

Спокойнее, мамочка!

Психическое состояние женщины во время беременности имеет критически важное значение, которое выходит далеко за рамки её личного благополучия. Оно напрямую влияет на здоровье и развитие плода, на исход родов и на всю дальнейшую жизнь мамы и ребёнка.

Если будущая мать всё время находится в состоянии тревоги, это приводит к повышенному уровню гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин. Они могут проникать через плаценту и воздействовать на развивающийся мозг плода.

Повышенный уровень кортизола может повлиять на развитие нервной, иммунной и эндокринной систем ребенка. Хронический стресс, депрессия, тревога во время беременности связаны с повышенным риском осложнений для матери и ребёнка в будущем, таких как преждевременные или продолжительные роды, низкий вес малыша при рождении, проблемы с грудным вскармливанием и так далее.

«Исследования показывают, что дети, чьи матери испытывали высокий уровень стресса во время беременности, имеют повышенный риск поведенческих проблем, эмоциональных расстройств, когнитивных нарушений. Кроме того, депрессия и тревога у женщины во время беременности увеличивают риск послеродовой депрессии, которая может серьезно повлиять на способность заботиться о ребёнке, устанавливать с ним эмоциональную связь», — говорит главный детский психиатр Минздрава Свердловской области Ирина Гордеева.

Что же можно сделать для поддержания психического здоровья женщины во время беременности? Прежде всего, медики советуют вести здоровый образ жизни. Кому-то это покажется банальным, но регулярные физические упражнения (подходящие для беременных), правильное и разнообразное питание, достаточный сон — это основа сохранения и психического, и физического здоровья.

Снятию тревожности способствуют техники релаксации: йога для беременных, медитация, дыхательные упражнения. Посещение Школы будущих родителей, получение там полезной информации и, что не менее важно, поддержки от медиков и от таких же беременных, играет важную роль для сохранения спокойствия.

«Беременность – это эмоционально напряженное время, особенно для тех, кто ждёт ребёнка впервые, испытывает какие-то личные трудности, а может быть, уже имеет проблемы с ментальным здоровьем. Если обычные способы не помогают справиться со стрессом или есть признаки депрессии, необходимо обратиться за профессиональной помощью. Существуют немедикаментозные методы лечения, такие как психотерапия, а также возможно использование медикаментов по показаниям и назначению врача», — отмечает врач-психиатр, психотерапевт, руководитель отделения реабилитации кризисных психологических состояний клиники неврозов «Сосновый бор» СОКПБ Светлана Сердюк.

Психическое здоровье женщины во время беременности – это фактор, влияющий на развитие ребёнка и долгосрочное благополучие всей семьи. Заботиться о нём нужно не только самой будущей маме — очень важно, чтобы беременная женщина получала поддержку от родных, друзей и, если необходимо, от медицинских работников.