

Albanska



”Ne fakt duhet të jem
shumë e gëzuar”

– kur prindërit në pritje ndihen të dëshpëruar

TË BËHEN PRINDËR

Kjo broshurë tregon për ndryshimet emocionale që ju si prind mund të përjetoni pas lindjes së një fëmije. Mund t'ju ndihmojë të keni informacion paraprakisht për këto ndryshime. Nëse bini në depresion, ju dhe familja juaj do të keni një ide se çfarë po ndodh dhe ku mund të merrni ndihmë.

Të bëhesh prind është një ndryshim i madh. Në shoqërinë tonë ka shumë perceptime rreth prindërimit; do të funksionojë vetë, do të jetë e natyrshme dhe ju duhet të dini automatikisht se çfarë të bëni. Shumica janë të përgatitur që mund të humbasin shumë gjumë herën e parë si prind i ri, por ju patjetër do të jeni të lumtur. Gjithmonë i lumtur... Apo?

Dy problemet më të zakonshme emocionale që ndodhin pas lindjes janë të paturit e "bluve" dhe depresionit.

ÇFARË ËSHTË TË KESH "BLUES"?

Më shumë se gjysma e të gjitha nënave kalojnë një periudhë të qarjes së lehtë menjëherë pas lindjes. Dikush mund të jetë më i ndjeshëm dhe të fillojë të qajë pa ndonjë arsye të veçantë. Kjo është plotësisht normale dhe e padëmshme dhe zakonisht zgjat disa ditë.

"Një moment ndihem kaq afër dhe tjetrin mezi ndiej asgjë dhe më pas kur lind ndjenja e fajit që më bën të ndihem plotësisht i pavlerë. Pastaj ulem dhe qaj. Ndonjëherë gjithçka ndihet e pashpresë."

"Kisha shumë pritshmëri se sa komode dhe harmonike do të ishte gjithçka... Dhe më pas gjithçka u shpërbë..."

"...Kam pasur pritshmëri të tilla nga unë duke qenë i fortë dhe i qëndrueshëm, por në vend të kësaj ndjeva vetëm frikë..."

ÇFARË ËSHTË DEPRESIONI PAS LINDJES?

Shpesh hera e parë me fëmijën është një kohë e lumtur, por për shumë kjo periudhë ndihet gjithashtu e vështirë dhe e rëndë. Në gjashtë deri në tetë javët e para pas lindjes së foshnjës, është e zakonshme që gjërat të ndihen përmbys, është e zakonshme të jesh afër lotëve dhe të ndihesh tepër i ndjeshëm. Mund të ketë një sërë arsyesh. Një arsye mund të jetë se tensioni që keni ndjerë para lindjes tani është çliruar, një tjetër mund të jenë hormonet që lëshohen në trupin tuaj gjatë lindjes dhe ushqyerjes me gji. Faktorë të tjerë kontribues mund të jenë që fëmija bërtet shumë dhe që ju si prind flini shumë pak, se lindja ka qenë e rëndë ose se keni pak njerëz të dashur rreth jush, të cilëve mund t'ju kërkon mbështetje dhe ndihmë. Ndjenja e të qenit përgjegjës për jetën e një personi tjetër mund të ndihet dërrmuese për shumë njerëz. Ose siç e artikulon një prind; "Unë jam një person që marr shumë përgjegjësi dhe përgjegjësi si prind u bë e tepërt për mua. Kam pritshmëri kaq të mëdha që unë të jem i fortë dhe i qëndrueshëm, por përkundrazi kam ndjerë frikë".

Për shumicën, shqetësimi dhe trishtimi do të kalojnë pas një kohe, njeriu gjen rutina që funksionojnë dhe së shpejti ndiheni si në shtëpinë tuaj në rolin tuaj të prindit. Për të tjerët, depresioni mund të mbetet. Nowadays, persistent postpartum depression is known to affect as many as 10-15 percent of new mothers. Baballarët/jo-prindërit e rinj gjithashtu mund të ndihen të mërzitur, megjithëse nuk është aq e zakonshme. Personi i cili më herët në jetë, në lidhje të ngushtë me shtatzëninë ose gjatë shtatzënisë, ka qenë në depresion, gjithashtu ka një rrezik më të lartë për t'ju ndjerë më keq pas lindjes.

Cilat janë shenjat që tregojnë se keni depresion pas lindjes? Shenjat e zakonshme janë:

- Depresioni, trishtimi
- Lodhje, indiferencë
- Shqetësim, ankth
- Irritim, vështirësi në përqendrim
- Mungesa e ndjenjave më të ngrohta (për partnerin, fëmijët dhe/ose vëllezërit e motrat)
- Ndjenjat e fajit
- Humbje oreksi, çrregullime të gjumit.



ÇFARË MUND TË BËHET PËR DEPRESIONIN E PAS LINDJES?

Ju mund ta ndihmoni veten duke pushuar siç duhet dhe duke u siguruar që po flini mjaftueshëm. Pranoni ndihmë nga partneri juaj dhe/ose të tjerët rreth jush. Mundohuni të hani siç duhet. Lloji i duhur i ushqimit, shëtitjet dhe bërja e gjërave që dini se ju bëjnë të ndiheni mirë mund të ndihmojnë.

Mund të jetë e vështirë të flasësh me dikë për veten ose partnerin që ndihet në këtë mënyrë, pikërisht sepse shumë prej nesh nuk janë mësuar t'u tregojnë të tjerëve kur e kemi të vështirë. Kjo mund të jetë veçanërisht e vështirë kur sapo kemi lindur një fëmijë – atëherë njeriu “duhet” të jetë i gëzuar! Por shpesh kjo është pikërisht ajo që ndihmon – të flasësh me dikë. Dhe sa më shpejt të merrni ndihmë, aq më shpejt mund të filloni të ndiheni më mirë.

Nëse ndiheni të dëshpëruar ose të shqetësuar, bisedoni me maminë tuaj, me infermieren në BVC ose me personelin tjetër të kujdesit shëndetësor që mund t'ju mbështesë. Në BVC, ne e dimë se shumë prindër të rinjtë e mërzitur dhe janë të vëmendshëm ndaj asaj se si dihen dashuria e rinj. Për të gjetur më lehtë prindërit në depresion, është krijuar një formular i veçantë që mund ta plotësojnë nënat e reja, i ashtuquajtur i formular EPDS. Baballarët/joprindërit janë gjithashtu të ftuar në një vizitë personale në BVC, ku joprindërit u bëhen pyetje në lidhje me mirëqenien e tyre dhe si përjetohet kalimi për t'u bërë prindër. Infermierja juaj në BVC mund të ofrojë mbështetje dhe, nëse është e nevojshme, mund t'ju vërë në kontakt me një këshilltar, psikolog dhe/ose mjek në kujdesin shëndetësor për nënën dhe fëmijët ose qendrën shëndetësore