

Предродовая депрессия

Лин Дэй

Предродовая депрессия влияет и на стрессоустойчивость ребенка. Уже на 17-ой неделе беременности в амниотической жидкости можно обнаружить большое количества гормона стресса кортизола. Это сказывается на иммунной системе ребенка, развитии мозга и может привести к ряду психологических и медицинских проблем в будущем, а именно, к депрессии, повышенной тревожности и наркотической зависимости (согласно исследованию Avon Longitudinal Study of Parents and Children project 2005). Но негативное влияние предродовой депрессии можно свести на нет, если мать будет в достаточной мере заботиться о своем ребенке и установит с ним тесную связь.

Чтобы снизить силу предродовой депрессии, рекомендуется следующее:

- Будьте готовы отказать от чрезмерной нагрузки на работе, которая была у вас до беременности. Работайте, но избегайте обстоятельств, которые требуют от вас ненужного напряжения. Например, откажитесь от срочных встреч и задач, которые требуется решить в строго отведенные сроки. Попросите близких помочь вам с домашними делами.
- Ешьте питательную еду для своего собственного здоровья и хорошего самочувствия. Регулярный прием пищи, получение достаточного количества белка и жирных кислот омега-3 из определенных сортов рыбы и овощей может творить чудеса. Как правило, матери, которые хорошо питались и не болели во время беременности, менее подвержены стрессу.
- Пейте побольше воды (желательно бутилированной). В день рекомендуется выпивать 10 больших стаканов воды. Достаточное

употребление жидкости во время беременности может поднять настроение на 25 процентов.

- Почаще гуляйте в солнечную погоду. На свежем воздухе в теле и мозге вырабатываются гормоны и происходят химические реакции, от которых повышается настроение и улучшается здоровье. Солнечный свет также славится своим благотворным воздействием на уровень активности, вызывает благожелательный настрой и поднимает настроение.
- Ешьте темный шоколад. От него в теле повышается выработка эндорфинов, в результате воздействия которых вы можете почувствовать себя более энергичной, и серотонина, отвечающего за хорошее настроение.
- Идите на курсы для беременных. Как показывает практика, один из лучших способов справиться со стрессом во время беременности – это поделиться своими волнениями, страхами и чувствами с другими людьми.
- Уменьшить стрессовое состояние помогают массаж и йога.
- Регулярные физические упражнения, такие как ходьба и плавание, также повышают настроение.
- Выходы в свет, ужин в ресторане, поход в театр или просто хорошо проведенное время с друзьями и семьей также помогают снять стресс. А сидение дома в течение долгого времени, наоборот, вызывает чувство неудовлетворенности.
- Принимайте препараты фолиевой кислоты для своего здоровья и здоровья вашего ребенка. Рекомендуемая суточная доза – 0,4 мг. Кроме того, иногда необходимо принимать препараты с железом. Из-за дефицита железа сокращается количество красных кровяных клеток и падает содержание в них гемоглобина. В результате может наступить вялость и стрессовое состояние.

- Высыпайтесь. Недостаток сна повышает выработку гормона кортизола, который, в свою очередь, повышает уровень стресса.
- Оставляйте себе время для отдыха. Включите расслабляющую музыку или почитайте книгу вашему еще не родившемуся малышу. Это успокоит и вас, и его.