Автор: Gavinrantrius
25.11.2007 04:50 -

Сегодня мы обсудим проблему послеродовой депрессии. Каждой беременной женщине думается, что она благополучно избежит этого недуга, но очень многие молодые матери не понаслышке знают об этой самой депрессии, которая в худших случаях может продолжаться годами. Вы можете найти и прочитать много медицинской и популярной литературы о послеродовой депрессии, где часто она рассматривается как медицинская проблема.

Тем не менее, в возникновении этого неприятного недуга всегда имеют место два фактора. Первый, конечно, биологический – сразу после родов в организме женщины начинается глобальная гормональная перестройка, резко снижается выработка гормонов, связанных с беременностью, столь же резко повышается выработка гормонов, необходимых для успешной лактации, дающей возможность грудного вскармливания, из организма выводится большое количество жидкости, меняется режим сна и бодрствования, повышается аппетит...

Казалось бы, столь мощные изменения в организме женщины неотвратимо должны приводить к эмоциональным расстройствам. Тем не менее, послеродовая депрессия случается не у всех молодых матерей. Так почему одни женщины оказываются неустойчивыми к резкому изменению работы организма, а другие устойчивыми? Здесь как раз и сказывается действие второго фактора – эмоционально-психологического. Современные научные исследования в области психологии материнства позволяют утверждать, что послеродовой депрессии подвержены женщины, чьи ожидания, связанные с материнством, оказались слишком далеки от реальности.

В данном случае имеют значение несколько ключевых моментов в жизни женщины:

- ожидания, связанные непосредственно с ребенком;
- ожидания женщины, связанные с помощью близких (мужа, собственных родителей, свекрови) в уходе за ребенком;
- готовность взять на себя ответственность за новорожденного, личностная зрелость молодой матери.

Об ожиданиях, связанных с ребенком, сказано выше. Что касается ожиданий, связанных с помощью близких в уходе за новорожденным, то именно они у молодых женщин часто оказываются завышенными. Почему-то молодым мамочкам сразу после родов начинает

казаться, что все близкие с радостью возьмут на себя максимум забот о малыше, будут купать и пеленать его, кормить, выполнять все домашние дела, вставать к младенцу по ночам... В реальности, в большинстве случаев, такого не происходит. Мужу нужно каждый день уходить на работу и, желательно, высыпаться. Бабушки имеют собственные планы на жизнь, собственные заботы и уделяют молодой матери и младенцу не все свое внимание. И вообще – все так радовались рождению малыша, что у мамы создалось впечатление, что ее ребенок – это общая забота всей родни.

Вот это и есть самая большая иллюзия. Младенец – прежде всего забота мамы, и не важно, выспалась она или нет, уставшая она или полна сил, хорошее у нее настроение или плохое. Младенцу нужна мама. Остальные же родственники могут помогать делом, могут помогать словом тогда, когда захотят, и столько, сколько сами посчитают нужным. Исключением является лишь отец. Но его первоочередная забота – обеспечить финансовую стабильность семьи, а затем поддержать жену – приготовить еду, сделать уборку, отутюжить пеленки. Все то, что он успевает сделать в промежутке между рабочим днем и ночным сном.

Вот и получается, чтобы не столкнуться с разочарованием и связанными с ним обидами, женщине, еще будучи беременной, нужно настроиться на то, чтобы рассчитывать только на себя и не ожидать помощи ни от кого. С мужем стоит заранее договориться о конкретном перечне его обязанностей, которые будут возложены на него в связи с рождением ребенка. В представленном ниже списке перечислены основные дела семьи – предложите мужу выбрать из этого списка те, которые он готов взять на себя, остальные же будут вашими:

- уборка квартиры (дома), включая мытье полов, уборку пылесосом и вытирание пыли;
- приготовление еды на весь следующий день (с вечера);
- стирка и утюжка белья (как детского, так и взрослого);
- походы по продуктовым магазинам;
- прогулки с ребенком (когда позволяет погода).

Такие обязанности, как кормление младенца, укладывание его спать, пеленание и подмывание, гигиенический уход – матери лучше взять на себя, а уж если супруг предложит вам помощь и в этих делах – вы получите настоящее удовольствие и еще раз убедитесь в том, что у вас замечательный и заботливый муж. На помощь бабушек лучше не рассчитывать и не надеяться с самого начала, и тогда, когда они предложат вам помощь сами, – это будет для вас реальная поддержка и приятный сюрприз.

Правильное распределение обязанностей между супругами и отсутствие необоснованных и завышенных ожиданий от окружающих со стороны матери ребенка – важный момент в профилактике послеродовой депрессии.

Готовность взять на себя ответственность за новорожденного, личностная зрелость самой молодой матери – пожалуй, самый сложный момент в профилактике послеродовой депрессии. К сожалению, желание иметь ребенка, беременность, не являются признаками личностной зрелости женщины и готовности к ответственному родительству. Чем более инфантильна, опекаема женщина мужем и родителями, чем меньше у нее опыта преодоления жизненных трудностей, самостоятельного решения проблем – тем выше риск возникновения послеродовой депрессии. Ведь с рождением ребенка женщина перестает быть дочерью, она становится матерью. А если сохранить прежнюю позицию дочери, то получается, что по отношению к ребенку невозможно быть матерью. Роль матери, в таком случае, автоматически перекладывается на бабушку. Бабушка же справедливо полагает, что матерью новорожденного является не она, а ее дочь. И здесь уже готова плодородная почва для конфликтов, взаимных упреков, скандалов и послеродовой депрессии.

Если обобщить все сказанное выше о психологических причинах послеродовой депрессии, то можно выделить самый главный момент: послеродовая депрессия – результат крушения иллюзий и надежд. Соответственно, профилактика должна заключаться в корректировке ожиданий. Не улетайте в облака желаний, падать оттуда больно!