

## Emocionalni aspekti babinja i postporođajna depresija

*O babinju nema definiranog prijenosa informacija u vidu tehnika podučavanja kao primjerice za sam porod. Ono započinje završetkom porođaja i traje 6 tjedana. Unutar kratkoga razdoblja koje započinje neposredno po porođaju, tijelo babinjače (puerpere) vraća se u svoje prvotno stanje (involucija), tjelesne funkcije koje su bile prilagođene trudnoći vraćaju se u svoje „novo normalno“ stanje. Babinje kao i sama trudnoća razdoblje je silovitih dinamičkih promjena u metaboličkom, fizičkom i psihološkom smislu u životu svake žene*

Babinje je razdoblje koje sa svojim fluktuacijama ima posebno značenje u životu svake roditelje - budi se svjesnost o materinstvu, ali je to i razdoblje koje je praćeno brojnim prilagodbama svih članova obitelji i uspostavom novih uloga u primarnoj zajednici.

**Promjene socijalnog načina života, gubitak velikih zajednica, doveo je do gubitka pažnje i brige za ženu tijekom babinja. Sva emocionalna i socijalna briga okrenuta je prema djetetu, majka ostaje zapostavljena i nezbrinuta, u drugom planu, često i od same najbliže obitelji. Suvremena radna okolina vrlo često iz ekonomskih razloga fiziološko vrijeme babinja skraćuje, osakaćujući emocionalno i fizičko vrijeme adaptiranja na novo razdoblje u životu.**

**Urez međice, epiziotomija**, ima svoje mjesto i njezina primjena u pravom trenutku s adekvatnom procjenom može zaštititi ženu od brojnih mogućih daljnjih komplikacija s dalekosežnim posljedicama (duboko prsnuće međice s ozljedom analnog sfinktera s mogućom posljedicom nemogućnosti zadržavanja stolice / flatulacija). Neke žene uz urez međice vežu pojam sakaćenja, nelagode, osjećaja odvojenosti od svog spolnog organa koje pruža zadovoljstvo, s naglašenim strahom od promjene rodnice kao organa koje omogućuje osobno, ali partnerovo zadovoljstvo, kod brojnih žena raste strah od spolnog odnosa uslijed osjećaja promjene unutar i van njezinog spolovila.

**Pitanja koja često susrećemo u svakodnevnom radu glase:**

***„Nisam se niti pogledala, kako je ona dolje? Je li jako grozna ? Kako je to ? To dolje ? Strašno, što mi je napravljeno, nisam imala hrabrosti uzeti ogledalo i pogledati se ...“***

Suvremenim načinom života, kada je primarna obitelj promijenila svoj oblik i obim, mnoge žene su prepuštene posve same novonastaloj situaciji i potrebna im je nasušna pomoć - i fizička i psihička. Bliža i daljnja okolina dinamički prati trudnoću dok snažna podrška tijekom babinja vrlo često izostaje i biva zanemarena. Slušajte svije tijelo i instikte, niste same. Sve navedeno vezano je uz osjećaj neznanja i osobne nesigurnosti, brojni momenti mogu se prepoznati u navedenim pitanjima - o partnerskim odnosima, strah od gubitka partnera, svjesnost o svojoj spolnosti, osobnoj privlačnosti. **Iznimno je važan prvi susret s ginekologom koji mora pojasniti „normalnost“ izgleda vanjskog spolovila nakon poroda i pojasniti sve promjene metaboličkog i fizičkog vraćanja u vrijeme prije trudnoće - ali ne vraćamo se mi sve jednakom brzinom, kako fizički tako i emocionalno. Svaka od nas ima svoje vrijeme koje ovisi o osobnosti, brzini metaboličke prilagodbe, psihofizičkoj kondiciji, životnoj dobi, osobnom stavu, ali i o najbližoj okolini.**

**Intenzivnim promjenama hormonskog statusa, koji za posljedicu tijekom dojenja ima nedostatak estrogena, uzrokuje promjenu sluznice rodnice. U prvim tjednim nakon poroda, stanjenja je, iznimno osjetljiva, podsjeća na sluznicu žene u menopauzi. Upravo iznimno naglašena osjetljivost zbog nedostatka estrogena ima za posljedicu bolan i nelagodan odnos u prvim tjednima neposredno nakon poroda, što naravno za posljedicu može imati narušavanje partnerskih odnosa i tumačiti se kao odbijanje od strane partnera.**

U pozadini se radi o fizičkom problemu koji uzrokuje bol, bol uzrokuje strah od nelagode, što za posljedicu ima odbijanje i plete se ovojnicu psihološkog začarnog kruga. Lokalna primjena probiotika, hijaluronskih pripravaka koji se mogu nesmetano koristiti tijekom dojenja, mogu znatno doprinjeti u pripremi sluznicu te olakšati ženi spolni odnos, time posljedično i partnerski emocionalni odnos. **Brojne žene izražavaju osjećaj neprivlačnosti i fizičke i emocionalne nelagode uslijed navedenih promjena. Emocionalna okrenutost djetetu s biološkim nagonom njegove zaštite mogu znatno doprinijeti mijenjanju partnerskog odnosa. Uspješnost uspostavljanja ravnoteže između majčinstva, ostvarivanja osobnih potreba i „povrat“ vlastite osobnosti te ravnoteže u partnerskim odnosim iziskuje obostrano razumijevanje i vrijeme.**

Ženama se rijetko navode promjene kroz koje one prolaze, emocionalna iščekivanja koje donosi radost novog djeteta su velika i sve druge emocije donose razilaženja u

očekivanjima i stvarnim događanjima. O problematici emocionalnih promjena koje obilježavaju razdoblje babinja rijetko se javno raspravlja. **Medijske priče o savršenim roditeljima, presretnim mladim mama i savršenoj slici male djece doprinose u stvaranju raskoraka između realnosti svakodnevnog života i medijskog raja.**

Naglom promjenom fizičkog, ali posebice hormonalnog stanja (porod i porod posteljice kao hormonskog generatora), u iznimno kratkom vremenu za posljedicu ima izrazito dinamičnu mijenu razine hormona (iznimno nagli pad estrogena, progesterona, promjene razine TSH), koje uvjetuju promjenu molekularnih mehanizama u mozgu i mogu biti pokretač snažnih emocija novopečene majke - od ushićenja, radosti do straha, uznemirenosti i nelagode.

### **Postpartalni „baby blues“**

Postpartalni „baby blues“ prolazi oko 75-80% roditelja. **Njega obilježavaju promjene raspoloženja, tuga, plač, osjećaj izgubljenosti, nemogućnost spavanja - sve to može nastupiti 2-3 dana neposredno nakon poroda i trajati oko 10 do 14 dana.** Navedni osjećaji ponekad iznimno zbunjuju nove majke, dovodeći u preispitivanje osnovna pitanja o majčinstvu i o donošenju pravih životnih odluka. No osvješćivanjem problema niste manje dobar roditelj, već odgovorna jedinka prema sebi i svome djetetu. Uspostavljanjem osjećaja emocionalne stabilnosti i njezine ravnoteže kreće se u znatno veselije roditeljstvo.

**Ako opisane promjene ponašanja potraju i nakon navednog razdoblja, najčešće unutar prvih šest mjeseci nakon poroda, razvija se postupno postporođajna depresija čija simptomatologija može imati različita obilježja i s različitom manifestacijom:**

- iznimne promjene raspoloženja, emocionalno odvajanje od obitelji, nemogućnost uspostavljanja emocionalne veze s djetetom, iritabilnost, anksioznost, tuga, plačljivost, manjak koncentracije, oslabljeni apetit, poteškoće spavanja - insomnija, gubitak životne energije, nedotatak svakodnevnog zadovoljstva i u aktivnostima koje su ranije pružale zadovoljstvo, razvijanje osjećaja srama, krivnje, nepotrebnosti, nepovjerenje u samoga sebe kao roditelja, uz osjećaj mogućeg nanošenja povrede samom sebi i/ili djetetu, nemogućnost rasuđivanja i donošenja odluka), koja može trajati i više mjeseci.

**Važno je prepoznavanje simptoma od najbliže obitelji te stalna emocionalna i fizička podrška.** Postupno vraćanje povjerenja u samu sebe iziskuje vrijeme, preslagivanje novih momenata mijenja vas i vašu okolinu, uzmite svoje vrijeme i slušajte samu sebe.

Prvi dio teksta o babinju pročitajte - [ovdje](#).

***Piše: Prim.dr.sc. Ulla Marton, dr.med***

***spec. ginekologije i porodiljstva***

***Poliklinika za ginekologiju i porodiljstvo "dr. Marton"***

***A. Hebranga 20, Zagreb***

**Powered by:**

[www.intimina.com](http://www.intimina.com)

<https://www.instagram.com/intimina/>

<https://hr-hr.facebook.com/IntiminaHrvatska/>