



# PSYCHICKÉ OBTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ A OBDOBÍ PO PORODU

**Kateřina Hamerníková**

*Mgr. et Mgr. Kateřina Hamerníková je maminkou dvou malých dětí a v současnosti působí jako psycholožka v organizaci Úsměv mámy. Poskytuje maminkám podporu v podobě konzultací, přednáší o mateřské psychice laické i odborné veřejnosti a podílí se na organizaci aktivit v olomouckém kraji.*

*Úsměv mámy, z. s. podporuje spokojené mateřství a ženy, kterým do života vstoupily psychické obtíže v těhotenství nebo v období po porodu. Věnuje se šíření osvěty, organizuje svépomocné podpůrné skupiny v různých městech, propojuje ženy se zkušeností a poskytuje jim psychickou pomoc. Spolupracuje s Národním ústavem duševního zdraví – jejich společným přáním je zkvalitnění systémové péče v této oblasti.*

---

## **O psychických obtížích během těhotenství a po porodu se v poslední době začíná více mluvit. Jaké množství žen se s nimi potýká?**

Podle studií je to zhruba každá pátá maminka, jejíž psychické symptomy by již zasluhovaly pozornost odborníka. Výskyt jednotlivých potíží je ale různý – deprese a úzkosti jsou mnohem častější než paradoxně mnohem známější poporodní psychóza.

## **Poporodní období je velmi náročné – ženy jsou unavené z porodu, vyčerpané nedostatkem spánku, překvapené výkyvy hormonů, zvláště pro prvorodičky je vše nové a často také pociťují velký tlak okolí. Jak mohou ženy nebo jejich okolí poznat, že se nejedná o běžnou únavu a splín? Kdy je vhodné zpozornět a vyhledat pomoc?**

Běžné je takzvané poporodní blues, které je spojené s obdobím šestinedělí. Psychika by se během této doby měla začít stabilizovat. Náročné období ale pokračuje, takže obtíže spojené s mateřstvím mohou přijít i později – my většinou pracujeme s maminkami s dětmi do jednoho roku věku. To, že se již může jednat o poruchu, se pozná tak, že negativní pocity a myšlenky přetrvávají a nestřídají je ty pozitivní, a že se stav během několika týdnů nelepší. Pokud si žena není jistá, dobrým nástrojem je volně dostupný dotazník na webu NÚDZ Národního ústavu duševního zdraví ([www.perinatal.cz](http://www.perinatal.cz)) nebo je možné se poradit například s konzultantkou Úsměvu mámy. Jiné je to u psychózy. Ta se rozvíjí náhle v období kolem porodu a tam je potřeba, aby se okolí maminky, která se chová opravdu nenormálně, ale neuvědomuje si to, co nejdříve obrátilo na psychiatrii.

## **Psychické obtíže bývají často spojovány s kojením, známý je například pojem „laktační psychóza“. Jak spolu kojení a psychika ženy souvisejí?**

Laktační psychóza je lidové označení poporodní psychózy. S laktací přímo nesouvisí, stejně jako žádná jiná psychická porucha. Bohužel se ale stále setkáváme se zastaralým přístupem, kdy se laktace zastavuje. I když žena potřebuje užívat psychofarmaka, dávno existují taková, při kterých je možné v kojení pokračovat. Kojení má samozřejmě výhody, co se týká výživy miminka a upevňování vztahu s mámou, na druhou stranu může být dlouhodobě vyčerpávající nebo bolestivé, a pak není nic špatného na tom jej začít prokládat umělou výživou nebo ho ukončit. Vždy je potřeba zvážit konkrétní případ a pocity maminky – zda kojit či ne by mělo být čistě její rozhodnutí a ať se rozhodně jakkoli, je to v pořádku.

## **Jak se mohou ženy a jejich partneři na možné psychické problémy připravit? Lze jim předejít nebo snížit pravděpodobnost, že se objeví?**

Nejlépe se připraví tím, že o nich budou vědět. Budou pak ostražitější a taky méně zaskočení, že vše není jen růžové. Často příprava končí porodem a už se nemyslí na to, co přijde potom. Předejít potížím je možné tak, že se od začátku dbá na to, aby měla žena, ale i partner, naplněné základní potřeby. Aby dostatečně jedli, vyspali se, měli aspoň nějaký prostor pro odpočinek, odreagování se, nabrání energie, ale i sdílení se sebou navzájem, s přáteli... Zní to možná banálně, ale je běžné, že se vše točí kolem miminka a rodiče zapomínají na sebe. Jakmile jsme dlouhodobě v nepohodě, tělo i psychika se začínají hroutit. O potomka jsme schopni se kvalitně postarat tehdy, kdy se staráme i o sebe.

## **Když se na Vaši organizaci obrátí žena, která se aktuálně potýká s psychickými obtížemi, jakou konkrétní pomoc a podporu jí můžete nabídnout?**

Ženám s těmito psychickými obtížemi poskytují naše vyškolené konzultantky konzultace zdarma. Konzultantky jsou často ženy, které si samy něčím obdobným prošly. Konzultace mohou probíhat osobně, online nebo po telefonu a v případě potřeby na ně navazuje odborná péče, kdy ženě předáváme kontakt na psychologa nebo psychiatra v blízkosti jejího bydliště. Dále nabízíme ženám možnost jít se vypovídat na pravidelné svépomocné skupiny a organizujeme řadu dalších podpůrných akcí.

