

Prečo nie som po pôrode šťastná?



Narodenie dieťaťa je obrovskou životnou zmenou nielen v živote rodičov. Telo a myseľ ženy musia po pôrode podstúpiť doslova prevrat. Fyziologické a psychologické zmeny ju tak ovplyvňujú niekedy aj celý ďalší rok. Aj keď sa v spoločnosti traduje, že tehotenstvo a pôrod sú najkrajšie okamihy v živote každej ženy, opak môže byť pravdou. Niektoré ženy sa v úlohe matky necítia šťastné, a to aj napriek tomu, že si bábätko veľmi želali a tešili sa naň. Táto téma je však stále tabuizovaná aj medzi samotnými matkami. Priznať, že niečo v našom materskom živote nie je v poriadku, by bolo predsa hanbou! Čoraz viac matiek, najmä prvorodičiek, tak ostáva na podobné problémy samé.

Keď kolíšu hormóny

Tehotenstvo a pôrod sú hormonálnou bombou, čo na sebe pozoruje čerstvá mamička i jej okolie. Rozcítiť ju môže naozaj čokoľvek – pripálený obed či reklama v televízii. S týmto by malo počítať aj okolie. Tolerantný a cháпavý partner je mimoriadne dôležitý, mal by ženu vypočuť a dať jej pocit, že pri nej stojí, je jej nápomocný a poskytne lásku, oporu a pochopenie. Nálady a precitlivenosť však nemajú nič spoločné s popôrodnou depresiou. Tá je nebezpečnou duševnou poruchou, ktorú treba konzultovať s odborníkom.

Ďalším dôvodom, prečo sa žena necíti počas prvých mesiacoch po pôrode šťastná, má rovnako pôvod v jej psychickom rozpoložení. Je typický najmä pre prvorodičky, pre ktoré je príchod dieťaťa úplne novou situáciou. Už od prvotných chvíľ sa musia popasovať s nejednou výzvou. Ako sa správne starať o potomka však z tohto pohľadu patrí k tým jednoduchším. Málokterá žena si totiž uvedomí, že ju počas rodičovskej dovolenky čakajú dlhé chvíle samoty. Síce nie v pravom zmysle tohto slova, avšak musí sa vyrovnáť s absenciou mnohých ľudí, s ktorými sa ešte donedávna stretávala. Najmä počas prvých mesiacov totiž musí byť stopercentne k dispozícii drobčovi. Po čase jej tak môžu začať chýbať sociálne väzby, rozhovory s rovesníkmi, dokonca i práca a úlohy, o ktoré sa vo svojom pracovnom živote starala. Obzvlášť ťažko to môžu znášať tie z nás, ktoré boli dovtedy veľmi aktívne a doslova „neobsedeli“ na jednom mieste.

Telesné zmeny

Dostať sa po pôrode do formy je pre niektorú z nás malina, pre inú nekonečný boj. Všeobecne v spoločnosti je zakorenené pravidlo, že žena má na zotavenie sa určené šestonedelie (šesť týždňov od pôrodu). Nie vždy však možno presne určiť, kedy sa telo po pôrode úplne zotaví – bez ohľadu na to, či sme ten typ matky, ktorý žije aktívne alebo na to ideme pomalšie a svoj popôrodný vzhľad a kondíciu dávame v tomto období až na druhé miesto.

Často je problémom novopečených mamičiek práve to, že po pôrode nedostávajú toľko pozornosti, ako by im prislúchalo. Nie je reč o manželoch, partneroch. Najmä prvorodičky veľakrát nevedia, či je už všetko tak, ako má byť. Pravdou totiž zostáva, že služby a celkový záujem zdravotníctva o ženu po pôrode klesá.

Prvým krokom, aby sa žena po pôrode cítila dobre fyzicky, je jej dobrý psychický stav. Len tak si dokáže materstvo naplno vychutnať. S akými telesnými zmenami sa však musí žena po pôrode vyrovnáť?

1. **Opuchy končatín** - jedna z najbežnejších ťažkostí, ktoré ženy čakajú. Opuchom nôh či rúk sa zrejme nevyhnete, pretože tekutina v tele vám uniká vo väčšom množstve do tkanív. Ponúkajú sa jednoduché rady – pestro sa stravujte, vyberajte si potraviny, ktoré obsahujú mnoho bielkovín, zložte prstene, obujte si niečo pohodlné. Tohto problému by ste sa mali

zbaviť pomerne rýchlo – do pár týždňov. Pozostatkom na vašom tele môže byť to, že budete na čas potrebovať o kúsok väčšiu obuv.

2. **Tehotenské bruško** - nie vždy nám bruško zmizne ihneď po pôrode, drvivá väčšina mamičiek odchádza z pôrodnice takmer s tým, s akým aj prišla. Mnoho žien vyzerá ešte pár týždňov rovnako, ako počas posledných dní tehotenstva. Tu treba mať iba veľkú dávku trpezlivosti, pretože rozťahnutá maternica si túto trpezlivosť priam žiada. Počítajte s obdobím 4-6 týždňov. Pokožka však už nie je taká pružná, ale na viacerých miestach ovisá, sú viditeľné i strie. Kým sa dá všetko ako-tak do pôvodnej formy, môže prejsť dokonca až rok. Doba je však individuálna u každej mamičky, niekedy sa vplyvom hormónov môže predĺžiť.
3. **Intímne miesta** - u niektorých žien ide skôr o nepohodlie a vizuálnu stránku, ako o zdravotné ťažkosti. Všetky orgány sú počas tehotenstva namáhané, dolné partie, samozrejme, najviac. Vagína je po pôrode ochabnutejšia a oveľa uvoľnenejšia ako kedykoľvek predtým. Mnohokrát sa po pôrode zle zhojí hrádza, čo spôsobuje bolesti pri styku a pocit voľnosti. Komplikácie v intímnej sfére partnerov sú tak nielen fyzické, ale aj psychické. Časť problémov v intímnej sfére je možné odstrániť ľahko. Ak ide o pocit menšej pružnosti, citlivosti alebo zvlhčenia, stačí z časti posilniť svaly panvového dna cvikmi alebo rehabilitáciou a zvlhčovanie nahradiť lubrikačnými gélmami. Osvedčené sú napríklad Kegelove cviky. Tie posilňujú panvové dno a majú za úlohu práve „opravovať“ anatomické rozdiely, ktoré vznikli v dôsledku pôrodu. V tomto období si treba dávať pozor na dvíhanie ťažkých predmetov a zbytočne sa nenamáhať. Problém pri zväčšení a jazvách je zložitejší. Jedinou možnosťou je chirurgický zákrok – perineoplastika – plastika hrádze. Dnes už ide o pomerne bežný zákrok, ktorý využíva čoraz viac mamičiek. Možno viacerým z nás napadne otázka, čo počas doby rekonvalescencie s dieťaťom. Pre rýchlejšie hojenie rany môžu pomôcť vybrané enzýmy dodávané telu zvonka. Liek Wobenzym obsahuje enzýmy, ktoré pomáhajú zlepšiť prekrvenie, urýchliť vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin, usmerniť priebeh zápalu a tým aj skrátiť celkovú dobu pooperačnej liečby. Mamička sa tak môže skôr vrátiť do kolotoča povinností.
4. **Vlasy** - za všetko môže estrogén. Počas tehotenstva rastú vlasy rýchlejšie, po pôrode však hladina estrogénu klesá. Rast sa tak stopne a v jednom momente tak vypadne viac vlasov ako obyčajne. Zvyčajne to na sebe žena pozoruje okolo 12. týždňa. Netreba mať však obavy, do roka sa tento proces zastaví. Kvalita vlasov sa však tehotenstvom a následným pôrodom určite môže zmeniť.

Tehotenstvo, pôrod, materstvo

Všetky tieto obdobia si vyžadujú náležitú pozornosť a prípravu, avšak nie na všetky zmeny môže byť žena a jej okolie pripravené. Dôležitá je však psychická pohoda nastávajúcej či už novopečenej mamičky. Na jej vytvorenie je základom podpora a pomoc partnera. Ak sa však necíti v materstve šťastná, určite ju za to netreba obviňovať. Nie každá z nás si na zmeny v živote zvyká rýchlo. Obdobia kolísucich hormónov či kíľ sú, našťastie, prechodné. Rovnako i čas, ktorý musí „sama“ stráviť doma, nepretržitou starostlivosťou o bábätko.

foto [Vlado Nagy](#) [2]
hot_news_lavy

Pi, 04/12/2019 - 00:00 — mamata

[Naše dieťa](#)
[Mamička](#)
[Otecko](#)
[Starí rodičia](#)
[Rodina](#)

[Reklama](#)[Kto sme](#)[Kontakt](#)[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



mamata.sk

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na www.mamatata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://mamata.sk/node/457970>

Linky:

[1] http://mamata.sk/sites/default/files/tehotenske_brusko_0_1.jpg

[2] <http://www.nfw.sk/>