



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 11. 07. 2014

Laktační neboli poporodní psychózu je nutné léčit včas a za pomoci blízkých

Obzvláště u prvorodiček se tři až pět dnů po porodu objevuje lehká poporodní deprese, označována jako poporodní blues. Žena bývá bezdůvodně smutná,...

Tyto vážnější duševní poruchy, které se u ženy mohou objevit v poporodním období, jsou označovány jako **laktační psychóza**. Samotný tento název však není úplně správný, laktace (tvorba mateřského mléka a kojení) sama tyto poruchy nevyvolává, proto je správnějším názvem **poporodní psychóza**.

Poporodní blues

Obzvláště u prvorodiček se tři až pět dnů po porodu objevuje lehká poporodní deprese, označována jako poporodní blues. Žena bývá bezdůvodně smutná, pláčtivá, trpí pocity méněcennosti, pochybuje o sobě jako o matce, má sníženou sebeúctu. Poporodní deprese se mohou projevovat i bolestmi hlavy či zad, únavou a podobně. V současné době jsou tyto stavy chápány lékařskou veřejností jako obvyklé a způsobené především tím, že žena se musí vžít do - do té doby pro ni zcela neznámé - role matky.

Dlouhodobější neurotické stavy po porodu

Stavy poporodních depresí nejsou samozřejmě ničím příjemným a někdy může docházet i k dlouhodobějšímu neurotickému stavu, který trvá dva týdny až měsíce. Náročný je především přechod zpět do domácího prostředí, objevit se může **emoční labilita, podrážděnost, stres a depresivní myšlenky**.

Přízpůsobení se nové roli matky, starost o nově narozeného potomka, obavy z toho, jak skloubit domácnost a rodinný život – všechny tyto skutečnosti mají vliv na vznik poporodní deprese, stejně jako nedostatek spánku nebo časté depresivní myšlenky.

Častější je objevování se poporodní deprese u žen, které jsou bez partnera a stabilního rodinného zázemí, u žen, jejichž rodina má finanční problémy a u žen, jejichž dítě se narodilo s nějakou vrozenou vývojovou vadou.

Tyto stavy se samozřejmě mnohem lépe zvládají, má-li žena chápajícího partnera a podporu rodiny. Máte-li podezření, že jste v **poporodní depresi**, pak se snažte odpočívat a pít dostatek tekutin. Dbejte na vyváženou stravu, pohyb na čerstvém vzduchu a klid. Popíjení bylinkových čajů napomůže celkovému uklidnění a zmírnění napětí. Uvědomte si, že existuje také život mimo mateřské povinnosti, nezapomínejte se věnovat svým zálibám nebo vyrazte na nákupy či kávu s kamarádkou.

Poporodní psychóza - příčiny a příznaky

Laktační psychóza se rozvine asi u jednoho až dvou procent rodiček. Mezi příčiny vzniku poporodní psychózy patří rozsáhlé a výrazné hormonální změny, fyzické vyčerpání po porodu i péči o novorozence a velmi silné emoce, které žena po porodu prožívá. Poporodní psychóza se většinou objevuje mezi druhým až čtvrtým týdnem po porodu dítěte a ustupuje v řádu dní až měsíců, což velmi záleží i na rychlosti vyhledání a zahájení lékařské péče.

Příznaky poporodní psychózy bývají následující:

- sluchové či zrakové halucinace
- výpadky paměti
- pocity silného emočního rozrušení
- poruchy soustředění
- nekontrolovatelné úzkosti
- změněné vnímání času
- extrémní výkyvy nálad
- halucinace

U prvorodiček, u kterých se vyvinula **poporodní psychóza**, je cca polovina z nich, u nichž se nikdy v minulosti neobjevila žádná psychická nemoc. Nejvyšší riziko onemocnění laktační psychózou přichází v období prvního měsíce po porodu, u žen nad 35 let a u starších prvorodiček.

Psychotická porucha, která se objeví a propukne po porodu, může mít katastrofální důsledky jak pro matku, tak i pro dítě. Objevují se i takové případy, kdy žena ublíží sobě nebo dítěti. K sebevraždě matky dochází v 5% případů onemocnění poporodní psychózou, k vraždě novorozence ve 4% případů.

Psychické problémy po porodu způsobuje výrazný pokles hladiny hormonů. Ženy znají obdobné obtíže jako je premenstruační syndrom nebo různé stavy výkyvů nálad v průběhu těhotenství.

Laktační psychóza je nejtěžším stavem, který se po porodu může objevit. Pokud se tyto stavy neléčí, může dojít až k rozvoji těžkých depresí s psychotickými příznaky.

Riziko propuknutí laktační psychózy

Toto onemocnění je poměrně nevyzpytatelné, vyšší pravděpodobnost propuknutí onemocnění je u žen, které už před porodem trpěly nějakým psychickým onemocněním, jako jsou třeba deprese. 

Pro zlepšení Vaší psychické pohody dbejte na dostatek spánku. Nesnažte se o to, mít svoji domácnost v perfektním stavu, s malým dítětem to tak jako tak téměř není možné, nebojte se poprosit své okolí o pomoc, nehrajte si na „hrdinku“, co všechno zvládá sama. Pokud máte pocit, že péči o dítě a domácnost nezvládáte, ihned se svěřte partnerovi nebo někomu z rodiny, aby někdo měl Váš stav pod kontrolou a dohlédl na Vás i dítě a Váš celkový stav.

Laktační psychóza - léčba

V případě podezření na propuknutí laktační psychózy je třeba ihned vyhledat lékařskou pomoc. Rizikem je, že žena si svůj výrazně změněný stav mnohdy ani neuvědomuje, proto je především na jejím nejbližším okolí, aby poporodní stavy a nálady rodičky nepodceňovalo. Lehčí případy poporodní psychózy je možné řešit za pomoci psychoterapie, ale obvykle je nutno léčbu doplnit antidepresivy.

Pro ženu je dobré změnit prostředí, omezení či přerušení kontaktu s dítětem není mnohdy také od věci.

Jsou-li projevy onemocnění závažnějšího rázu, pak je vhodné, ne-li nezbytné, matku hospitalizovat na psychiatrickém oddělení či v psychiatrické léčebně. Obvyklá doba hospitalizace v těchto případech je dva měsíce, ale i poté se musí žena obvykle doléčovat. Matka na základě užívání psychofarmak a v důsledku hospitalizace musí své dítě přestat kojit. Tato situace je obvykle zatěžující nejen pro matku, ale pro celou rodinu, která se však s nově vzniklou situací musí co nejrychleji vypořádat.

Důležité je laktační psychózu podchytit zavčas, protože díky tomu je možné předejít možným tragédiím. Čím dříve se také začne s léčbou, tím pozitivněji je ovlivněn průběh celé nemoci.

Je možné předejít laktační psychóze?

Existuje několik tipů, jak situaci prvorodičky nebo rodičky ulevit:

- Po příchodu z porodnice by měl doma s matkou zůstat i otec nebo někdo jiný blízký. V těchto chvílích není často ani natolik důležitá fyzická pomoc, ale spíše psychická opora.
- Je dobré a důležité dbát na komunikaci s manželem, prarodiči i dalšími příbuznými. Matka by neměla svoje pocity skrývat, ale měla by je svému okolí sdělovat.
- Správná životospráva matky je velice důležitá. Nezřídka kdy se stává, že matka o sebe po porodu přestane dbát a myslet na sebe. Vše se snaží dávat dítěti. Správná a vyvážená strava je však důležitá, matka by měla také cvičit, šetřit své fyzické síly, pozitivně myslet a neizolovat se od dění kolem ní.
- Pokud matce chybí v jejím nejbližším okolí kamarádky s malými dětmi, pak dobrou cestou může být navštívit nějaké mateřské centrum v okolí. Existuje i cvičení pro šestinedělky.
- Nejlepší prevencí je pohoda nastávající maminky už v průběhu jejího těhotenství a opora jejího širokého okolí, především těch nejbližších.
- Těšte se na vše pozitivní, co Vám Vaše děťátko do života přinese, nejistoty a obavy jsou přirozené a není třeba z nich dělat nějaké drama. K tomuto období stejně jako veškerá pozitiva i pár těch negativ patří.
- Pokud vás přepadnou těsně po porodu méně radostné nálady a stavy než očekávané štěstí a nadšení, vězte, že ani to není žádná katastrofa. Po nutném období zklidnění, odpočinku a s vstřícnou odbornou pomocí nic nebrání tomu, abyste si začaly užívat mateřství se vším krásným, co přináší.

Šestinedělí - na co se připravit

Šestinedělí je období několika týdnů po porodu. Jeho průběh a ukončení je pro každou ženu individuální záležitostí. Je to doba, kdy se anatomické a fyziologické změny organismu postupně vrací do stavu, jako tomu bylo před otěhotněním. Je důležité, aby novopečená maminka v tuto dobu ani sebe ani svoje miminko s nikým a ničím nesrovnávala, je to čas jen pro Vás a je důležité pokusit se udržet v co největší psychické pohodě. Děloha maminky se během šestinedělí stahuje do své původní velikosti a dochází k uzavírání děložního hrdla. Do původního stavu se rovněž vrací pochva, svaly pánevního dna získávají opět svoji pružnost, zpevňuje se břišní stěna apod. Tento stav je také možné ovlivnit cvičením.

Funkce močového měchýře se postupně normalizuje. Zvětšená děloha již na něj netlačí a rodičky přestanou pociťovat neustálé nutkání na močení. Také potíže s vyprazdňováním a pálením žáhy postupně ustupují. Kardiovaskulární systém se normalizuje, snižuje se tep, klesá objem krve. Hormonální hladiny se srovnávají, hladina estrogenů a progesteronu klesá.

Rané šestinedělí označuje prvních deset dní po porodu, je to doba hojení porodních poranění a stabilizace tvorby mateřského mléka.

V období po ukončení šestinedělí se obvykle dostavuje opět menstruace, tedy první menstruace po těhotenství a porodu, Intenzivní kojení udržuje vaječníky v klidu a ty neuvolňují vajíčka, v takovém případě menstruace nepřichází. Tzv. laktační amenorea může nějakou dobu trvat a objevuje se třeba až po roce. Avšak pozor, navzdory mnoha pověrám, v žádném případě toto neznamena, že byste nemohla i tak přijít do jiného stavu. Kojení není v žádném případě spolehlivou antikoncepcí.

Ukončení šestinedělí je také vhodnou dobou pro návštěvu Vašeho gynekologa. Ten zkontroluje hojení poporodních poranění, stav hráze, poševních stěn, děložního hrdla a uložení vnitřních rodidel. Součástí prohlídky je i vyšetření děložního čípku pod zvětšením – tzv. kolposkopie. Lékař také odebere stěry na cytologické vyšetření v rámci prevence rakoviny.