

A pregnant woman with long dark hair is sitting cross-legged on a light-colored, textured rug. She is wearing a white long-sleeved top and black and white striped leggings. She is looking off to the side with a gentle smile, her hands resting on her belly. The background is a white brick wall with a white ladder leaning against it. To the left, there is a white curtain. The lighting is warm and soft, suggesting a bright window. Two thin white diagonal lines are present: one from the top center to the left, and another from the bottom center to the left.

# PRŮVODCE DUŠEVNÍM ZDRAVÍM V TĚHOTENSTVÍ I PO NĚM

*OD LOLA&LYKKE A MADE FOR MOMS*



LOLA & LYPKKE®

Mít dítě je jedna z nejdivočejších věcí, kterou kdy prožijete. Od vzrušení až po obavy, vaše emoce a myšlenky se mění spolu s vaším tělem. A za necelých devět měsíců se máte postarat o malého človíčka! Je toho hodně, co musíte zvládnout. Udržet se na vrcholu své duševní pohody se stává prioritou jako nikdy předtím.

Těhotenství a rodičovství jsou pro maminku i partnera plné emocí - některé dobré a některé špatné. Nezapomeňte, že existuje spousta míst, kde můžete najít pomoc!



**made for  
moms.**

# Obsah

<b>Vaše duševní pohoda během těhotenství</b>	<b>4</b>
Péče o emoční zdraví během těhotenství	
Matrescence	
Potrat, ztráta těhotenství	
<b>Vaše duševní pohoda po porodu</b>	<b>8</b>
Emoční reakce po porodu	
Zkušenosti z raného rodičovství	
Seznámení se s miminkem	
<b>Deprese a úzkost</b>	<b>11</b>
Příznaky deprese	
Příznaky úzkosti	
Méně časté stavy duševního zdraví	
<b>Vyhledání pomoci, když ji potřebujete</b>	<b>16</b>
Přijetí podpory	
<b>Péče o sebe</b>	<b>20</b>
<b>Tipy pro partnery, rodinu a přátele</b>	<b>22</b>
Pro partnery	
Pro rodinu a přátele	
<b>COVID-19: Chraňte svou duševní pohodu</b>	<b>24</b>
<b>Slova na závěr</b>	<b>26</b>

# Vaše duševní pohoda během těhotenství



Každé těhotenství je začátkem nové životní etapy, která začíná okamžikem, kdy zjistíte, že jste těhotná. Pravděpodobně budete prožívat širokou škálu emocí bez ohledu na to, jak miminko přišlo na svět: Miminko může být dlouho očekávané nebo nevíтанé překvapení. Mnoho žen popisuje radost a vzrušení, ale také obavy a strach. Ani slzy nejsou neobvyklé. Na to, jak se během těhotenství cítíte, bude mít vliv mnoho věcí, od fyzických příznaků (např. ranní nevolnosti) a podpory, kterou máte (nebo nemáte), až po události, které se ve vašem životě dějí. Mnohé se týkají podobných věcí:

- Je to pro mě/nás ta správná doba na těhotenství?
- Budu dobrým rodičem?
- Jak to ovlivní můj/náš život?
- Bude dítě zdravé?
- Jak zvládnou porod?
- Co když čekám/čekáme víceročata?

*Myslela jsem si, že když jsem těhotná, musí být všechno v pořádku, protože mi nikdo nikdy neřekl nic jiného.*

Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob, jak se cítit, když zjistíte, že jste těhotná - vaše reakce a emoce budou záviset na vás a vaší situaci. Pokud se cítíte zmatená nebo nešťastná, promluvte si o svých pocitech s někým, komu důvěřujete. Můžete si také promluvit se svým praktickým lékařem, porodníkem nebo porodní asistentkou o doporučení k poradci nebo psychologovi - sdílení vašich obav může být velmi užitečné. A také se podělit o své štěstí.

Stres jsme do tohoto průvodce nezařadili, protože ve skutečnosti nepatří mezi duševní poruchy. Místo toho je to stav, se kterým byste pravděpodobně měla počítat, protože i když vaše těhotenství proběhne hladce a bez potíží, novorozenecká éra může být úplně jiný příběh: Dítě vyžaduje nepřetržité krmení, mazlení a péči po celé šestinedělí. A možná jste maminkou poprvé, což může péči o miminko ještě více ztížit. To však pomine. A díky tipům, které jsme uvedli v tomto elektronickém průvodci, se vám možná podaří stres lépe zvládnout.

## Péče o emoční zdraví během těhotenství

Emoční zdraví je stav pohody. Když se cítíme dobře a spokojeně, jsme schopni lépe zvládat stres, udržovat vztahy a užívat si života. Stejně jako tělesné zdraví přináší mnoho výhod, může být i emocionální zdraví přínosem pro vás i pro dítě.

Pokud jste v minulosti trpěli nějakým duševním onemocněním, poraďte se o tom se svým zdravotníkem. Může to zlepšit péči a podporu, která se vám dostane během těhotenství.

Mezi užitečné způsoby, jak se připravit na těhotenství a blížící se rodičovství patří např.:

- Mluvit a sdílet své myšlenky s partnerem, přáteli nebo rodinou.
- Vytvoření sítě kontaktů s dalšími ženami nebo rodiči, kteří jsou také těhotní nebo mají děti podobného věku (např. skupina matek).
- Navštěvování předporodních kurzů.
- Uvědomit si svá očekávání ohledně těhotenství, porodu a rodičovství.
- Přemýšlet o tom, kdo by vás mohl podpořit, pokud to budete potřebovat.



I když je příprava důležitá, je také dobré si uvědomit, že se nemůžete připravit na všechno a některé věci, které se nám přihodí, nemůžeme ovlivnit. Někdy vám na vaší cestě nepomůže žádná další osoba, někdy jste na to sami. Nezapomeňte však, že projít těhotenstvím a rodičovstvím sám je sice dvakrát tak těžké, ale dá se to také zvládnout. A existují způsoby, jak získat pomoc. Někdy se podaří, že se problémy s duševním zdravím uchytí i přes všechna možná opatření, která jsou na místě. A někdy se příznaky způsobené vašim těhotenstvím mohou zdát podobné příznakům duševního onemocnění. Například přerušovaný spánek a nedostatek energie jsou běžné jak v těhotenství, tak při depresi. Snažte se tedy vše sledovat, ale nepřehánějte to!

Může se stát, že vás pracovní doba nebo jiné závazky velmi vyčerpávají. Zkuste si vyjednat určitou flexibilitu, ale pokud narazíte na zeď, uvědomte si, že mnoho věcí vám může pomoci zvládnout vše fyzicky i emocionálně. Může to být ještě těžké, ale netrpte v tichosti! Pokud si chcete s někým popovídat, i my jsme tu! Mámy, které to neměly lehké. A maminky vždy drží při sobě! Napište nám na náš [email](#) či [IG](#), rády si s vámi popovídáme.



## Matrescence

O dospívání jste už slyšeli - všichni jsme si prošli drsným přechodem z dětství do dospělosti, který zahrnuje emoce, hormonální změny a chování těla novým, neznámým způsobem. No, prozradíme vám tajemství: přechod do mateřství není jiný!

Doktorka Alexandra Sachsová, reprodukční psychiatřka, autorka a moderátorka podcastů, se zavázala, že nás bude učit o "matrescenci". Tvrdí, že být těhotná je jako znovu procházet pubertou:

*"Vaše hormony se zblázní, vlasy a pleť se nechovají tak, jak byste si přály, a vy si vytvoříte nový vztah k tělu, které jako by mělo vlastní hlavu... Rozdíl? Každý chápe, že dospívání je trapné období. Ale během těhotenství lidé očekávají, že budete šťastné, zatímco vy ztrácíte kontrolu nad tím, jak vypadáte a jak se cítíte."*

Navzdory individualitě každé mateřské cesty Sachsová identifikuje mnoho univerzálních aspektů, které ženy při matrescenci provázejí:

- **Dvojnáčnost:** Těhotenství, porod a rodičovství nejsou ani dobré, ani špatné, ale vždy obojí.
- **Fantazie versus realita:** Máte představu, jak by to mělo vypadat. Pokud realita vypadá úplně jinak než vaše představa, může zklamání zvýšit pravděpodobnost vzniku problémů s duševním zdravím.
- **Pocit viny, stud a označení "dost dobrá matka":** Příliš mnoho maminek si myslí, že "být jen dobrá" nestačí. V tomto směru pak pocitují selhání. Není to pravda!
- **Mezigenerační vztah:** Vaši mateřskou identitu ovlivňuje identita vaší matky, její matky atd.
- **Soutěživost:** Vaše pozornost je rozdělená. Rodina, přátelé, práce, dokonce i váš manžel soupeří o vaši pozornost s novým miminkem.

Celkově máte před sebou obrovské bojiště, kterým se musíte prokousat. Není divu, že vaše tělo a mozek mohou mít někdy pocit, že selhávají. Nezapomeňte však, že vaše cesta mateřstvím je svým způsobem šancí na nový život. Můžete navázat na to dobré, co si pamatujete z dětství a aktivně přestat s některými rodičovskými návyky. Vaše cesta těhotenstvím a mateřstvím totiž může nakonec vypadat podobně jako cesta vašich matek. Ale nemusí.

## Potrat, ztráta těhotenství

Nezáleží na tom, v jaké fázi těhotenství k ní dojde nebo proč, potrat nebo narození mrtvého dítěte jsou traumatizující okamžiky pro všechny, včetně rodičů, rodiny a přátel. Je důležité, aby rodiče, kteří přišli o dítě, udržovali kontakt se zdravotníky nebo organizacemi, které v tomto období poskytují podporu. Uzavření situace formou rozptýlení popela nebo uložení k poslednímu odpočinku na hřbitově vám může pomoci pokračovat. Myslíme na vás, ať už jste kdokoli a kdekoli.

# Vaše duševní pohoda po porodu

Mnoho žen popisuje emoce spojené s porodem jako štěstí, úspěch, úlevu a hrdost. Pokud však věci neprobíhají podle plánu, může to být velmi zklamávající a tísnivé. Porod mohou doprovázet také pocity úzkosti a vyčerpání. Pro ženy a partnery může být porod ještě obtížnější, pokud:

- Se během těhotenství vyskytnou komplikace nebo porod vyžaduje více lékařských zásahů, bolesti nebo času, než se očekávalo.
- Dítě přijde na svět pozdě nebo předčasně, zejména pokud je předčasně narozené a musí zůstat na novorozenecké jednotce intenzivní péče.
- Necítí podporu nebo uznání.
- Narodí se více než jedno dítě.
- Vyskytnou se problémy se zdravím jejich dítěte.

*Vždycky jsem doufala v přirozený porod, ale nedopadlo to tak. Hlavní bylo, že jsme všichni byli zdraví.*

Doporučujeme vám, abyste se odpoutali od myšlenky, že vše dobře dopadne, navzdory hrůze a traumatu, které byste mohly během porodu zažít. Zjištění, že vám byly bez vašeho vědomí provedeny věci jako epiziotomie, může být traumatizující. Místo toho vám chceme dát možnost převzít zodpovědnost za svou cestu těhotenstvím. Vědět, co můžete očekávat, a být si vědoma toho, co se děje i během nečekaných událostí, vám uleví a pomůže vás ochránit před strachem z neznámého.



LOLL & LYKKE

made for  
women.



## Emoční reakce po porodu

Porod je velmi emotivní období bez ohledu na to, zda vaše dítě přijde na svět vaginálně nebo císařským řezem. Po porodu můžete být šťastná a zdravá, se skvělými vzpomínkami a minimální bolestivostí. Nebo můžete být rozbolavělá, nevyspalá, zahlcená novým miminkem a s obavami, zda budete dobrou mámou. Být mámou je tvrdá práce! Možná jste měla od nového mateřství nerealistická očekávání. A možná je pro vás těžké nemít na sebe moc času.

“

*Obecně nezáměřím - zejména nezáměřím o mé dítě... Nikdy jsem neměla pocit, že bych jí chtěla ublížit... Vždy jsem cítila velkou lásku, ale nebyla jsem šťastná, interakce nebyly pozitivní. Nechtěla jsem si s ní hrát ... nechtěla jsem s ní komunikovat.*

”

Až 80 % maminek zažívá to, čemu se obecně říká "baby blues": po porodu se můžete cítit plačtivá, podrážděná, přecitlivělá, náladová nebo zdrcená. Často jsou na vině měnící se hladiny hormonů a tyto pocity obvykle během několika dní pominou.

Potřebujete (a zasloužíte si!) podporu, lásku a pochopení. Baby blues se často používá jako souhrnný termín pro všechny psychické (a některé fyzické) problémy související s pohodou po porodu. Pokud však tyto příznaky přetrvávají i po prvních dnech, může jít o příznak něčeho vážnějšího, jako je deprese nebo úzkost.

Přechod do rodičovství, který je pro někoho příjemný a uspokojivý, může jiným připadat, jako byste se topili. První rok života s novým dítětem je neustálá a náročná práce, která může zahrnovat bezesné noci, záchvaty pláče a občas nevědění, co dělat. Porod a kojení zahrnují mnoho fyzických změn a zotavení může trvat dlouho. Mezi běžné problémy po porodu patří únava, ztráta libida, ztráta času v páru a málo času pro sebe.

## Zkušenosti z raného rodičovství

Vyrovnat se se změnami v každodenním životě a naučit se pečovat o miminko vyžaduje spoustu energie, emocionálního nasazení a trpělivosti. Není divu, že je pro rodiče někdy těžké se s tím vyrovnat. Pokud jste na to emočně dobře naladěni, zvažte sdílení svého příběhu s ostatními maminkami například na platformách sociálních sítí.

Nejen novopečené nebo nastávající maminky mohou pociťovat úzkost a obavy. Přivítání nového člena rodiny může být složitým obdobím také pro partnery, kteří se mohou obávat, zda budou dobrými partnery a rodiči, jak dítě ovlivní jejich životní styl nebo jak se vypořádají s dalšími povinnostmi.



## Seznámení se s miminkem

Někteří rodiče se ne vždy cítí být se svým miminkem sblížení hned nebo nevědí, co mají dělat, aby se miminko uklidnilo - je běžné, že chvíli trvá, než se ve své nové roli cítíte pohodlně a jistě. Vaše miminko je připraveno s vámi komunikovat od prvního dne a bude s vámi komunikovat prostřednictvím svého pláče, žvatlání a řeči těla. Abyste se dokázali sladit s potřebami miminka, pomůže vám vědět, jak tyto různé komunikace vypadají a znějí. Pomůže vám to vybudovat základy vašeho raného vztahu. Pokaždé, když s dítětem komunikujete, pomáháte mu rozvíjet nová spojení v mozku.

Bude to chtít čas a trpělivost, abyste dosáhli bodu, kdy se budete cítit pohodlně a budete vědět, co vaše dítě potřebuje. Každé dítě je jiné, má vlastní temperament, vlastní způsob interakce a odlišné spánkové návyky. Když budete pozorovat signály chování svého dítěte a rozpoznáte jeho známky hladu a únavy, budete na ně moci nejlépe reagovat. Nezapomeňte, že většina novopečených rodičů bude mít vlastní spánek narušený, takže je důležité si co nejvíce odpočinout, když je to možné.

Mějte na paměti, že:

- Neexistuje žádný "správný" způsob porodu.
- Rodiče se do svého dítěte nezamilují vždy okamžitě - může to trvat nějakou dobu po porodu (zejména po velmi dlouhém nebo náročném porodu).
- Je velmi běžné, že se v týdnu po porodu cítíte emocionálně a/nebo zdceně.

# Deprese a úzkost

Až 1 z 5 žen má během těhotenství nebo po porodu problémy s duševní pohodou [1-3]. Deprese a úzkost jsou nejčastějšími problémy s duševním zdravím v těhotenství a postihují přibližně 10 až 15 z každých 100 těhotných žen [4-5]. Ženy jsou v těhotenství náchylnější k problémům s duševním zdravím, ale jejich příznaky se mohou velmi lišit a také se liší. Níže jsme příznaky deprese a úzkosti rozdělili do vlastních kategorií. Je však dobré mít na paměti, že se příznaky mohou výrazně překrývat a mnoho žen prožívá depresi a úzkost současně.

Ženy, které patří do menšinových skupin, jsou od začátku ve zranitelnějším postavení. Pokud máte existující trauma, a nemusí to být jen sexuální útok nebo smrt blízké osoby, vyžádejte si informace o svých možnostech. Vaše dřívější zkušenosti s duševními problémy mohou zvýšit riziko, že se vám nebude dařit dobře, zejména po porodu. Se správnou pomocí tomu však lze často předejít.

V těhotenství nebo po porodu se u vás také mohou poprvé objevit problémy s duševním zdravím. To, jak je vaše duševní pohoda ovlivněna, závisí na mnoha věcech. Patří mezi ně např.:

- Typ duševního onemocnění, které jste již mohla prodělat.
- Přerušování užívání léků na psychické problémy - pokud tak učiníte v těhotenství, hrozí vám vysoké riziko recidivy. Je to pravděpodobnější, pokud jste prodělala závažné onemocnění, několik epizod onemocnění nebo nedávnou epizodu.
- Nedávné stresující události ve vašem životě (např. úmrtí v rodině nebo ukončení vztahu).
- Jak se cítíte v těhotenství - můžete, ale nemusíte být šťastná, že jste těhotná.
- Znepokojivé vzpomínky na obtíže ve vašem vlastním dětství.

Příznaky duševního onemocnění v těhotenství jsou podobné příznakům, které máte v jiných obdobích, ale některé se mohou soustředit na těhotenství. Můžete mít například úzkostné nebo negativní myšlenky týkající se těhotenství nebo vašeho dítěte. Můžete se obtížně vyrovnávat se změnami své váhy a postavy, zejména pokud jste trpěla poruchou příjmu potravy nebo se potýkáte s tělesnou dysmorfii.

Pokud vaše příznaky trvají déle než dva týdny, je čas vyhledat pomoc. Čím dříve někoho navštívíte, tím rychleji se začnete cítit lépe.



## Příznaky deprese

Deprese je duševní onemocnění, které se může rozvinout postupně nebo během krátké doby a může trvat mnoho měsíců, nebo dokonce let, pokud není léčeno. Může začít před těhotenstvím nebo během něj a pokračovat i po porodu, nebo se může poprvé rozvinout až po příchodu dítěte na svět.

*Ztratila jsem schopnost  
zpracovávat, rozhodovat se ...  
každé rozhodnutí bylo příliš  
těžké ... chtěla jsem jít prostě  
spát.*

V mnoha případech není deprese rozpoznána a může se zhoršovat - což může narušit vaše těhotenství nebo rodičovství. Může se také vrátit v budoucích těhotenstvích. Deprese ovlivňuje nejen vás, matku, ale také váš vztah s partnerem, vaše dítě a jeho vývoj.

Pokud se u vás po dobu dvou týdnů nebo déle objevují některé z následujících příznaků, je načase vyhledat pomoc:

- Cítíte se smutní, sklleslí nebo pláčete bez zjevné vnější příčiny.
- Máte malý nebo žádný zájem o věci, které vám přinášejí radost (např. cvičení, jídlo nebo pobyt s partnerem či péče o sebe)
- Stahování se ze společenského kontaktu\*
- Změny chuti k jídlu nebo hmotnosti (nejíte nebo se přejídáte)
- Neschopnost usnout po nočním kojení nebo nadměrné spaní
- Pocit neklidu nebo zpomalení
- Snížení energie\* a pocit vyčerpání\* nebo ztráta motivace
- Pocit nedostatečnosti, selhání, viny, studu, bezcennosti, beznaděje, bezmoci, prázdnoty nebo smutku; často pocit blížký pláči
- Potíže s jasným myšlením nebo rozhodováním\*, nesoustředěnost\* a špatná paměť\*
- Mít myšlenky na to, že ublížíte sobě nebo dítěti, ukončíte svůj život nebo budete chtít od všeho utéct nebo se dostat pryč
- Strach o dítě a/nebo strach být s dítětem o samotě
- Pocit zlosti, podrážděnosti nebo zášti (např. pocit snadného podráždění ze strany ostatních dětí nebo partnera)
- Ztráta zájmu o sex nebo intimitu\*

*\*Tyto příznaky mohou být také důsledkem nedostatku spánku, což se s novým miminkem často stává!*

*Myšlenka na to, jak přežít den, je skličující ... nikdo lidem neřekne, jak je to těžké ... obvykle jsou snadné úkoly nad vaše síly.*

*Necítila jsem nic ... jen otupělost, emocionálně mrtvá/plochá.*

*Myslím, že šlo o nedostatečnost a trochu žárlivosti ... sledovala jsem, jak si ostatní maminky užívají a zvládají to ... nemohla jsem se ani osprchovat ... nemohla jsem se vyrovnat s tou nedostatečností, kterou jsem cítila.*



## Příznaky úzkosti

Určitá míra obav nebo úzkosti je v těhotenství nebo po narození dítěte normální. Problémem je, že přílišná úzkost a trápení mohou ovlivnit vaši schopnost užívat si těhotenství a zvládat výzvy spojené s péčí o novorozence. Především stavy úzkosti vám ubírají síly, které jsou potřeba jinde.

Maminky s úzkostnými stavy se často obávají, že nad sebou ztrácejí kontrolu nebo že se "zblázní". Mnohé z nich se snaží vše zvládnout bez pomoci a často se obávají, že to, co dělají se svým miminkem, není "správné" nebo "dostatečné". To může vést k nízkému sebevědomí a strachu, že si jako rodiče nebo partneři nevedou dobře.



Úzkostné stavy se často projevují kombinací těchto příznaků:

- Úzkost, strach nebo obavy, které přerušují myšlenky a narušují každodenní úkoly
- Záchvaty paniky - bušení srdce, dušnost, třes nebo pocit fyzického "odtržení" od okolí
- Neustálý pocit podrážděnosti, neklidu nebo "nervozity"
- Napjaté svaly, "sevřený" hrudník a bušení srdce
- Obtížné uvolnění a/nebo dlouhé usínání v noci
- Strach být s dítětem sám
- Úzkost nebo strach, které vás vedou k neustálé kontrole dítěte
- Trvalé, všeobecné obavy, často zaměřené na zdravotní problémy
- Obsedantní nebo nutkavé chování

Existuje řada různých typů úzkosti a stavů souvisejících s úzkostí. Od generalizované úzkosti až po obsedantně kompulzivní poruchu (OCD) a posttraumatický stres (PTSD). Pokud máte podezření, že by se mohlo jednat o něco víc než jen o přechodné úzkostné myšlenky a pocity, poraďte se se svým lékařem. Zvažte také vyhledání místních skupin věnujících se poporodním problémům s duševním zdravím.

“  
*Seděla jsem s malým celý den a nic nedělala ... bála jsem se ho opustit, myslela jsem, že se něco stane i u mě doma.*  
”

“  
*Nemůžu přestat mít pocit, že se v těhotenství něco pokazí.*  
”

“  
*Mám ze všeho takový strach.*  
”

“  
*Já [jsem si říkala], že takhle se člověk nemá cítit, když má dítě ... má se na něj dívat a cítit se úplně zamilovaný a všechno ostatní ... ale já jsem byla úplně v panice ... bylo to, jako by se na mě tak nějak valila přílivová vlna úzkosti.*  
”

“  
*Bylo mi ze všeho tak smutno a úzko... V noci jsem ležela vzhůru a čekala, až se rozbřečí... nespavost, úzkost, nemohla jsem se dívat na zprávy, protože jsem byla ze všeho smutná.*  
”

## Méně časté stavy duševního zdraví

Existují méně časté duševní poruchy, které mohou postihnout ženu během těhotenství nebo v roce následujícím po porodu a mohou být závažné. Mezi tyto stavy patří bipolární porucha, poporodní (puerperální) psychóza a schizofrenie. Některé maminky mohou být také náchylnější k poruchám příjmu potravy během přibývání na váze a fyzických změn, které těhotenství přináší. Pokud máte obavy nebo chcete získat více informací, doporučujeme o nich hovořit se svým ošetřujícím lékařem či gynekologem.

# Vyhledání pomoci, když ji potřebujete

Řada zdravotnických pracovníků má ideální předpoklady k tomu, aby rozpoznala, kdy může maminka potřebovat podporu v oblasti duševního zdraví (praktický lékař, porodní asistentka nebo gynekolog/porodník). Případně si vy, váš partner nebo rodina můžete uvědomit, že něco není úplně v pořádku (např. pokud je pro vás obtížné zvládnout den za dnem).

*Věděla jsem, že potřebuji pomoc, šlo jen o to najít pro mě tu správnou kombinaci pomoci.*

Pro většinu duševních poruch existuje účinná léčba.

## PORADENSTVÍ

Poradenství může být skvělým způsobem, jak se otevřít v bezpečném prostoru v soukromí nebo ve skupině. Může být dokonce prospěšné zapojit do některých sezení i svého partnera nebo zvážit párovou terapii:

**Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)** učí lidi měnit negativní myšlenky, které jsou často základem deprese a úzkosti, a zpochybňovat tyto myšlenky, aby změnili způsob, jakým reagují na určité situace. Behaviorální přístupy představují způsoby, jak zvýšit příjemné aktivity. Učí se také zvládání stresu a relaxačním dovednostem.

**Interpersonální psychoterapie (IPT)** pomáhá lidem najít nové způsoby, jak vycházet s druhými lidmi a jak řešit ztráty, změny a konflikty ve vztazích, aby se snížil dopad deprese a úzkosti.

Zkuste oslovit podpůrné organizace pro maminky, kterým do života vstoupily psychické obtíže v těhotenství nebo v období po porodu. Spolek Úsměv mámy, který se věnuje osvětovým aktivitám, organizuje svépomocné podpůrné skupiny v různých městech, propojuje ženy se zkušeností a snaží se vyjednávat o lepší systémové péči. V roce 2020 otevřeli vlastní centrum v Praze.





## LÉKY

Léky mohou skutečně pomoci dostat vaši duševní pohodu zpět do normálu. Účinek antidepresiv bude pravděpodobně trvat několik týdnů, bude vyžadovat vaše dlouhodobé nasazení a můžete pocítovat některé vedlejší účinky. Možná také budete muset vyzkoušet více typů léků, abyste našli ten, který je pro vás nejlepší. V tomto období velmi doporučujeme hovorovou terapii, jako jsou výše uvedené možnosti.

Svěřte se se svými obavami a úzkostmi ohledně léků, pokud máte obavy, jak a zda budou mít vliv na vaše dítě v děloze nebo prostřednictvím mateřského mléka.

## FYZICKÁ PODPORA RODIČŮ

Užitečná může být také fyzická podpora rodičů, abyste si mohli dopřát čas na péči o sebe a odpočinek. To může v závislosti na situaci vypadat velmi různě. Pro některé to může být hlídání dětí, aby si maminka mohla odpočinout nebo se osprchovat, uspořádat večerní rande nebo se prostě jen cítit opět jako dospělá osoba namísto stroje na mléko a mazlení 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Může to vypadat jako úklid, vaření, nákup potravin nebo dokonce skutečné kurzy rodičovství.

## SVĚPOMOCNÉ PŘÍSTUPY

Mnoho žen nachází útěchu v aktivitách, jako je jóga, cvičení a meditace. Pokud se cítíte vystresovaná nebo přetížená, může vám pomoci, když si promluvíte s přítelem, členem rodiny nebo věřícím.

## VZDĚLÁVÁNÍ

Vzdělávání a informovanost o vlastním stavu; čím více toho víte, tím více víte, na co se zaměřit. Účast na předporodních kurzech vám umožní aktivně se zapojit do vaší cesty těhotenstvím a mateřstvím.



Ačkoli jsou osobní preference důležité, nejlepšího zotavení pravděpodobně dosáhnete, když použijete léčbu založenou na důkazech. Léky, pokud se používají spolu s psychologickou léčbou a podporou, mohou hrát důležitou roli při pomoci lidem s těžkou depresí, úzkostí a dalšími duševními poruchami, aby zvládali každodenní život.

## Přijetí podpory

Mnoho žen se potýká s vysokými nároky na mateřství. Samotná povaha duševních stavů, jako je pocit izolace, odloučenosti nebo neorganizovanosti, může být překážkou pro vyhledání podpory.

Podpora ze strany rodiny a přátel může být pro mnoho žen, které se potýkají s perinatálními duševními poruchami, přínosná. Některým lidem tato dodatečná praktická nebo emocionální podpora stačí k tomu, aby se vydaly na cestu k zotavení, zejména pokud jsou jejich příznaky deprese a/nebo úzkosti mírné. Praktická domácí podpora ze strany rodiny, přátel, a dokonce i sousedů, jako je vaření, úklid a péče o dítě (nebo případné starší děti), vás může zbavit určitého tlaku, zatímco si budete zvykat na život s novým dítětem. Účastněte se [herních skupin](#), abyste se s miminkem socializovali a navázali kontakty s novými rodiči v podobné situaci!

“  
*Nebyla jsem připravená přiznat, že je něco špatně...  
Opravdu dobře jsem se dokázala přesvědčit, že jsem v pořádku... až jsem to vůbec nezvládala.*  
”

“  
*Cítíte se jako selhání. Máte to krásné nové dítě a nejste schopna ho zaopatřit tak, jak očekáváte podle všech reklam a ideálů.*  
”

Umožněte svému partnerovi, aby se aktivně účastnil vaší cesty těhotenstvím a mateřstvím. Zvažte následující možnosti:

- Povzbuzujte svého partnera v jeho rodičovské roli a pozvěte ho, aby s vámi navštěvoval schůzky nebo skupiny.
- Děti se přizpůsobují různým způsobům, takže nevádí, když váš partner dělá věci jinak.
- Větší zapojení zvyšuje sebedůvěru a pomáhá budovat pevný vztah s miminkem (a zároveň z vás sejme určitý tlak).
- Dělte se s partnerem o domácí práce v co největší míře.
- Nezapomeňte, že oba budete potřebovat "volno", od sebe i od miminka.

“

*Kdybyste si zlomila nohu, vyhledala byste pomoc - o tom není pochyb. Ale pokud je něco v nepořádku z našimi myšlenkami, často máme pocit, že bychom to měly vyřešit samy. Vyhledejte pomoc pro svou mysl stejně jako pro své tělo.*

”

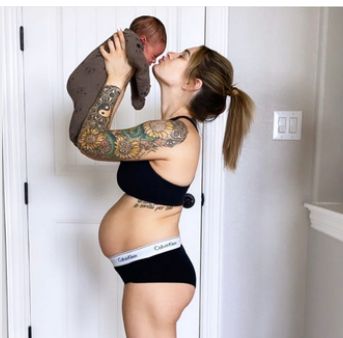
”

*Kdybych měla tu správnou pomoc, bylo by to jednodušší... přestanete být schopni dělat jasná rozhodnutí... vaše mysl nefunguje správně, takže děláte špatná rozhodnutí.*

“

Pamatujte si...

Přizpůsobení se rodičovství může chvíli trvat. Neexistuje žádný "správný" způsob rodičovství a nebuďte na sebe přísní. Važte si své rodičovské role - je to velmi důležitá práce. Snažte se nesrovnávat s ostatními, raději co nejdříve vyhledejte podporu.



# Péče o sebe

Dobré emoční zdraví a komunikace vám pomohou užít si rané rodičovství, udržet pozitivní vztahy se staršími dětmi a dalšími členy rodiny a mohou pomoci párům zvládnout problémy spojené s přizpůsobením se novému dítěti. Snažte se být realističtí v tom, co od rodičovství očekáváte. Zde je několik užitečných věcí, které je třeba mít na paměti.

- Každý rodič bude mít dobré i špatné dny.
- Rodičovství je dovednost, kterou se učíte. Postupem času získáte při výchově dítěte větší jistotu.
- Bude pro vás přínosem, když si budete moci odpočinout a dělat něco, co vás baví.
- Možná budete mít problém najít si čas na domácí práce. Připravte se na to, že některé věci, které jste dříve upřednostňovali, budete muset vypustit.
- Je důležité si uvědomit, že některé děti se uklidňují a utěšují snáze než jiné.
- Jezte pravidelně a zdravě, pravidelně cvičte a vyhýbejte se drogám a alkoholu.
- Spánek je důležitý - využijte každé dostupné příležitosti k odpočinku.
- Některým lidem pomáhá hluboké dýchání, jóga a relaxační techniky.
- Pokud je to možné, snažte se nedělat velké životní změny, jako je stěhování nebo změna zaměstnání.

Existuje mnoho věcí, které můžete udělat, abyste si pomohli a podpořili své zotavení:

- Na začátku těhotenství si do telefonu uložte číslo na místní linku pomoci. Budete ji tak mít k dispozici, pokud ji budete kdykoli potřebovat.
- Zjistěte si informace o zdravotních stavech souvisejících s těhotenstvím a o dostupných způsobech léčby.
- Vyhledejte kontakt s ostatními rodiči, včetně těch, kteří mají předporodní nebo poporodní duševní poruchy - zjistěte, kde můžete vyhledat pomoc, pokud byste ji v určitém okamžiku potřebovali.

- Pečujte o vztah se svým partnerem.
- Neuzavírejte pocity do sebe - diskutujte o nich s partnerem, přáteli a rodinou.
- Zorganizujte hlídání dětí nebo požádejte přátele či rodinu, aby vám dítě nebo děti občas pohlídali.
- Udělejte si čas na věci, které vás baví, jako je čtení knihy, poslech hudby nebo koupel.
- Zapojte se do podporované herní skupiny, která vám pomůže rozvíjet váš vztah s dítětem.
- Stýkejte se s lidmi, i když vás to může stát hodně úsilí; je však také v pořádku omezit návštěvy, když se necítíte dobře, jste přetíženi nebo unaveni.

## Pět cest k dobré pohodě

**Spojte se...** se svými blízkými. Rodina a přátelé jsou základními kameny vaší pohody; pečujte o ně. Spojte se se svým lékařem, s lidmi, kteří vás mohou poučit, s těmi, jejichž zkušenosti jsou pro vás cenné. Budování těchto vazeb vás bude podporovat a obohacovat každý den.

**Budte aktivní...** a chodte na procházky, dýchejte čerstvý vzduch. Navštivte les nebo park. Zkuste předporodní cvičení. Zahrajte si nějakou hru. Zahradničte. Tancujte. Cvičení vám v těhotenství pomůže cítit se dobře fyzicky i psychicky. Po porodu vezměte miminko s sebou nebo věnujte hodinu cvičení jako svůj čas pro dospělé.

**Všimněte si...** okolního světa. Budte zvědavá. Vychutnávejte si chvíle s miminkem, jeho vůni, hebkou kůži, ty malé zvuky, které vydává. A vychutnávejte si chvíle s partnerem. Vnímejte svět kolem sebe a své pocity. Zamyšlení nad svými zážitky vám pomůže ocenit to, co je pro vás důležité.

**Stále se učte...** novým věcem. Těhotenství a rodičovství bude s každým dítětem vypadat jinak, a proto buďte otevření. Přihlaste se na předporodní kurz. Stanovte si výzvu, jejíž plnění vás bude bavit. Učení se novým věcem vám dodá sebevědomí a zároveň vás bude bavit.

**Dávejte...** Udělejte něco hezkého pro kamarádku nebo cizího člověka. Poděkujte někomu. Usmívejte se. Dobrovolně věnujte svůj čas. Přidejte se k nějaké komunitní skupině. Dívejte se ven i dovnitř. Vidět sebe sama a své štěstí ve spojení s širší komunitou může být neuvěřitelně obohacující a vytváří vazby s lidmi kolem vás.

# Tipy pro partnery, rodinu a přátele



## Pro partnery

Na rozdíl od vás, které jste těhotenství a porod zažily, váš partner musí počkat, až bude miminko na světě, aby se začal přizpůsobovat rodičovství. V ideálním případě vám v těhotenství a při porodu pomáhá, ale realitu rodičovství si uvědomí, až když se s miminkem seznámí. Což je shodou okolností okamžik, kdy se jejich realita skutečně prověří. Dítě změní jejich roli a povinnosti a v této době může být jejich mysl také zranitelnější pro problémy s duševním zdravím. Informace a tipy v tomto elektronickém průvodci se neomezují pouze na vás, maminky. Jsou aplikovatelné i na vašeho partnera. Je důvod, proč existují věci, které mohou převzít, aby vám pomohly vše zvládnout:

- Zapojte se do každodenních úkolů spojených s péčí o těhotnou partnerku, nové dítě a domácnost.
- Učte se spolu se svou těhotnou partnerkou z online kurzu, pokud se stane něco neočekávaného, musíte vědět, co dělat!

- Přijměte nabídku podpory od přátel nebo rodinných příslušníků nebo zorganizujte někoho, kdo vám pomůže s jídlem, domácími pracemi a péčí o dítě.
- Naplánujte si nějaký čas ve dvou a zkuste dělat něco, co vás oba baví.
- Dbejte na své zdraví a pohodu. Ujistěte se, že cvičíte, relaxujete a vyhradíte si čas pro sebe, abyste byli v emocionálním rozpoložení, které vám pomůže partnerovi v těhotenství a při porodu a po porodu.

Když se novopečený rodič potýká s problémy s duševní pohodou, může být zapotřebí, aby rodina a přátelé "převzali iniciativu" - uvedli jsme několik způsobů, jak to můžete udělat.

*Můj manžel byl fantastický... trávil doma tolik času, kolik jen mohl, a pomáhal s dětmi.*

## Pro rodinu a přátele

Pokud máte obavy o někoho, kdo je těhotný nebo nedávno porodil, řekněte mu, že máte o něj starost a nabídněte mu svou podporu. Možná plně nerozumíte tomu, čím procházejí, ale může jim velmi pomoci už jen to, že víte, že jste tu pro ně. Povzbudte je, aby vyhledali odbornou podporu. Nezapomeňte, že duševní potíže jsou v době, kdy se narodí dítě, běžné. Pokud máte o těhotnou maminku obavy, povzbudte ji k návštěvě odborníka. Možná budete muset provést první telefonát a vzít ji na první schůzku.

- Vyberte si čas, kdy jste oba v klidu a nejste příliš rozptýlení, a promluvte si o některých věcech, kterých jste si všimli. Může být užitečné podívat se společně na tuto elektronickou příručku. Snažte se být chápaví.
- Věnujte čas naslouchání, aniž byste cítili potřebu nabízet řešení.
- Nabídněte pomoc s vařením, domácími pracemi nebo péčí o dítě (nebo starší děti), ale snažte se nepřebírat zodpovědnost.
- Uvědomte si, že novopečená maminka sice může potřebovat pomoc, ale také prostor. Být obklopena mnoha návštěvníky - byť s dobrými úmysly - může být vyčerpávající.

# COVID-19: Chraňte svou duševní pohodu

Nebudeme vysvětlovat, jak COVID-19 změnil vaše duševní zdraví; to víte nejlépe sama. Mějte však na paměti, že těhotné ženy jsou náchylnější k psychickým obtížím a omezení a změny, se kterými se potýkáme, stres a úzkost nejsou neočekávané. Nové údaje totiž naznačují, že každá druhá maminka se během pandemie potýkala se svou duševní pohodou. Místo toho, abychom ignorovali stále se vyvíjející informace a důvody, proč se duševní zdraví v této pandemii zhoršuje, nabízíme vám postup, který vám pomůže s úzkostí, a seznam otázek, kterými můžete začít, až budete se svými lékaři hovořit o změnách ve svém těhotenství a porodním plánu.

Je to stručné a jednoduché: *Zvažte nesledovat zprávy*. Dlouhodobě to nemusí být praktické, ale pro krátkodobé zmírnění stresu to funguje. Dejte si pauzu (na sociálních sítích), přepněte kanál, když se objeví zpráva. Řekněte svým blízkým, aby vás informovali, pokud se během vašeho mediálního detoxu stane něco důležitého - nesouvisejícího s pandemií. Pokud to není proveditelné, zvažte omezení zpráv na klíčové časy: možná je zkontrolujte ráno nebo během oběda a večery si nechte volné, abyste mohli lépe spát.





Je důležité, abyste těmto změnám rozuměli a byli si jich vědomi. Otázky jsou opět vaším přítelem. Zeptejte se svého lékaře:

- Jak jste dostupní během pandemie? Provozujete online ordinaci?
- Existují online alternativy předporodních kurzů, kde se mohou setkat a promluvit si s ostatními těhotnými ženami?
- Jak si mohu zajistit bezpečnost při návštěvě ordinace lékaře nebo při návštěvě nemocnice?
- Jak mohu očekávat, že obavy z COVID-19 v nemocnici ovlivní můj porod?
- Dojde ke změnám, pokud jde o léky, které mohu dostat, nebo o počet osob přítomných na porodním sále? Může být můj partner na pokoji?
- Co se stane se mnou a s miminkem, pokud se nakazím virem?
- Jak je to s vakcínou?

Protože se pandemie geograficky liší svou závažností, je důležité získat údaje od místních služeb. Ptejte se na otázky, které se týkají konkrétně vašeho zdravotního stavu.

## Odkazy:

1. Howard LM, Molyneaux E, Dennis C-L, Rochat T, Stein A, Milgrom J. Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. *The Lancet* 2014; 384: 1775-88.
2. Howard LM, Ryan EG, Trevillion K, Anderson F, Bick D, Bye A et al. Accuracy of the Whooley questions and the Edinburgh Postnatal Depression Scale in identifying depression and other mental disorders in early pregnancy. *Br J Psychiatry*. 2018; 212: 50-56.
3. Jones I, Chandra PS, Dazzan P, Howard LM. Bipolar disorder, affective psychosis, and schizophrenia in pregnancy and the post-partum period. *Lancet*. 2014; 384: 1789-99.
4. Woody CA, Ferrari A, Siskind D, Whiteford H, Harris M. A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *J Affect Disord*. 2017; 219: 86-92.
5. Gavin NI, Gaynes BN, Lohr KN, Meltzer-Brody S, Gartlehner G, Swinson T. Perinatal depression: a systematic review of prevalence and incidence. *Obstet Gynecol*. 2005;106:1071-83.
6. Pearlstein T, Howard M, Salisbury A, and Zlotnick C (2009). Postpartum depression. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 200(4), 357-364. doi: 10.1016/j.ajog.2008.11.033

# *Slova na závěr*

Jediná dokonalá rodina je ta, kterou právě máte. Ne takovou, o které si ostatní myslí, že byste ji měli mít. Totéž platí pro vaši duševní pohodu. Děláte to nejlepší, co můžete. Pamatujte, že přijetí pomoci vás nečiní slabými, ale silnými. Dělá vás to schopnými vidět, že něco není v pořádku, a podniknout kroky, abyste se co nejlépe ochránili. Již dříve jsme vám poskytli statistické údaje o tom, kolik maminek se během těhotenství a po porodu potýká s nerovnováhou duševního zdraví. Tato čísla nikdy nevystihují celý příběh. Celým příběhem jsou vaše myšlenky, pocity a činy. Celý příběh jsou všichni kolem vás i mimo miminko a partnera: vaše rodina, přátelé, kolegové, lékaři, náhodný člověk, kterého jste míjeli na procházce, známý u pokladny v místních potravinách... Celý příběh je o tom, že si zasloužíte cítit, že to máte. Protože to tak je.

Své dítě musíte donosit a připravit na život sama. To pro ně můžete udělat jen vy. Ale starat se o vás mohou i jiní lidé, zatímco vy budete mít plné ruce práce s pěstováním nového života a fyzickým a emocionálním přizpůsobováním se všem těm změnám, které jsou nevyhnutelné. Nechte je to udělat. Přijměte tuto lásku a podporu. Těhotenství a mateřství je těžké. Dovolte si tedy přijmout, že někteří lidé a některé věci vám to mohou trochu usnadnit.

S láskou,

Markéta a Monika  
&  
Lola Lykke