

## Szükség lehet pszichológusra

„A szülés után előforduló hangulatingadozás teljesen normális, de előfordulhat, hogy a szorongás és a depresszió hosszan elhúzódik, netán a csecsemő ellátását is veszélyezteti, ilyenkor feltétlenül orvosi segítségre van szükség” – mondja dr. Fehér Gabriella pszichológus.

Mindez nagyobb valószínűséggel fordul elő azoknál a nőknél, akik a terhesség előtt is érzelmi és hangulati változásokkal, bizonytalansággal küszködtek. Az ilyenmi sokszor kisgyermekkorai élményekre vezethető vissza, valószínűleg a kismama szülei is hasonló érzéseket éltek meg, és így ők sem tudták megadni azt a biztonságot és önbizalmat, amellyel az újdonsült anya megóvhatná magát a későbbi stresszhelyzetek okozta nehézségektől.

Fehér Gabriella szerint tovább nehezítheti a helyzetet, ha a baba úgynevezett nehéz csecsemő, aki állandóan sír, nem lehet megnyugtatni, rosszul alszik, esetleg táplálási nehézségek is jelentkeznek nála. A harmadik hónap után a kezdeti hasfájósság általában csökken, de a labilis idegrendszerű babáknál nincs vagy alig van javulás, és a folyamatos sírás felőrli a szülők, leginkább az anya idegeit. Ilyenkor különösen fontos, hogy az anya segítséget kérhessen a nagyszülőktől, a rokonoktól, a barátnőktől, hogy a szoptatások között nyugalma lehessen.

Aki már a babavárás előtt is szorongásokról és hangulatzavarokról szenved, keressen fel egy pszichológust, hogy kiegyensúlyozott(abb) lelkiállapotban vághasson neki a terhességnek.



Anyák Lapja

2011 október

Riporter: Karner Melitta