Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Послеродовая депрессия: как справиться с кризисом | Dépression post-partum: comment la surmonter

Author: Лейла Бабаева, Лозанна , 17.03.2017.

Помощь близких после рождения ребенка – неоценима (HireRush.com)

О своих страхах и переживаниях в послеродовой период, приобретающих иногда форму депрессии, женщины предпочитают не говорить. Жительница кантона Во Шарлотт Коншон-Симон основала ассоциацию ReNaissances, чтобы помочь матерям, оказавшимся в подобной ситуации.

|

D'habitude, les femmes passent sous silence leurs angoisses et leurs peurs qui peuvent parfois prendre la forme de dépression dans la période post-natale. La Vaudoise Charlotte Conchon-Simon a fondé l’association ReNaissances pour aider les mères et bousculer les préjugés.
Dépression post-partum: comment la surmonter

Рождение ребенка – сколько с древнейших времен написано на эту тему поэтических строк…

Ребёнка милого рожденье
Приветствует мой запоздалый стих.
Да будет с ним благословенье
Всех ангелов небесных и земных!

Да будет он отца достоин,
Как мать его, прекрасен и любим;
Да будет дух его спокоен
И в правде тверд, как божий херувим!

Пускай не знает он до срока
Ни мук любви, ни славы жадных дум;
Пускай глядит он без упрёка
На ложный блеск и ложный мира шум;

Пускай не ищет он причины
Чужим страстям и радостям своим,
И выйдет он из светской тины
Душою бел и сердцем невредим!

Так писал Михаил Лермонтов в 1839 году. В памяти встают картины выдающихся живописцев, запечатлевших на своих полотнах молодых матерей. Мать и ее новорожденное дитя – наверное, самая прекрасная картина на свете. Материнство украшает женщину, делает ее поистине Мадонной.

Но всегда ли период после рождения ребенка проходит гладко? Казалось бы, позади остались трудности последних месяцев беременности, когда сложно ходить, сидеть, лежать, спать, ощущать себя полноценным членом общества; забыты родовые муки (которые в английском языке метко называются «labour», то есть «труд»), волнение за судьбу своего младенца, которому тоже пришлось потрудиться и, возможно, испытать первые в своей жизни страдания… Теперь можно полностью отдаться счастью материнства. «Женщина, когда рождает, терпит скорбь, потому что пришел час ее; но когда родит младенца, уже не помнит скорби от радости, потому что родился человек в мир», - пишет евангелист Иоанн.

А теперь посмотрим на эту идиллическую картину с другой стороны. Тяжелые роды, осложнения для матери и ребенка, непонимание в семье, отсутствие помощи, тяжелое финансовое положение… В такой ситуации и без родов легко поддаться тоске.

Явление «послеродовой» или «постнатальной» депрессии было известно медикам еще в древности. Не случайно у многих народов было заведено на сорок дней после

родов освобождать женщину от любой работы – это было время восстановления организма, отдыха, привыкания к новой роли, «очищения». Современность вносит свои коррективы. Женщины в наши дни иногда уезжают в родильное отделение с работы и возвращаются «к станку», едва придут в себя после появления на свет нового человечка.

По статистике, постнатальная депрессия развивается приблизительно у 13% матерей в течение шести недель после родов. Отметим, что это не обязательно связано с осложнениями при родах: как правило, депрессивные периоды бывали у таких женщин и раньше. Впрочем, статистика статистикой, но, как правило, об этих психологических трудностях женщины не только не рассказывают докторам, но боятся признаться даже самим себе. Стыдно перед родным ребенком… Вместо того чтобы заботиться о малыше, мама переживает в первую очередь о себе, не может справиться с внутренним волнением. Поддержка близких в такой момент неоценима.

Меня называли «кривлякой»

Шарлотт Коншон-Симон, молодая мама из кантона Во, решила поделиться своим опытом, снять табу с этой темы, помочь женщинам, оказавшимся в аналогичной ситуации. Сама Шарлотт после рождения сына пережила настоящий ад. «Нам с детства прививают мысль о том, что боль при родах – это нормально, но после рождения ребенка мы все увидим в розовом свете. То, что я пережила после родов, оказалось настолько далеко от представления о материнском счастье, что мне было просто стыдно. Мне казалось, что я потеряла саму себя, утратила контроль над своей жизнью», - рассказала она газете 24heures.

В 2012 году Шарлотт пережила тяжелую беременность: риск преждевременных родов заставил уйти в декретный отпуск раньше положенного срока. В назначенный день Шарлотт поехала в больницу, в которой работал ее гинеколог. К сожалению, ребенок занял неблагоприятное для течения родов положение. Матери предложили сделать акушерский поворот: врач производит эту операцию, надавливая руками на брюшную стенку, пытаясь повернуть малыша в нужную позицию. «Я ощутила резкую боль и потеряла сознание. Анестезиолог сказал мне потом, что пришлось срочно делать кесарево сечение». Операцию провели успешно, малыш чувствовал себя прекрасно.

А вот у мамы начались сильные боли в груди и животе. «Врачи заверили меня, что это нормально, но через несколько часов я уже не могла терпеть эту боль. Мне пришлось настоять, чтобы меня вновь осмотрели». Шарлотт перевели в операционный блок: оказалось, что во время операции кесарева сечения ей повредили мочевой пузырь. Пришлось делать повторную операцию. После нее Шарлотт пришлось почти три недели ходить с дренажем, пролежать две недели в кардиологическом отделении (во время кесарева сечения на секунду остановилось сердце). И когда врачи, наконец, убрали дренажную трубку, то с радостью объявили пациентке: «Ну, вот и все, вас починили! Возвращайтесь домой!»

Ад вместо рая

Но Шарлотт совсем не ощущала себя здоровым человеком: «Я чувствовала себя инвалидом, была полностью растеряна. Ребенком занимался муж, который сам научился ухаживать за новорожденным». Мужу пришлось приостановить работу: три

месяца он терпеливо ухаживал за женой и ребенком. «Я двигалась, будто автомат. Меня словно не было рядом с малышом, я убегала от реальности. Если бы не муж, не знаю, что бы с нами было».

Что помогло Шарлотт в ее ситуации? Она стала делиться переживаниями на женских веб-форумах. «Говорить о своих проблемах со знакомыми я не могла, легче было поделиться в интернете». Занялась спортом, а через год пошла работать: «Я сама этого захотела, мне была необходима поддержка извне. Постепенно я справилась с переживаниями, но это был долгий путь».

Шарлотт основала ассоциацию ReNaissances, члены которой регулярно собираются, обсуждают свои проблемы и пути выхода из «постнатального кризиса». Если есть проблема – нужно ее обсудить.

«Мне хотелось, чтобы врачи извинились…»

Больше всего Шарлотт возмутило непонимание со стороны врачей. Ведь роженицы – не просто пациентки, они – матери, а потому могут рассчитывать на повышенное уважение. «Я помню, какие грубые слова звучали в мой адрес во время родов; меня называли «кривлякой», когда я жаловалась на боли. С содроганием вспоминаю свои фотографии при выписке из родильного отделения… Меня трудно узнать. Любой человек мог бы понять, что мне нездоровится… Мне хотелось бы, чтобы врачи извинились… Признали, что нанесли мне травму, что все это произошло не по моей вине».

Непонимание встречается не только в больнице, но и среди близких и друзей: «В нашем обществе плохо воспринимаются истории вроде моей. Считается, что рождение ребенка – это счастливый момент, который открывает перед нами идеальный мир, полный счастья и радости… Моя семья и друзья не понимали меня. Женщины говорили, что тоже много пережили во время родов».

«Все проходит», - говорил премудрый царь Соломон. Проходят и трудности послеродового периода. В конце концов, забываются огорчения, остается только радость материнства. И счастье бывает тем более полным, если матери пришлось за него бороться, даже с собой.

роды
рождение ребенка
больницы в швейцарии
медицина в Швейцарии
Статьи по теме
«Подростки с обреченным телом»
«Спи спокойно, дорогой товарищ!»
Цюрихские медики нашли оригинальный способ одолеть депрессию
Мужская депрессия: советы женевского психиатра

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/sante/poslerodovaya-depressiya-kak-spravitsya-s-krizisom