

Jak radzić sobie z traumą porodową

„Przeżywałam retrospekcje porodu przez wiele tygodni i nie mogłam przestać o tym myśleć”

Co to jest trauma porodowa?

Pojęcie trauma porodowa odnosi się do Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) występującego po porodzie, ale używamy też tego pojęcia to opisanie cierpienia emocjonalnego po porodzie.

U jednej na 25 kobiet wystąpi po porodzie pełnoobjawowe PTSD, ale jedna na trzy doświadcza traumy poporodowej z wystąpieniem niektórych objawów tego zaburzenia.

Czasami partnerzy również doświadczają objawów traumy jako świadkowie porodu i u niektórych może wystąpić PTSD.

„Nikt mi nie wyjaśnił tego, co przeszłam na sali porodowej i nadal tego w pełni nie rozumiem.”

Do traumatycznego porodu przyczyniają się:

Poczucie utraty kontroli

Poczucie braku wsparcia lub odczuwanie wrogości ze strony personelu

Brak środków przeciwbólowych

Niepokojące lub stresujące wydarzenia, które sprawiły, że przebieg porodu całkowicie odbiegał od Twoich oczekiwań

Długi poród albo krótki i bardzo intensywny poród

Indukcja porodu

Poród kleszczowy

Nagłe cesarskie cięcie

Utrata krwi po porodzie (krwotok poporodowy)

Strach przed śmiercią lub trwałym okaleczeniem

Urodzenie skaleczonego lub niepełnosprawnego dziecka w konsekwencji problemów w trakcie porodu

Urodzenie martwego dziecka

Umieszczenie dziecka w inkubatorze

Jakie są objawy traumy porodowej?

Możesz doświadczać...

Przeżywanie na nowo najgorszych części porodu w retrospekcjach lub koszmarach

Nadmierne pobudzenie lub czujność

Trudności w nawiązaniu więzi z dzieckiem

Nadopiekuńczość wobec dziecka

Problemy ze snem

Trudności w przypomnieniu sobie fragmentów porodu

Uczucia depresji, irytacji lub złości

Trudności z koncentracją

Problemy z karmieniem piersią

Traumę można doświadczać nawet wtedy, gdy występuje tylko jeden lub dwa z tych objawów.

Natrętne myśli – doświadczanie myśli o porodzie na okrągło, na jawie lub we śnie – to najczęstszy objaw.

Te objawy mogą mieć znaczny wpływ na codzienne życie.

Możesz mieć trudności w relacjach z partnerem, szczególnie jeżeli nie rozumie, dlaczego nadal myślisz o porodzie.

Możesz unikać bodźców przypominających Ci poród – np. kobiet z niemowlętami, programów telewizyjnych o porodzie, wizyt w szpitalu.

Możesz obawiać się kolejnej ciąży i martwić się ponownym traumatycznym porodem.

Porody są nieprzewidywalne, więc nie powinnaś się obwiniać o traumę porodową, ale PTSD sprawia, że możesz tak myśleć.

Czy trauma porodowa to depresja poporodowa (PND)?

Nie. Niektóre objawy się pokrywają i niektóre kobiety doświadczają traumy porodowej i PND, ale są to odrębne dolegliwości i muszą być leczone indywidualnie.

Jeżeli ponownie przeżywasz traumę w postaci retrospekcji, nachalnych myśli lub koszmarów lub jesteś stale nerwowa i pobudzona, najprawdopodobniej cierpisz na traumę porodową.

Dlaczego nie mogę pozbyć się traumy porodowej?

Czasami bliscy będą Cię przekonywać, abyś nie rozpamiętywała złych doświadczeń porodu.

Mówiąc na przykład:

„Najważniejsze, że dziecko jest zdrowe” lub „Ale przecież masz śliczne dziecko”.

Mają dobre zamiary, ale takie komentarze mogą spowodować, że poczujesz, że to, co przeszłaś jest nieważne.

PTSD to nie jest coś, z czego można sobie samemu zrezygnować – objawy typu retrospekcje i niepokoje są mimowolne.

Badania wykazują, że mózg osoby cierpiącej na PTSD wygląda inaczej niż osoby zdrowej.

Te różnice, występujące w części mózgu odpowiadającej za uczucia i pamięć, powodują, że osoby z PTSD na nowo przeżywają silne emocje, których doznali w momencie traumy, mimo że zagrożenie już nie istnieje.

Osoby z diagnozą PTSD wymagają leczenia, aby objawy ustąpiły.

„Karmienie piersią było dla mnie bardzo ważne, ale nie powiodło się. Traumatyczny poród sprawił, że straciłam wiarę w siebie jako mamę”.

Jak jest leczona trauma porodowa?

Obecnie nie ma leków skutecznie leczących PTSD, ale jeśli masz inne objawy, np. depresję, powinnaś omówić je z pracownikiem służby zdrowia.

Istnieją dwie skuteczne metody leczenia.

W obu przypadkach zazwyczaj konieczne jest sześć do dziesięciu sesji terapii przez dwa lub trzy miesiące:

Terapia poznawczo-behawioralna zorientowana na traumę (CBT)

Pomoże Ci zrozumieć i pogodzić się z tym, co przeszłaś i zmienić nastawienie do tego przeżycia, szukając sposobów na poprawę stanu Twojego ducha.

Odwracanie za pomocą ruchu gałek ocznych (EMDR)

Jest to sposób na eliminację retrospekcji i strachu, dzięki przeniesieniu ich do pamięci długoterminowej.

Technika polega na wodzeniu wzrokiem za ruchomym przedmiotem lub słuchaniu serii bodźców akustycznych w słuchawkach.

Choć brzmi to dziwnie, wielu osobom skutecznie pomaga.

Możesz poprosić swojego lekarza rodzinnego o skierowanie na terapię CBT lub EMDR.

Chciałabym mieć kolejne dziecko, ale się boję.

Co robić?

Niektóre szpitale oferują usługę zwaną „Birth afterthoughts” lub „Birth reflections”, która umożliwi omówienie notatek z porodu z położną lub ginekologiem-położnikiem.

Dla niektórych kobiet jest to pomocne.

Może Ci pomóc zebrać brakujące informacje, szczególnie jeśli nie pamiętasz wszystkiego z porodu.

Jeśli zajdziesz w ciążę, pomoc Ci może spisanie na kartce swoich obaw i omówienie ich z położną w okresie prenatalnym, około 20 tygodnia ciąży lub wcześniej.

Możesz przedyskutować swoje lęki i omówić inne opcje, których być może nie brałaś pod uwagę wcześniej.

W niektórych regionach kraju można też poprosić o skierowanie do psychologa okołoporodowego, który może Cię wesprzeć w trakcie ciąży i nauczyć sposobów radzenia sobie z problemem.

Gdzie mogę uzyskać pomoc, gdy cierpię na traumę porodową?

Jeśli masz trudności z dojściem do siebie po porodzie, pamiętaj, że nie jesteś sama.

BTA jest po to, by udzielić wsparcia i porady każdemu, kto potrzebuje pomocy w związku z traumatycznym doświadczeniem porodu.

Powinnaś też porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym, położną lub pielęgniarką środowiskową o tym, jak się czujesz.

Poziom świadomości tego problemu jest niezmiernie zróżnicowany, więc jeśli czujesz, że pracownik służby zdrowia Cię nie rozumie, pokaż mu naszą ulotkę lub skontaktuj się z nami w celu uzyskania dalszych informacji.

Możesz też podzielić się swoim doświadczeniem z innymi kobietami, które doświadczyły traumatycznego porodu, dołączając do naszej grupy na Facebooku lub kontaktując się z nami.

„To, co wydarzyło się w trakcie porodu, nie było z mojej winy, ale mimo to nie potrafię pozbyć się uczucia porażki”.

Jeśli mieszkasz w Anglii, możesz sama zgłosić się na terapię przez serwis Talking Therapies.

Skontaktuj się z nami

w: www.birthtraumaassociation.org.uk

<http://www.birthtraumaassociation.org.uk/>

e: support@birthtraumaassociation.org.uk

<mailto:support@birthtraumaassociation.org.uk>

LINIA WSPARCIA

Zadzwoń do nas pod numer:

0203 621 6338

STRONA NA FACEBOOKU

Posiadamy publiczną stronę na Facebooku, która podaje aktualne informacje na temat macierzyństwa:

Birth Trauma Association - UK

ZAMKNIĘTA GRUPA NA FACEBOOKU

Posiadamy też zamkniętą grupę dyskusyjną na Facebooku, gdzie rodzice z traumą porodową mogą się nawzajem wspierać.

Dołącz do nas tu:

TWITTER

Obserwuj nas i bądź na bieżąco z najnowszymi wiadomościami: **@BirthTrauma**

TWITTER

Obserwuj nas i bądź na bieżąco z najnowszymi wiadomościami: **@BirthTrauma**

[www.facebook.com/ groups / TheBTA](http://www.facebook.com/groups/TheBTA)

<http://www.facebook.com/>

INSTAGRAM

Obserwuj nas i bądź na bieżąco z najnowszymi wiadomościami:

birth_trauma_association_uk

INSTAGRAM

Obserwuj nas i bądź na bieżąco z najnowszymi wiadomościami:

birth_trauma_association_uk

Dotacje

Jesteśmy małą organizacją charytatywną funkcjonującą dzięki dotacjom.

Wszelkie dotacje pomogą nam kontynuować cenną pracę i pomagać rodzinom cierpiącym na traumę porodową.

Możesz ofiarować datek tu:

[www.justgiving.com / birthtraumaassn](http://www.justgiving.com/birthtraumaassn)

<http://www.justgiving.com/>

Stowarzyszenie osób z traumą porodową (BTA)

Stowarzyszenie osób z traumą porodową (BTA) zostało założone w 2004 roku w celu wspierania rodzin, które doznały traumatycznych przeżyć w trakcie porodu.

Nie jesteśmy psychologami, terapeutami ani specjalistami w dziedzinie medycyny.

Jesteśmy rodzicami, którzy pragną wspierać innych rodziców dotkniętych traumą porodową.

BTA jest jedyną organizacją w Wielkiej Brytanii, która zajmuje się wyłącznie tą kwestią.

Nasza praca skupia się na trzech głównych obszarach:

Szerzenie świadomości o istnieniu traumy porodowej

Zapobieganie traumie

Wspieranie rodzin w potrzebie

Szczególne podziękowania dla siostry położnej Angeli Leach, psycholog badań klinicznych Dr Kirstie McKenzie-McHarg i profesor Susan Ayers za ich pomoc przy pracy nad tą ulotką.

© 2022 – Prawo autorskie: stowarzyszenie osób z traumą porodową (BTA)