



*utul*

## **Publikacja powstała z myślą o Tobie**

Wewnątrz znajdziesz kilka słów o emocjach po porodzie, sposoby radzenia sobie ze stresem i informacje o Twoich prawach jako pacjentki.

Z tyłu pozostawione zostało miejsce na notatki lub pamiętnik.



***Kilka słów  
o emocjach***

## **Zostałaś mamą**

**Poród jest wyjątkowym wydarzeniem w życiu każdej kobiety, którego się nie zapomina. Jednak często związany jest z dużą ilością różnych emocji.**

**W trakcie i po porodzie w Twoim życiu zachodzi wiele zmian.**

Szczęście, duma, ulga, wzruszenie, zachwyt, tkliwość, wdzięczność.

Ogromne zmęczenie.

Zaskoczenie intensywnością uczuć w pierwszych dniach i tygodniach po narodzeniu dziecka.

To normalne uczucia, które mogą Ci towarzyszyć.

Inaczej postrzegasz siebie samą, zmieniają się Twoje relacje z partnerem. Oboje podejmujecie nowe role w zmienionym układzie rodzinnym i potrzeba czasu, żeby się w tym wszystkim odnaleźć. Może się okazać, że to, czego doświadczasz nie jest nieustannym pasmem radości i szczęścia. Oczekujesz wielkiej fali pozytywnych uczuć, która jednak nie nadchodzi.

**Trudne stany  
emocjonalne po porodzie  
są doświadczeniem  
większości kobiet**

**85% kobiet doświadcza  
w połogu stanu zwanego  
baby blues**

## **Jak rozpoznać baby blues?**

- Doświadczenie przyływu silnych i zmieniających się uczuć – od spełnienia i radości po lęk i smutek.
- Poczucie braku kontroli nad sytuacją, obniżony nastrój.
- Sprzeczne emocje „zalewają Cię” i trudno jest Ci nabrać do nich dystansu.
- Często płaczesz, łatwo się wzruszasz, martwisz się o to, czy będziesz dobrą mamą, jak poradzisz sobie z dzieckiem.
- Poczucie, że nie dasz rady, że opieka nad dzieckiem cię przerasta.

Pojawia się najczęściej w 3 lub 4 dobie po porodzie. Trwa od kilku godzin do kilkunastu dni.

## **Jakie są przyczyny baby blues?**

- **Hormonalne**

W twoim organizmie zachodzą dynamiczne zmiany hormonalne. Wysoki poziom oksytocyny i endorfin sprawia, że szybko zapominasz o bólu i „zakochujesz” się we własnym dziecku. Jednak po kilku dniach poziom tych hormonów spada. Wydziela się prolaktyna, intensywnie waha się poziom hormonów tarczycy i nadnerczy. Średnio do 7 dnia po porodzie gwałtownie spada poziom estrogenu i progesteronu.

- **Zmęczenie**

Starasz się odpowiadać na potrzeby malucha i nawet kiedy on śpi Ty jesteś w stanie ciągłej gotowości i uwagi.



- **Nawał pokarmu**

Pojawia się w 3 lub 4 dobie. Piersi nabrzmiwiają i bolą, dziecko może mieć trudności ze ssaniem, biust wymaga dodatkowych zabiegów, Ty masz jeszcze mniej czasu na sen.

- **Zmiany w ciele**

Fizjologia połogu może być dla Ciebie trudna do zaakceptowania. Piersi są ogromne, co chwilę zalewa cię mleko, krwawisz. Do tego powrót do sylwetki sprzed ciąży nie jest natychmiastowy.

## **Jak możesz sobie pomóc w tej sytuacji?**

- Jeśli trudno Ci wyrazić emocje, daj ten rozdział do przeczytania bliskim, od których oczekujesz wsparcia i pomocy.
- Poproś bliskich o konkretną pomoc i wsparcie, szczególnie w czynnościach dnia codziennego – np. ugotowanie obiadu, zrobienie zakupów.
- Daj sobie przyzwolenie na przeżywane uczucia, porozmawiaj z mężem lub innymi bliskimi osobami
- Zadbaj o odpoczynek i relaks, pójdz na spacer, śpij wtedy, gdy śpi Twoje dziecko
- Poszukaj wsparcia innych kobiet, które niedawno urodziły i znają to doświadczenie

## **Depresja poporodowa**

**Znacznie poważniejszy rodzaj  
trudności emocjonalnych niż  
„baby blues”.**

**Pojawia się w ciągu pierwszych  
6 – 12 miesięcy po porodzie  
u 10 do 20% kobiet**

**Jeśli zaobserwujesz u siebie 3 z poniższych sygnałów trwających dłużej niż kilkanaście dni, może świadczyć o tym, że przeżywasz depresję poporodową.**

Zgłoś się po pomoc do psychiatry lub psychoterapeuty, jeśli:

- czujesz smutek przez większość dnia i masz obniżony nastrój
- masz poczucie, że nic Cię nie cieszy, nawet rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci radość
- bardzo często odczuwasz lęk
- masz poczucie, że jesteś złą matką, nie radzisz sobie z opieką nad dzieckiem i nie ma szans się to zmienić
- ciągle obwiniasz siebie o wszystko

- masz poczucie, że nikt nie jest w stanie Ci pomóc, że nigdy nie będzie tak, jak sobie wymarzyłaś
- bardzo trudno jest Ci podjąć najprostsze decyzje, np. czy wyjść dziś na spacer, jak ubrać dziecko
- niechętnie wstajesz z łóżka, nie masz nawet siły, aby się umyć, ubrać, zadbać o siebie
- straciłaś apetyt lub przeciwnie „zajadasz” swój smutek
- masz problemy ze snem
- czujesz się cały czas zmęczona i osłabiona

**Pamiętaj!**

**To, że kobieta jest w depresji nie oznacza, że nie chce lub nie kocha swojego dziecka. Może jednak tak właśnie czuć, bo smutek jest jak szklany klosz, który oddziela od innych i nie pozwala odczuwać radości relacji z innymi.**

**Znajdź pomoc.**



***Twoje prawa  
jako pacjentki***

## **Jakie mam prawa?**

- Zabiegi medyczne i pielęgnacyjne związane z dzieckiem powinny odbywać się w Twojej obecności i za Twoją zgodą.
- Masz prawo do pełnej i zrozumiałej informacji o stanie zdrowia swoim i dziecka.
- Personel powinien pokazać Ci, w pierwszej dobie po porodzie jak karmić oraz jak odciągać pokarm.
- Sztuczne mleko może być podane tylko na zlecenie lekarza lub na Twoją prośbę i za Twoją zgodą



## **Czy to prawda, że przysługuje mi opieka psychologa?**

Tak, jeśli potrzebujesz możesz skorzystać z pomocy psychologa.

## **Jak powinna wyglądać relacja z personelem medycznym?**

- Personel przedstawia się i wyjaśnia swoją rolę w opiece nad Tobą
- Traktuje Cię z szacunkiem, pyta o Twoje potrzeby i oczekiwania
- Pyta o zgodę na zabiegi i badania
- Szanuje Twoją prywatność i poczucie intymności

## **Jak wygląda pomoc położnej po moim powrocie do domu?**

- Położna powinna odwiedzić Cię w domu nie mniej niż 4 razy. Pierwszej wizyty spodziewaj się w ciągu 48 godzin od otrzymania przez przychodnię zgłoszenia urodzenia dziecka.
- Położną możesz zapytać o kwestie związane z pielęgnacją noworodka.

## Źródła

Treść praw pochodzi z Rozporządzenia  
Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r.  
w sprawie standardu organizacyjnego opieki  
okołoporodowe

Cały dokument możesz  
przeczytać tutaj:



Teksty znajdujące się w informatorze  
pochodzą ze strony internetowej i publikacji  
opracowanych przez Fundację Rodzić po  
Ludzku

**Na spokojnie po powrocie do domu  
możesz wypełnić ankietę stworzoną  
przez Fundację Rodzić po Ludzku**

*Oceń szpital, w którym przebywałaś.  
Wypełnienie anonimowej ankiety, pomoże  
dowiedzieć się jak wygląda opieka  
okołoporodowa w szpitalu, w którym  
rodziłaś. **[www.gdzierodzic.info](http://www.gdzierodzic.info)***

*Odniesienie do ankiety:*





**Notatnik**

## **Puste strony**

**Możesz wykorzystać to miejsce jako pamiętnik z pierwszych dni życia maluszka, jako organizer godzin karmienia lub po prostu jako notatnik**







































*utul*