

## **BABY BLUES, TRISTETEA NASTERII**

By *cezara*

Created 10/23/2008 - 23:29

### **GENERALITATI**

Perioada celor 9 luni de asteptare a trecut si, in sfarsit, te bucuri ca tii in brate noul membru al familiei. Totusi, bucuria care te-a cuprins este umbrita de sentimente de neliniste, anxietate, de nesiguranta fata de modul de ingrijire si ocrotire a bebelusului. Uneori te surprinzi ca plangi fara motiv, esti trista si te cuprind chiar stari de panica...

Nu va ingrijorati, nici tu, nici sotul tau. Aceasta stare, numita „baby blues”, este intalnita la aproximativ 50% dintre mame dupa nasterea copilului. Poate dura de la cateva ore la cateva zile, dupa care dispare de la sine. Se caracterizeaza printr-o indispozitie psihica, stare afectiva labila, instalandu-se din a treia zi de la nastere, pana la cea de-a zecea zi.

### **SIMPTOME**

Ca simptomatologie, in marea majoritate a timpului proaspata mamica se simte foarte obosita, apatica, indispusa si poate acuza tulburari de somn, sensibilitate crescuta, nervozitate si oscilatii emotionale. Daca simptomele se agraveaza si se prelungesc, este necesara vizita la un medic specialist pentru ca mama sa fie ajutata sa treaca peste aceasta etapa.

### **CAUZE**

Cauzele starii „baby blues” pot fi atat de natura biologica, cat si emotionala. Cele biologice sunt legate de actul nasterii, care implica anumite schimbari in corpul mamei, cum ar fi tulburarile hormonale. De asemenea, bebelusii pot avea probleme de sanatate, precum icterul sau dificultatile de hranire, probleme cu care se confrunta mama si care, cu toate ca sunt des intalnite, ii provoaca anxietate. Cauzele psihologice se produc datorita dificultatilor de adaptare psiho-sociala la noul rol de mama, rol care o face sa se simta depasita de situatie, frustrata si nesigura de metodele pe care le aplica.

### **MASURI**

In aceste momente, mama are nevoie de prezenta familiei in jurul ei, trebuie sa se simta sprijinita de membrii familiei, incurajata si sustinuta. Este momentul cand realizeaza ca familia s-a marit cu un nou membru, ca trebuie sa-si asume rolul de mama, fara a-l abandona pe cel de sotie. Discutia cu alte mame sau cu un medic o poate ajuta in clarificarea unor intrebari legate de ingrijirea postnatala a nou-nascutului.

### **De retinut!**

In aceasta perioada, un rol important il are si sotul. Chiar daca nu intelege prea bine starile sotiei, este indicat sa adopte un comportament suportiv. Temeri precum sentimentul de inutilitate sau nemulțumirea de a fi trecut pe locul doi si de a nu mai fi in centrul atentiei sotiei, teama de a nu putea intretine familia care a crescut isi pot pune amprenta asupra proaspatului tatic. Tulburarile emotionale pe care le experimenteaza pot fi indepartate daca se implica inca de la inceput in cresterea si ingrijirea bebelusului. Intalnirile cu alti parinti in vederea impartasirii si a schimbului de experienta cu privire la paternitate sunt de un real folos pentru a trece de perioada „baby blues”. Aceasta stare este dificil de diferentiat de depresia postnatala, intalnita mai rar, dar mai grava. Intre 10 si 20 % dintre cazurile de „baby blues” se transforma in depresii.

## **BABY BLUES, TRISTETEA NASTERII**

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

---

[Recuperarea mamei dupa nastere](#)

### **Source URL:**

<http://www.i-medic.ro/copilul/nasterea-si-sanatatea-post-natala-a-mamei/recuperarea-mamei-dupa-nastere/baby-blues-tristetea-nasterii>