

Rozpowszechnienie i różnicowanie *baby blues* z depresją.

Postępowanie z pacjentką doświadczającą przemijających, łagodnych wahań nastroju



dr n. o zdr. Małgorzata Wojciechowska
dr n. o zdr. Joanna Żurawska
Zakład Praktycznej Nauki Położnictwa
Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

TYPY POPORODOWYCH ZABURZEŃ NASTROJU

- Baby blues
- Depresja poporodowa
- Psychoza poporodowa
- Zaburzenie stresowe pourazowe

BABY BLUES

- Smutek poporodowy, przygnębienie poporodowe
- Występuje u około 40-80% kobiet
- Do największego nasilenie objawów dochodzi w 3.-6. dniu po porodzie
- Trwają one od około 10 dni do 2 tygodni, czasem przedłużają się do miesiąca
- Jest to czasowe obniżenie nastroju spowodowane reakcją hormonalną organizmu na poród. Ciało kobiety próbuje dostosować się do nowej sytuacji "bez dziecka" w swoim wnętrzu, co wpływa na wahania hormonalne oraz przemijające zaburzenia nastroju

OBJAWY BABY BLUES

- Zmienność nastrojów
 - Poczucie zmęczenia
 - Płaczliwość / wybuchy radości
 - Smutek
 - Drażliwość
 - Nerwowość
 - Zakłopotanie
- Zaburzenia snu (o łagodnym przebiegu)
 - Zaburzenia łaknienia (o łagodnym przebiegu)

BABY BLUES

- Objawy te na ogół nie wywierają poważnego wpływu na zdolność matki do prawidłowego funkcjonowania, pogarszają zaś jakość jej życia
- Symptomy ustępują samoistnie, nie wymagają farmakoterapii i przez wielu autorów są traktowane jako normalny, przejściowy stan
- Ważne jest natomiast zrozumienie ze strony bliskich. Warto pamiętać, że okres poporodowy to nie tylko „radosny stan”, ale też sytuacja bardzo obciążająca kobietę, z którą mogą się wiązać również „gorsze stany”, niebędące dowodem na to, że kobieta jest „złą matką”, tylko stanowiące bardziej reakcje fizjologiczne.

GLÓWNE RÓŻNICE MIĘDZY BABY BLUES A DEPRESJĄ POPORODOWĄ

BABY BLUES

- Pierwsze objawy zazwyczaj 2-3 doba połogu (często zbiegają się z nawałem pokarmu)
- Siła objawów: dość łagodna
- Czas trwania: do 1. miesiąca
- Leczenie: ustępuje samoistnie
- Zagrożenie dla matki i dziecka: nie
- Częstość występowania: 40 - 80%

DEPRESJA POPORODOWA

- Pierwsze objawy: pierwsze 6 tygodni
- Siła objawów: silnie wyrażone objawy i zaburzenia spełniające kryteria epizodu depresji
- Czas trwania: początek – po porodzie, do roku po porodzie, nieleczona – może utrzymywać się nawet wiele lat po porodzie
- Leczenie: pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna, konsultacje psychiatryczne, leczenie farmakologiczne
- Zagrożenie dla matki i dziecka: czasami tak
- Częstość występowania: 10-30%

JAK MOŻE POMÓC POŁOŻNA?

- Okazać zrozumienie,
- wyjaśnić prawdopodobne przyczyny takiego stanu,
- doradzić w zakresie opieki nad dzieckiem,
- pomóc w zakresie karmienia noworodka (pomoc w przystawieniu do piersi),
- wskazać na możliwe rozwiązania, jeśli pacjentka jest bardzo zmęczona,
- Unikać stwierdzeń mogących sprawiać przykrość i jeszcze większe zakłopotanie („znowu pani płacze”, „wszystkie mamy zadowolone, a pani ciągle się zamartwia”, „dziecko zdrowe, pani zdrowa, ciężko pani dogodzić”),
- Wskazać, gdzie w przypadku przedłużania się takiego stanu pacjentka może otrzymać profesjonalną pomoc.

**DZIĘKUJEMY ZA
UWAGĘ**