



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

SPAUDOS TARNYBA

Biudžetinė įstaiga, Vilniaus g. 33, LT-01402 Vilnius, tel. (8 5) 268 5110, faks. (8 5) 266 1402,

el. p. ministerija@sam.lt, www.sam.lt.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 188603472

2022 m. lapkričio 9 d.

Būsimoms ir esamoms mamos – informacinis vadovas, kaip atpažinti depresiją po gimdymo

Siekiant moterų ir jų artimųjų psichologinės gerovės gimus vaikui šeimoje, itin svarbu turėti pakankamai žinių ir tinkamai rūpintis mamų savijauta, o pastebėjus nerimą keliančių ženklų – nedelsti ir kreiptis pagalbos. Tam, kad visa reikalinga informacija būtų pasiekama vienoje vietoje, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) parengė dalomąją medžiagą, apie moters emocinius pokyčius tampant mama, galimus psichikos sveikatos sunkumus ir pagalbos galimybes. Tai dar vienas svarbus žingsnis, gerinant gimdyvių informuotumą apie savipagalbos būdus, teikiamą savanorių bei specialistų pagalbą ar paslaugas Lietuvoje.

Peržiūrėti ir atsisiųsti informaciją galite [ČIA](#).

Naujajame elektroniniame leidinyje trumpai aptariamas tapimo mama laikotarpis ir jo ypatumai. Taip pat detaliau analizuojamas laikotarpis po gimdymo, depresijos po gimdymo priežastys ir iš to kylančios pasekmės. Jame patariama, kaip atpažinti depresiją po gimdymo, padėti sau ar kur ieškoti pagalbos, jaučiant depresijos po gimdymo požymius.

Informaciją parengė SAM specialistai kartu su projekto „Mama Mums rūpi“ psichologais.

Ši dalomoji medžiaga turėtų būti naudinga priemonė asmens sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams, teikiantiems informaciją gimdyvėms ir jų artimiesiems minėta tema. SAM tikisi, kad gydymo įstaigos noriai patalpins minėtą informaciją savo interneto svetainėse, kur ji būtų pasiekama būsimoms gimdyvėms, prieš atvykstant ieškančioms joms aktualios informacijos, bei įteiks ją į namus išrašomoms mamoms.

Pastaruoju metu skiriama daug dėmesio depresijos po gimdymo svarbai. Pavyzdžiui, šiuo metu kiekviena pagimdžiusi moteris, dar prieš jai su mažyliu paliekant gydymo įstaigą, privalo būti informuojama apie depresijos po gimdymo požymius bei pagalbą teikiančias institucijas. Šis reikalavimas sveikatos apsaugos ministro iniciatyva visai neseniai įtrauktas į Nėščiųjų, gimdyvių ir naujagimių sveikatos priežiūros tvarkos aprašą, atsižvelgiant į tai, kad depresijos po gimdymo požymių dažniausiai atsiranda moteriai jau sugrįžus į namus ir neretai būna neatpažįstami pačios moters ar jų artimųjų, todėl laiku nesikreipiama profesionalios pagalbos.

Kita kryptis, kuria SAM nuosekliai dirba, – tai medikų kompetencijų, susijusių su psichikos sveikata, didinimas. Sveikatos sektoriaus darbuotojai nuolat dalyvauja mokymuose, juos planuojama tęsti ir ateityje.

Depresija po gimdymo – tai depresija, atsiradusi pogimdyviniu laikotarpiu. Ji prasideda per pirmus mėnesius po gimdymo (rečiau – po gimdymo praėjus pusmečiui ar daugiau), tęsiasi keletą mėnesių ar ilgiau ir pasireiškia kaip stiprūs emocijų svyravimai, išsekimas, beviltiškumo jausmas. Negydoma depresija po gimdymo gali sukelti rimtą pavojų tiek motinai, tiek mažyliui. Dėl motinos depresijos sutrinka jos ir kūdikio ryšys, gali pablogėti vaiko emocinė ir kognityvinė raida. Taip pat gali prastėti santykiai su vyresniais vaikais bei partneriu.



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS SPAUDOS TARNYBA

Biudžetinė įstaiga, Vilniaus g. 33, LT-01402 Vilnius, tel. (8 5) 268 5110, faks. (8 5) 266 1402,
el. p. ministerija@sam.lt, www.sam.lt.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 188603472

Primename, kad moterys, jaučiančios depresijos po gimdymo simptomus, turėtų kreiptis į pirmines ambulatorines psichikos sveikatos priežiūros paslaugas teikiantį psichikos sveikatos centrą (PSC), prie kurio yra prisirašiusi. Jei pati moteris nėra pasirinkusi PSC, ji automatiškai yra prirašoma prie to PSC, su kuriuo jai šeimos gydytojo paslaugas teikianti įstaiga yra pasirašiusi sutartį. PSC paslaugas teikia specialistų komanda, kurią sudaro gydytojas psichiatras, vaikų ir paauglių psichiatras, psichikos sveikatos slaugytojas, socialinis darbuotojas ir medicinos psichologas. Pastarasis specialistas teikia psichologinio konsultavimo paslaugas ir padeda spręsti bendravimo, santykių su aplinkiniais bei asmenines problemas. Šių specialistų paslaugos teikiamos nemokamai ir siuntimo šių paslaugų gavimui nereikia.

Esant sudėtingesniems depresijos po gimdymo atvejams, gydytojas psichiatras gali nukreipti pacientę psichoterapijos paslaugoms. Diagnozavus pogimdyvinius psichikos sutrikimus, įskaitant depresiją po gimdymo, gali būti skiriama ambulatorinė reabilitacija, kuri be sveikatą stiprinančių procedūrų apima ir medicinos psichologo konsultacijas. Taip pat, esant poreikiui, gali būti skiriamas ir stacionarinis gydymas.

[SAM Spaudos tarnyba](#)