαταραχή. Σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται να αναζητήσετε τη βοήθεια ενός ειδικού.

Είναι σημαντικό να μην πανικοβληθείτε, ενώ παράλληλα να μοιράζετε τα συναισθήματά σας και να ζητάτε στήριξη και βοήθεια από το σύντροφό σας, την οικογένεια, τους φίλους σας, αλλά και από εξειδικευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας. Είναι μια κατάσταση που υποχωρεί με τη βοήθεια, την κατανόηση και την υποστήριξη του περιβάλλοντός σας.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΤΗΣ ΛΟΧΕΙΑΣ



Η κατάθλιψη της λοχείας είναι μια σοβαρή, διάχυτη λύπη με αστάθεια της συναισθηματικής διάθεσης και είναι πιο σοβαρή και επίμονη από τη «μελαγχολία της λοχείας».

Τα αισθήματα έντονου φόβου, θυμού, άγχους και αποθάρρυνσης που συνεχίζονται μερικές εβδομάδες μετά τη γέννηση του παιδιού δεν αποτελούν φυσιολογικά στοιχεία της «μελαγχολίας».

Τα συμπτώματα αυτά που εμφανίζονται στο 10 - 15% περίπου των νέων μητέρων σπάνια υποχωρούν χωρίς βοήθεια. Κυρίαρχες είναι έμμονες ιδέες ενοχής και ανεπάρκειας της λεχωίδας όσο αφορά στο γονεϊκό της ρόλο.

Στην κατάθλιψη της λοχείας μπορεί να συνυπάρχει έντονη επιθυμία για επιβαρυντικές τροφές, κυρίως γλυκά και ποτά με συνέπεια παθολογική όρεξη και αύξηση βάρους.

Οι νέες μητέρες αναφέρουν έντονη επιθυμία για ύπνο, κοιμούνται βαριά αλλά αφυπνίζονται με κάθε θόρυβο που προκαλεί το νεογνό και δεν μπορούν να κοιμηθούν ξανά εύκολα.

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της κατάθλιψης είναι η ευερεθιστότητα χωρίς προφανή λόγο που καταλήγει σε κλάματα με λυγμούς ή σε βίαια ξεσπάσματα. Η αρωγή Επαγγελματία Ψυχικής Υγείας θα συντελέσει θετικά στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης της λοχείας.

Η κατάθλιψη της λοχείας αναμένεται να υποχωρήσει σταδιακά με βαθμιαία βελτίωση της διάθεσης μετά τους 6 μήνες από τον τοκετό.





ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προσπαθήστε να αποβάλετε αισθήματα ενοχής ή ανεπάρκειας. Δεν υπάρχει ο τέλειος γονέας, ούτε το τέλειο παιδί. Όπως όλες οι μητέρες, θα βελτιώνεστε με τον καιρό.

- Να τρώτε υγιεινά και να αποφεύγετε τη ζάχαρη και το αλκοόλ
- Βρείτε χρόνο για ό,τι σας κάνει να γελάτε
- Δοκιμάστε το διαλογισμό ή κάποια άλλη τεχνική χαλάρωσης
- Περιποιηθείτε τον εαυτό σας και την εμφάνισή σας ακόμα και αν αυτό φαίνεται δύσκολο πολλές φορές
- Επιδιώξτε να βγαίνετε έξω
- Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας με άλλες μητέρες
- Μην πιέζεστε να κάνετε πράγματα που κατά βάθος δε θέλετε ή σας αναστατώνουν
- Μοιραστείτε αυτά που νιώθετε με το σύντροφό σας και μην τον αποκλείετε από τα συναισθήματα που βιώνετε



ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Ελένη Τσουκαλά, Μαία-Msc, Προϊσταμένη Προ-Μεταγεννητικής Φροντίδας ΙΑΣΩ

Άρτεμις Τσαγκαράκη, Μαία, Msc, μέλος ομάδας Προ-Μεταγεννητικής Φροντίδας ΙΑΣΩ

Κατερίνα Φωτεινοπούλου, Μαία, Msc, μέλος ομάδας Προ-Μεταγεννητικής Φροντίδας ΙΑΣΩ



Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

Λεωφ. Κηφισίας 37-39, 151 23, Μαρούσι
Τηλ.: 210 6184000, Fax: 210 6184158
www.iaso.gr, Email: info@iaso.gr

    [omilosiaso](#)  [group-iaso](#)

