



# ПСИХО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА



В период беременности и после родов у значительной части женщин отмечаются те или иные проявления материнской депрессии, которая включает целый комплекс физических и эмоциональных изменений.

Раннему выявлению и своевременному лечению послеродового депрессивного расстройства часто препятствует бытующее представление о «естественных капризах» или недостатках характера родильницы, которая «вместо того, чтобы активно ухаживать за ребенком», озабочена собственным состоянием. Потеря инициативы или страх осуждения со стороны окружающих не позволяет женщине самой обратиться за врачебной помощью. К тому же многие врачи склонны считать такое состояние временной и естественной реакцией на беременность и роды. В результате депрессия может нарастать в течение нескольких месяцев, а лечение этого состояния откладывается до того, как возникает потребность в неотложной госпитализации в психиатрический стационар.

Каждому ребенку нужна здоровая мама. Все мамы имеют право жить полноценной жизнью и радоваться своим детям. Нельзя допускать, чтобы женщина и ее ребенок страдали в одиночестве. Если во время или после беременности у матери обнаруживаются симптомы депрессии, ей необходимы помощь специалистов и поддержка близких.



## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. В период беременности и после родов у женщин часто отмечаются проявления материнской депрессии. Это состояние связано с комплексом физических и эмоциональных изменений, которые могут негативно сказаться на отношениях матери и ребенка, его развитии и жизни семьи в целом.
2. Неполноценное питание, неудовлетворительные условия проживания, отсутствие помощи и поддержки со стороны мужа, семьи и окружения повышают риск возникновения материнской депрессии.
3. Мать, находящаяся в депрессивном состоянии, не может оказывать положительного эмоционального воздействия на ребенка и в достаточной степени стимулировать его развитие, что чревато задержкой развития ребенка.
4. Важно знать и уметь вовремя распознать симптомы материнской депрессии. Если они длятся больше двух-трех недель, женщине необходима профессиональная консультация.
5. Для матерей, находящихся в состоянии депрессии, очень важно продолжать кормление ребенка грудью.

# Психоэмоциональное состояние матери и ребенка



### 1.

**В период беременности и после родов у женщин часто отмечаются проявления материнской депрессии. Это состояние связано с комплексом физических и эмоциональных изменений, которые могут негативно сказаться на отношениях матери и ребенка, его развитию и жизни семьи в целом.**

Ожидание ребенка, роды и уход за новорожденным являются важнейшим периодом в жизни каждой женщины, который должен сопровождаться чувствами радости и удовлетворения. В то же время эмоциональные, гормональные и физические изменения в организме женщины, которые происходят в этот период, могут вызывать грусть, растерянность, страх и, возможно, даже озлобленность и агрессивность. Большинство женщин со временем справляются с этими эмоциональными проблемами, но у некоторых они не только не проходят, но и усиливаются, приобретая формы материнской депрессии.

Дородовая депрессия развивается во время беременности, когда в организме женщины происходят биологические и гормональные изменения. Среди симптомов такой депрессии – частая смена настроения, приступы плохого настроения, плаксивость, раздражительность, бессонница. Подобные явления время от времени наблюдаются у всех беременных женщин. Часть женщин, переживших депрессию до родов, продолжают страдать от нее и после родов.

Послеродовая, или «материнская», грусть считается нормой. Это состояние плаксивости, пониженного физического и эмоционального тонуса, общей

усталости и раздраженности обычно наступает на пятый день после рождения ребенка и длится 7–10 дней. Через это состояние проходят 50–80 % молодых матерей; ни им, ни ребенку оно не причиняет вреда. Лечить послеродовую грусть нет необходимости. Но медицинские работники должны предупредить беременную женщину и родильницу о возможном переживании такого состояния, объяснить его причину и предоставить информацию о том, где при необходимости можно получить помощь специалиста.

Послеродовая депрессия характеризуется состоянием, требующим внимания медицинского работника. Во время беременности количество женских гормонов (прогестерона и эстрогена) в организме значительно увеличивается. В течение первых 24 часов после рождения ребенка количество этих гормонов в организме стремительно падает до их нормального «небеременного» уровня. Ученые полагают, что именно это резкое изменение уровня гормонов может вызывать у женщины депрессию. Существует еще одна причина возникновения послеродовой депрессии. Нередко уровень гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, значительно снижается после рождения ребенка, что может привести к появлению симптомов депрессии, включая плохое настроение, потерю интереса к окружающему миру, раздражительность, слабость, раннюю утомляемость, трудности с концентрацией внимания, расстройство сна и аппетита, прибавление в весе.

Симптомы послеродовой депрессии, в том числе ощущение вины, собственной малоценности, нерешительность и отчаяние, встречаются приблизительно у 8–15 % женщин в течение первого года после рождения ребенка. Эти симптомы могут проявляться периодами от нескольких недель до

года и дольше. Женщинам с такими симптомами требуются незамедлительная помощь и лечение.

Депрессия после рождения ребенка может случиться у обоих родителей новорожденного, что представляет повышенный риск для полноценного развития ребенка. Депрессия у мужчины не позволяет ему в полной мере выполнять семейную роль отца и мужа, поэтому при появлении ее симптомов отцу ребенка тоже следует обратиться за помощью к специалистам.

## 2.

**Неполноценное питание, неудовлетворительные условия проживания, отсутствие помощи и поддержки со стороны мужа, семьи и окружения повышают риск возникновения материнской депрессии.**

Существует множество причин, способных вызвать у беременной женщины и молодой матери депрессию. Склонность к депрессии может быть наследственной. Наряду с гормональными изменениями, происходящими в период беременности и после родов, развитие депрессии могут спровоцировать такие факторы, как:

- неполноценное и недостаточное питание, бедное витаминами;
- злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- тяжелая жизненная ситуация, вызванная острой нехваткой или отсутствием средств к существованию, жилья для себя и ребенка;
- события в жизни, вызывающие стресс (смерть близких людей, постоянные скандалы в семье, неприятности на работе, переезд на новое место жительства);
- отсутствие поддержки со стороны мужа (отца ребенка), семьи и друзей;
- хронические инфекции, включая инфекции, передающиеся половым путем;
- излишняя тревожность в отношении собственного здоровья и здоровья будущего ребенка.

Депрессия может быть вызвана фактом нежелательной беременности, воспоминаниями о пережитом сексуальном насилии, жестоким обращении в детстве. Послеродовую депрессию также могут вызывать:

- чувство усталости после родов, изменение привычного распорядка дня, режима сна, увеличение нагрузки в связи с рождением малыша, которые не позволяют маме прийти в нормальное физическое состояние еще несколько недель после родов;
- ощущение подавленности в связи с необходимостью ухода за ребенком и сомнения в собственной способности стать хорошей матерью: переживания по поводу того, что она хочет, но не может быть безупречной мамой и хозяйкой, усиливают ощущение тревоги и стресса;
- возникновение чувства утраты индивидуальности, потери контроля над собственной жизнью, снижения сексуальной привлекательности;
- необходимость оставаться дома для ухода за ребенком и дефицит общения с друзьями, любимым человеком и близкими людьми.

Хотя доказано, что депрессия может случиться практически с любой женщиной как во время, так и после беременности, следует обратить внимание на эти предпосылки и факторы риска, чтобы вовремя предотвратить или заранее подготовиться к возможным проявлениям депрессии.

## 3.

**Мать, находящаяся в депрессивном состоянии, не может оказывать положительного эмоционального воздействия на ребенка и в достаточной степени стимулировать его развитие, что чревато задержкой развития ребенка.**

Некоторые женщины, страдающие от депрессии, перестают следить за собой. Они начинают неправильно питаться, страдают от постоянной усталости и бессонницы, не посещают врача, не следуют медицинским предписаниям, могут начать злоупотреблять вредными веществами, такими как табак, алкоголь и наркотики.

Депрессия может серьезно отразиться на способности женщины выполнять свои материнские функции. Утрата интереса к ребенку, раздражительность и усталость могут помешать матери дать ребенку необходимую любовь, нежность и ласку и обеспечить ему надлежащий уход. В результате у женщины появляется чувство вины, она теряет уверенность в себе как в матери, что еще более усугубляет ее депрессивное состояние.

Новорожденный ребенок находится в эмоциональной зависимости от маминого голоса, жестов, движений и выражения лица. Его развитие в значительной степени определяется внешним стимулированием в первую очередь со стороны матери. Однако мама, переживающая послеродовую депрессию, избегает эмоциональных контактов с ребенком, неохотно и нечасто с ним общается. Все это может оказать отрицательное влияние на развитие ребенка, вызвать у него эмоциональные и поведенческие проблемы, трудности со сном.

У детей раннего возраста, матери которых пережили сильную послеродовую депрессию, могут развиваться эмоциональные расстройства, что влечет за собой задержку развития. Старшие малыши могут проявлять агрессию в отношении взрослых и других детей. В детском саду или школе у них могут наблюдаться проблемы в отношениях со сверстниками, с мотивацией к учебе, недоверие к взрослым.



# 4.

**Важно знать и уметь вовремя распознать симптомы материнской депрессии. Если они длятся больше двух-трех недель, женщине необходима профессиональная консультация.**

Самое главное при проявлении любой формы депрессии в период беременности и особенно после нее – вовремя распознать ее симптомы и предпринять шаги по ее преодолению. Многие женщины скрывают эти симптомы от окружающих, потому что ощущают неловкость, стыд и вину из-за своего депрессивного состояния в то время как, по мнению окружающих, они должны быть счастливы. Они переживают из-за того, что их могут посчитать несостоявшимися, плохими матерями. В этот жизненный период депрессия может случиться с любой женщиной. Это ни в коем случае не означает, что она неадекватная или плохая мать. Депрессия – это не стыдно, депрессия – это плохо, и с ней надо бороться. Особую поддержку в преодолении депрессии женщине может оказать отец ребенка. Важно, чтобы он был полноправным участником процесса воспитания и ухода за ребенком. Возможность разделить ответственность с любимым человеком значительно облегчает состояние матери. Также в этот период женщине необходима поддержка близких людей и друзей.

**Вот несколько простых советов для женщин, которые определили у себя симптомы депрессии:**

- постарайтесь отдыхать как можно больше, спите, когда спит ваш ребенок;
- перестаньте пытаться все успеть. Все успеть невозможно. Сделайте сколько можете, а остальное оставьте на потом;
- не стесняйтесь просить помощи по дому у близких людей. Это временные трудности, которые пройдут, когда ребенок подрастет;
- постарайтесь побыть со своим супругом или любимым человеком наедине, расскажите ему о своих переживаниях и чувствах, не таите их в себе;

- не проводите много времени в одиночестве; чаще выходите из дому, хотя бы ненадолго, чтобы сделать мелкие покупки или просто прогуляться;
- общайтесь с другими мамами, учитесь и делитесь опытом;
- если симптомы депрессии не проходят, обратитесь за помощью к психологу.

## 5.

**Для матерей, находящихся в состоянии депрессии, очень важно продолжать кормление ребенка грудью.**

Многие женщины, испытывающие депрессию в послеродовой период, связывают свое настроение с грудным вскармливанием малыша. Однако причина депрессии может лежать совсем в другой плоскости, а лишать ребенка грудного вскармливания не рационально, поскольку один из гормонов, выделяемых при грудном вскармливании (окситоцин), оказывает антидепрессивное действие. Многие мамы, прекратившие грудное вскармливание ребенка из-за начавшейся депрессии, не только не чувствуют себя лучше, но и отмечают ухудшение состояния.