

Послеродовая депрессия: как бороться и победить?

Будучи беременной, я прочитала немало литературы о родах и послеродовом периоде.

Мне часто приходилось сталкиваться со статьями о «послеродовой депрессии» и борьбе с ней. Скажу честно, данная тематика не вызвала у меня особого интереса – ведь я точно знала, что никакая депрессия меня не коснется. «Как же можно сидеть в печали, если на свет появилось чудо, которое так долго ждали?» – не понимала я.

Однако, как оказалось позже, в печали можно не только сидеть, а утопать, заливая слезами все вокруг... Хочу поделиться своим опытом борьбы с послеродовой депрессией.

Вот и прошли замечательные девять месяцев ожидания, и ваш чудесный малыш появился на свет. Вы любуетесь своим чадом, оберегаете его, заботитесь, делаете все возможное и невозможное для того, чтобы ему было хорошо. Вы безмерно счастливы!

Но рано или поздно наступает день, когда ваше настроение меняется (замечу, не в лучшую сторону), откуда ни возьмись появляются слезы, раздражение, непонятная обида и даже боль. Виной тому послеродовая депрессия. Я считаю, что это переходный период, который не чужд ни одной матери. Период, который нужно пережить, осознав всю ценность бытия, суметь перестроиться на новый уклад жизни, на новые семейные отношения, в центре которых находится ваш малыш.

Бессонные ночи, часто плачущий ребенок, испорченная после родов фигура, ощущение «заточения в тюрьму», строгая диета (возможна аллергия у ребенка при грудном вскармливании), бесконечные домашние дела (глажка, уборка, готовка, стирка...), еще не восстановившийся гормональный фон, отсутствие полового влечения – все это может выбить из колеи.

Как же бороться с этим, и надо ли что-то делать?

Отвечу однозначно: бороться надо, иначе можно так глубоко зарыться в себя, что потом без помощи психоаналитика не обойтись. **Первый и самый главный ваш помощник – ваш муж!**

Любящий, понимающий мужчина осознает, что вам нужна не только физическая, но и психологическая помощь. Муж – самый близкий и верный вам человек, с которым вы можете поделиться своими переживаниями, проблемами (не бойтесь этого, не стоит замыкаться в себе!), попытаться вместе найти выход из ситуации.

Пусть ваш муж возьмет на себя часть домашних дел, кормление малыша по ночам (если вы кормите из бутылочки), прогулки с коляской (хотя бы в выходные дни). Осторожно объясните супругу, так соскучившемуся по вам, что нужно совсем немного подождать (по предписанию врачей – месяц-два), и ваша сексуальная жизнь загорится новым огнем. Ведь теперь вам не будет мешать большой живот, а проснувшаяся после родов сексуальность обретет новый, еще более красочный фон.

Больше отдыхайте. Во время сна малыша старайтесь тоже поспать, чтобы набраться сил. Хорошо, если вы найдете время встретиться с подругами/друзьями в кафе, сходить в кино или просто пройтись по магазинам. Главное – оторваться от домашних дел, развеяться (даже одного часа будет достаточно).

Приведите себя в порядок. Сходите в салон красоты, сделайте маникюр, педикюр, поменяйте свой образ, расслабьтесь на массаже. Ваше прекрасное отражение в зеркале поднимет не только настроение, но и вашу самооценку.

Если вы не кормите грудью, **позвольте себе выпить.** Вы можете устроить с мужем романтический ужин, поговорить по душам за бокалом шампанского.

Ищите соратников. Наверняка в роддоме или на курсах подготовки будущих мам вы познакомились с мамочками вашего возраста. Или у вас есть родственники (друзья) с маленькими детьми – общайтесь с ними! Обмениваясь опытом, вы сможете разнообразить свою жизнь, и от депрессии не останется и следа.

Послеродовая депрессия: как бороться и победить

Автор: admin

18.07.2011 23:30 - Обновлено 04.11.2014 12:18

Привлекайте помощников. Еще никто не отменял бабушек и дедушек. Попросив их помочь с малышом, вы найдете время для домашних дел и отдыха.

Напоследок добавлю, что послеродовая депрессия – явление временное. То, насколько глубоко и как долго вы будете чувствовать ее, зависит только от вас. Оглянитесь вокруг – ведь теперь у вас крепкая, дружная семья, где вас уже трое (четверо/пятеро...)! Посмотрите на своего прекрасного малыша.

Подумайте о том, что вы ему очень нужны, ведь без мамы он просто не сможет! Вы **НУЖНЫ!!** Когда тут депрессовать?..

Автор - **Светлана Трушникова**

[Источник](#)