

A szülés utáni depressziót a 20. század közepén különítették el a hasonló kórképektől. Régebben megosztottak a kisbaba körüli teendőket, sokkal nagyobb volt a családi támogatottság, a nők már jóval a szülés előtt is gondozták testvéreiket, a kisebb rokonjereket, és tökéletesen tisztában voltak azzal, mi vár rájuk a csecsemő megérkezése után. Ezzel szemben ma a „nagyvárosban, egyedül” életstílus sokkal gyakoribb, így minden felelősség, elvárás a kismamára hárul.



# „MIT SÍRSZ?

## AHELYETT HOGY ÖRÜLNÉL!”

### – A SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓ

A szüléssel egyik napról a másikra az élet minden területén változás következik be. A kismamára egyszerre szakad rá a fiziológiai kifáradás, a hatalmas felelősség („rajtam múlik ennek a csöppségnek az élete”), amivel együtt jár az alárendelődés érzése is. A párkapcsolat más dimenzióba helyeződik („úristen, mi már sohasem fogunk egymásra figyelni”), a szociális kapcsolatok más síkra terelődnek, a barátságok ápolására sokkal kevesebb idő jut. A test megváltozott, hiába szült meg az anyuka, alakját még mindig formátlannak, idegennek érzi, a tükörből nem egy sugárzó kismama néz vissza. A kieső fizetés hiányzik, sokan az első hónapokban döbbennek rá, mennyibe kerül a pelenka, a ruhák, a babaápoló szerek. Ezzel szemben a reklámokban karcsú, rebbenő hajjú, mosolygós anyukák pelenkazzák kacagó kisbabájukat. És akkor jönnek az elvárások: többgyerekes és gyermektelen, idős és fiatal nők, valamint férfiak mondják meg, hogy

mennyit kellene ennie, aludnia a gyereknek, mikor kellene emelnie a fejét. Ráadásul mindenki azt várja, hogy a kismama rögtön kapcsolatot tudjon kialakítani a babával. Ehhez azonban idő kell, a gondozási feladatok ellátásával alakul ki, hogy összecsiszolódik a csecsemő és az anyukája; az egyik táplál, a másik mosolyog, a kicsi sír, az anya megnyugtat.

#### EGY KIS SÍRÁS BELEFÉR

A szülés utáni 3–5. napon nagyon hirtelen ürül ki az a rengeteg hormon, amely a kismama szervezetében a várandósság idején felhalmozódott. Ez mindenképpen érzéketlen hatását a testi és a pszichés működésben is. A baby bluesnak nevezett szülés utáni levertség szinte mindenkinél jelentkezik valamilyen mértékben, a kedélyingadozás a leggyakoribb tünet. *Falucskai-Juhász Henriett* klinikai szakpszichológus szerint normális reakció a levertség, az

örömtelenség, a sírhatnak. Ezek a tünetek nagyon hasonlítanak a szülés utáni depresszióra, de jelentős különbség, hogy a baby blues rövid ideig tart, és az állapot nem hat ki a gyermek ellátására. Az is előfordulhat, hogy csak a kismama észleli magán a jeleket, és a környezete észre sem veszi. Ez a levertség legfeljebb egy hétig tart, és nem folyamatos szomorúsággal, inkább kedélyhullámmal jár, egyik percben mosolyogva áradozik a mama, hogy mennyire szép ez a kis drága, pár perc múlva pedig a konyhaasztalnál, fejét a tenyerébe temetve zokog: hogyan fogja ő ezt a gyereket ellátni egyedül? A szülés utáni depresszió az első évben jelentkezik, és ha a tünetek két hétnél tovább tartanak, illetve ha az állapot a gyerek gondozását is megnehezíti, gátolja, akkor azonnali segítségre van szükség.

#### FITNESZ MAGAZIN AJÁNDÉKBA

*Andrea* 29 éves, lánya két vetélés után született.

– Régóta szerettünk volna kisbabát, ezért nagyon boldog voltam, amikor végre a 12. héten is minden rendben volt. Jártam terhes meditációra, mindent elolvastam a várandósságról és a gyermekgondozásról, úgy éreztem, felkészültem. A kórházban még minden rendben volt, a

### A szülés utáni depresszió főbb tünetei:

- a kismama örömtelen, ideges, feszült és agresszív
- nehezebbé válik a kontaktusfelvétel a csecsemővel, mert a mama képtelen értelmezni a gyerek jelzéseit
- alvászavar: fáradt, de képtelen a pihenésre, vagy túlságosan aluszékony, és átalussza az egész napot, rémálmok jelentkeznek
- étkezési zavar: étvágytalan, vagy éppen az evés az egyetlen öröme
- alkalmatlannak érzi magát az anyaszerepre, ami büntudattal és önváddal jár
- koncentrációs és memórianeheztségek
- döntésképtelenség
- értéktelenség érzése
- kényszeres cselekedetek, hallucinációk
- öngyilkossági gondolatok és megőrüléstől való félelem

tejtermelés lassan indult be, de végül az is megoldódott. Boldog voltam, örültem, egy darabig azt is bírtam, hogy éjszaka alig alszunk, és hogy *Csenge* hasfájós. A nagyszülők rendszeresen jöttek, de csak a gyerekekkel foglalkoztak, arra senki nem volt kíváncsi, hogy velem mi van. Illetve az anyósom egyszer nekem is hozott ajándékot, egy fitness magazint, hátha az segít majd lefogyni. A harmadik héten egy terhes barátnőm felugrott, én pedig elkezdtem zokogni. Szegény el sem tudta képzelni, mi történt. Onnantól kezdve egyre rosszabb lett, állandóan aggódtam, minden téren bénának, szerencsétlennek éreztem magam. Rémálmaim voltak arról, hogy a gyereket magára hagyom, mert elmegyek bulizni, és amikor hazaérek, ott fekszik elkékvülve, megfűlledve. Egy idő után éppen ezért aludni sem mertem, de ezek a képek már bekúsztak napra is. A szoptatás fáj, sebes volt a mellem, és úgy éreztem a gyerek eltaszít, szabályosan ellök magától, ezért elkezdtem fejni, és cumisüvegből tápláltam. A férjemmel összevesztünk, hogy nem segít eleget, kiakadtam, amikor egyszer sországuán jött haza a kollégákkal megrendezett buliról, és egyébként is az anyjának adott igazat, ahelyett hogy mellém állt volna. Egyre jobban rettegtem, egy idő után nem mertem kimenni az utcára, majd az erkélyre sem, mert attól féltem, hogy levegőzés közben leszakadunk és meghalunk. Meg voltam győződve róla, hogy aki azt mondja, milyen jó otthon lenni a gyerekekkel, az hazudik, és csak azért beszél ilyeneket, hogy engem bosszantson. A férjem látta, hogy valami gond van, de amikor ezt szóvá tette, én letorkoltam, hogy miatta van minden, ő a hibás. Nem tudtam enni, a tejem is elapadt. Négy hónapos volt a lányunk, egy ebéd után alig vártam, hogy lefektessem, végre aludt, amikor egy légy elkezdett zümögni. Annyira hangosnak véltem, hogy féltem, felébred a gyerek, ezért megpróbáltam leütni. Egy seprűt kaptam a kezembe, azzal kergettem, és addig csapkodtam, amíg az egész nappalít szétvertem. Akkor felhívtam a férjemet, hogy jöjjön haza, mert baj van. Ahogy meglátta a szétvert szobát, és hallotta a kétségbeesetten, ordítva síró lányunkat, megértette, hogy komoly a gond. Másnap elmentem egy ismerős által ajánlott pszichiáterhez. Fél évig szedtem gyógyszert, és párhuzamosan terápiára jártam. A családnak muszáj volt összefogni, hogy el tudják menni a megbeszélésekre. Én elfogadtam, hogy ők vannak *Csenge*vel, ők pedig megértették, hogy mit jelent hatékonyan segíteni. A terápia sok más problémára is rávilágított, végre igazi családdá váltunk. Most már jól vagyok, a mosolyom valódi, és már gondolunk a kistestvérré, tervezzük is, de még várunk egy kicsit.

### Apák veszélyben

A Northwestern Egyetem pszichológusai 23 éven keresztül több mint tízezer férfit vizsgáltak, különös tekintettel a depressziós tünetekkel járó élethelyzetekre. A kutatók megfigyelései szerint az elmúlt ötven évben a férfiaknál megduplázódott a gyermekgondozással töltött idő, így az ő lelki egészségüknek meghatározóbb szerepe lett a családok életére. Az eredmények azt mutatják, hogy a gyermekkel együtt élő apáknál 68 százalékkal gyakrabban fordulnak elő depressziós tünetek, mint a korábbi évtizedekben. A vizsgálatok szerint a depressziós apák kevésbé hatékonyan tudnak hozzájárulni a kicsik fejlődéséhez, ritkábban olvasnak mesét, gyakrabban bántalmazták a gyerekeket. Komoly problémát jelent, hogy a férfiak jellemzően maguknak sem vallják be depressziójukat, ezért ritkán fordulnak segítségért.

# A SZTÁROK SEM KIVÉTELEK:



**BROOKE SHIELDS**  
2003-ban, első gyermeke születése után került olyan mélypontra, hogy öngyilkosságot kísérelt meg. „Nem éreztem semmiféle örömet, nagyon bizarr lelki állapotban voltam. Mélységes szomorúság vett rajtam erőt, és úgy éreztem, sosem fog elmúlni.” A színesztrón terápia és egy enyhe antidepresszáns gyógyszer segítette, így örömmel vállalt még egy gyereket.



**SADIE FROST**  
Jude Law volt felesége könyvében őszintén beszélt első gyermekük születése után jelentkező depressziójáról: „Néztem a karom, majd lassan felemeltem egy ollót. Úgy tűnik, megvágtam magam. A vér lefolyt a karomon. Csak ürességet éreztem.”



**ANGELINA JOLIE**  
Ikrei születése után az ismerősök szerint hol nevetett, hol sírt, előfordult, hogy mindent ő akart csinálni a hat gyerek körül, de volt olyan is, hogy csak feködni volt képes. Aggasztóan lefogyott, végül Brad Pitt kérésére pszichológushoz fordult, és a terápia segítette kilábalni a helyzetből.



**GWYNETH PALTROW**  
Moses fia születése után került rendkívül rossz állapotba: „Robot-tá váltam. Nem éreztem semmit, nem voltak anyai ösztöneim, borzasztó volt. Nem tudtam vele kapcsolatot teremteni, és a mai napig, ha a három hónapos korában készült fényképeket nézem, egyszerűen nem emlékszem arra az időszakra.”



**JENNIFER LOPEZ**  
Ikrei születését követően folyamatosan szomorúnak és kedvetlennek érezte magát, úgy gondolta, a gyerekei nem szeretik őt. Egy tanácsadó könyvet olvasva ismerte fel, hogy problémájával nincs egyedül, és hamar túljutott a levertségen.



FALUCSKAI-JUHÁSZ HENRIETT  
KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS VÉDŐNŐ

## MIÉRT KELL KOMOLYAN VENNİ?

A depresszióra, levertségre sokan csak legyintenek: „bezzeg az én időmben ez nem volt divat”, „itt picog, ahelyett hogy összeszedné magát”, de ez a hozzáállás csak ront a helyzeten, nemcsak a kismamáén, hanem a gyerekéén is. Falucska-Juhász Henriett klinikai szakpszichológus szerint azért is nagyon fontos ezzel a jelenséggel foglalkozni, a bajba jutott anyákon segíteni, mert a születés utáni pár hónap a személyiségfejlődés szempontjából legfontosabb időszak.

– A kisbabának az anyával való kapcsolaton keresztül lesznek az első élményei a világról és önmagáról, az emberek közötti kapcsolatokról. Ha azt veszi észre, hogy ő hiába sír, nem tudja befolyásolni a külvilágot, hogy az ő jelzései nem fontosak, akkor azt tanulja meg, hogy hiába csinál bármit, annak nincs eredménye. Ennek pedig hosszútávú következményei lehetnek; a felnőttkori személyiség torzul, rengeteg mentális zavar előszobája lehet a korai kötődés hiánya, többek között a depresszió is. Több felmérést követően a kutatók arra jutottak, hogy a depressziós anyák gyerekei a nem depressziós szülők utódaihoz képest erősebb negatív érzelmeket mutatnak, nyugtösebbek, mentális és motoros fejlődés területén kevesebb pontszámot produkálnak, negatívabban reagálnak a stresszre, kevésbé aktívak és elégedettek, iskolás- és tinédzserkorban szegényesebbek a kortárskapcsolataik, és alacsonyabb az önértékelésük.

## A DEPRESSZIÓ VÁLOGAT

A statisztikák szerint a gyermekági lehangoltság, a baby blues 50–80 százalékban fordul elő, a szülés utáni depresszió az esetek 10–25 százalékban jelentkezik. A hormonális változások csak egyfajta lökést adnak a kialakuló állapothoz, a szociális és pszichés tényezők erősebben hatnak. Erre bizonyíték, hogy az örökbefogadó anyáknál ugyanolyan gyakran fordul elő, mint a szülő nőknél.

## Hajlamosító tényezők:

- a fiatalon teherbe esők és az első gyereknél sokan úgy érzik, nem készültek még fel
- idősen szülő nő, aki nagyon sokáig várt a babára, és irreális, rózsaszín kép alakult ki benne a gyermekgondozásról
- ha az anya a szeretett munkahelyét, karrierjét áldozza fel, és az otthoni monotonia nagyon eltér a korábbi pörgős mindennapoktól
- alacsony önértékelés, a kismama sajnálni kezdi a gyereket, hogy szegénynek csak ilyen anyja adatott
- a gyermekvállalással kapcsolatos ambivalens érzések (például második, többedik testvérnél, ha a mama úgy érzi, korai az újabb gyermek vállalása, és ő nem képes ennyi kicsit ellátni, vagy vissza szeretett volna menni dolgozni)
- kamasz korban, terhesség idején fellépő depresszió
- a megelőző évben súlyos stresszt kiváltó életesemény (pl. közeli rokon halála)
- a premenstruációs szindróma
- alkohol- és drogproblémák
- a támogatottság hiánya a család részéről
- rossz házasság, párkapcsolat, egyedülálló anya
- rossz anyagi környezet, munkanélküliség
- a gyermek súlyos egészségügyi rendellenessége

## OKOSKODÁS HELYETT SEGİTSÜNK!

Horváth Márta védőnő tapasztalatai szerint manapság leszoktunk a dicséretekről, és azt várjuk a kismamáktól, hogy minden úgy menjen az első perctől, ahogy az a nagy könyvben meg van írva.

– Ha ma egy anyukának, akinek kevés a teje, azt mondom, hogy az ötödik hónap betöltése után elkezdheti a gyümölcscsel való kiegészítést, akkor begöröcsöl, mindezt kudarcként éli meg, és úgy véli, ő nem jó anya. A környezet, a szülők, a védőnő felelőssége, hogy ezeket a görcsöket oldja, és folyamatosan dicsérje, erősítse meg az anyukát. Mert neki nem arra van szüksége, hogy „örülnöd kellene, hogy ilyen szép gyereked van”, hanem arra, hogy „milyen ügyesen fogod, milyen szépen elláttad a köldökcsomóját, milyen rutinosan fürdeted”. Dicsérni kell, erősíteni az önbizalmát, csökkenteni a szorongásait. Emellett mindenkinek tudnia kell, hogy mivel segíthet. Ha a nagyszülők nem túl vonal-sak, és nem akarják a saját nevelési elveiket és elvárásait a szülőkre ráerőltetni, akkor már könnyebb a helyzet. Ehhez hagyniuk kell, hogy a lányuk/menyük kilépjen a gyermeki létből. Én annyira tudok örülni, amikor azt látom, hogy a nagymama szót fogad a kismamának! – mondja a védőnő. – A rokonság semmin ne sértődjön meg, ne ugorjon rá az új családra, a nagyszülő pedig úgy segítsen, ahogy az a kismamának jó. Ha kell, akkor takarítson, vasaljon, főzzön, felügyelje a gyereket, de ne ő döntse el, hogy mit csinál, hanem a kismama.



HORVÁTH MÁRTA VÉDŐNŐ

PORTRE: NÉMETH GABRIELLA, PROFIMEDIA, EUROPRESS

A kimerültség nagyon nagy úr, az éjszakázás rendkívül megterhelő, van, aki annyira fáradt, hogy elájul. Az anyuka tanuljon meg a szabad perceiben pihenni, a napi rutin segít. Nem szabad maximalistának lenni, muszáj bizonyos dolgokat elengedni, érdemes rangsorolni a feladatok között. Nagyon fontos, hogy ne csak a kisbabára, hanem a kismamára is figyeljen a környezet, ha a szomorúság, levertség, a depresszió tünetei elhúzódnak, ne szégyelljünk egy szakértőt felkeresni, a terápia rengeteget segít, és manapság már vannak olyan gyógyszerek is, amelyeket szoptatás idején is lehet szedni.

Falucska-Juhász Henriett hozzáteszi, hogy már a szülés előtt is fel lehet készülni pár dologra.

– Az újdonsült szülőpár előre megtervezheti, miképp tehermentesítik majd az anyukát; vesznek egy mosogatógépet, elviszik az ingeket a patyolatba, ebédet rendelnek.

Praktikus, ha a várandós kismama kerít egy anyukát, akinek kisbabája van, így megtanulhat pelenkázni, látja a szoptatást, és az anyukát lebüfizett ruhában, kócos hajjal. Segít, ha elmegy szülésfelkészítő tanfolyamra, ahol van csecsemőgondozás is. De ott vannak az internetes fórumok is, akad köztük ikres, fiús, lányos, cukorbeteges, mindenkinek megtalálja a maga közegét. Vannak nosztalgiaizók, akik segítenek az ügyes-bajos kérdésekben, és van olyan is, hogy „augusztusban szülünk”, fogjunk össze: ilyenkor már a terhesség idején együtt lehet haladni, majd később megosztani a felmerülő kérdéseket.

Jónap Rita

**BÉRES CSEPP EXTRA**

**Könnyelműek? Csak nincsenek cukorból.**

Erős immunrendszer és elemében a család.

www.beres.hu  
facebook.com/beres.klub

A Bérés Csepp Extra vörny nélkül kapható roboráló gyógyszer.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

BÉRES 25 éve az egészséges emberért