

Jak na poporodní deprese? Nebojte se svěřit.

27.11.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Tři nejčastější typy duševních onemocnění

Podle primáře pardubické porodnice Prokopa Homoly rozeznáváme **tři nejčastější typy duševních chorob** časně po porodu a v období šestinedělí: „*Nejmírnější a zároveň nejčastější je takzvané poporodní blues. To se vyskytuje u 50 až 70 % rodiček a typicky se v takových případech setkáváme s výkyvy nálad, obav z péče o dítě, poruch příjmu potravy či nechutenstvím.*“ **Poporodní blues** je typické především pro prvorodičky, které se střetávají s novou realitou a během několika dní příznaky odezní. Závažnějším onemocněním už je **poporodní deprese**, ta se týká zhruba 12 až 16 % žen. „*Tam už se bavíme o úzkostech, strachu, velkých obavách z neschopnosti postarat se o dítě, které mnohdy té ženě brání ve skutečné péči o novorozeně,*“ dodává primář porodnice Prokop Homola s tím, že poporodní depresi provází i závažnější poruchy spánku či velké emoční výkyvy nálad. Třetím, a nejzávažnějším stupněm onemocnění, je **laktační psychóza**. „*To už je psychiatrické onemocnění, jehož součástí mohou být vtíravé myšlenky, dokonce i halucinace, bludy, falešné hlasy, a to vše může končit až u poškozování sebe nebo toho novorozence,*“ říká lékař a zároveň upozorňuje, že ve všech typech duševních chorob je třeba zohlednit rizikové faktory každé ženy, ať už se léčí s nějakým jiným psychiatrickým onemocněním, anebo řeší například rodinnou zátěž.

Je třeba o tom mluvit

Jako prevenci vyzdvihuje lékař Prokop Homola především schopnost o duševních onemocněních mluvit. „**Svěřte se** odborníkovi, ať už je to porodní asistentka, laktační poradkyně, praktická sestra nebo lékař, je to jedno. Pořád jsou tato onemocnění velká tabu, a když to ženy v sobě drží, odkládají případnou pomoc a ty obtíže se mohou ještě prohlubovat,“ apeluje na čerstvé maminky primář Homola. Zdravotnický personál také monitoruje každou pacientku a pokouší se vypořádat rizikové chování. „**Nabízíme i screening ve spolupráci s národním ústavem pro duševní zdraví** ve formě krátkého dotazníku. O něj projevíly zájem už stovky pacientek a zhruba 23 % z nich se nachází v jakémsi riziku. To sice ještě nic neznamena, ale je dobré o tom vědět, a tím spíše na takové pacientky dávat pozor,“ přibližuje novinku porodnice primář Homola. Ačkoliv jsou duševními chorobami nejvíce ohrožené prvorodičky, riziko je u každé ženy. „*Nezáleží na věku, spíše na tom, zda je to těhotenství chtěné a jak jsou ženy na dítě připravené,*“ dodává primář.

INFOBOX

Screening formou anonymního dotazníku nabízí i porodnice **Svitavské nemocnice**. Pokud ale žena cítí, byť jen náznak duševní choroby, či se po porodu necítí dobře, může se obrátit na kohokoli ze zdravotnického personálu jakékoli porodnice.

<https://www.nempk.cz/novinky/jak-na-poporodni-deprese-nebojte-se-sverit>