



Poporodna depresija: **kako se po porodu ponovno postaviti na noge**



Erika Brajnik,
naturopatinja
www.saeka.si

Kaj je poporodna depresija in kaj baby blues? Za baby bluesom zboli približno 70 odstotkov nosečnic, to je obdobje takoj po porodu. Pojavi se v tednu po porodu in se kaže z jokom, žalostjo, labilnim vedenjem, slabo koncentracijo, razdražljivostjo, anksioznostjo, strahom. Ženska postane neješča, slabo spi. To obdobje se uredi v nekaj tednih, je obdobje prilagajanja na novi ritem življenja, ženska se počuti odtujeno od svojega telesa, od svojega vsakdana, zdi se ji, da ne živi več zase, ampak da je stoddstotno na razpolago nekomu drugemu. To je obdobje prilagajanja, ki ga lahko uravnavamo s hrano in Bachovo cvetno terapijo, predvsem z uporabo esenc za prilagodljivost (Walnut, Red Chestnut, Sweet Chestnut).

KO NAM PONAGAJAJO HORMONI

Poporodna depresija nastopi zaradi hormonskega nihanja mesec ali mesec in pol po porodu, ko se hormoni ponovno aktivirajo oziroma se začenejo uravnovešati. Navadno je to njo zbolijo 10 odstotkov nosečnic, torej veliko manj kot za baby bluesom. Vezana je na hormonsko nihanje. Simptomi so: depresivno stanje, odsotnost veselja, debelost, nespečnost, utrujenost, osamljenost, občutki krivde, slaba samopodoba, izguba libida, slaba koncentracija. Ženska ima občutek, da ne zna skrbeti za otroka, strah jo je pred odgovornostjo skrbi za otroka, goji negativna čustva do otroka, obkroža jo osamljenost, ženska odstrani od sebe vse posameznike, tudi družinske člane.

Razlika med prvo in drugo težavo je očitna predvsem zaradi časovne razlike izbruha. Ženska, ki ima deficit ledvic, nosečniški diabetes, je predebela, se med nosečnostjo preveč zredi ali ima težave s ščitnico, ima 10 odstotkov več možnosti, da bo zbolela za poporodno depresijo. Ko ženska rodi, nastopi obdobje prilagajanja na novo rutino, ženska se mora prilagoditi na novo stanje, tudi s prehrano. Saj je dokazano, da ženske, ki se nepravilno prehranjujejo, imajo tudi negativne misli. Po hrani se bojijo, da bi potešile stisko, negativna čustva, in tako se aktivira začarani krog. Jem, ker se počutim nevedno, osamljeno, utrujeno, zno itd.

KAJ NAM RAZKRIVAJO ŠTUDIJE?

Ena izmed študij, objavljenih v reviji Psychol Med, nam govori, kako se poporodna depresija prej pojavi pri ženskah, ki so predebele ali presuhe. Znanstveniki so sklenili, da uravnotežena prehrana predstavlja veliko preventivo proti poporodni depresiji. Druga študija, ki je potekala na Univerzi v Nashvillu, nam razkriva, kako vnetje v telesu povzroča depresijo. Kako se tkiva v telesu vnamejo. Če je človek predebel. V maščobnih tkivih je veliko vnetnih dejavnikov (citokini idr.). Avtorji podčrtujejo povezavo med debelostjo, vnetjem in depresijo. Debelost sproži vnetje, ki posledično povzroči depresijo. In obratno kronično vnetje (npr. psoriaza, lupus) lahko pripelje do debelosti, ki povzroči depresijo. Še ena izmed študij iz leta 2017 govori tudi o tem, da ustrezno dovajanje železa preprečuje poporodno depresijo oziroma da pomanjkanje železa lahko povzroči poporodno depresijo. Živila, ki vsebujejo veliko železa, so: brokoli, stročnice, semena, rdeče meso, jajca. Seveda moramo najprej poskrbeti, da se železo vsrka v telo skozi črevesje.

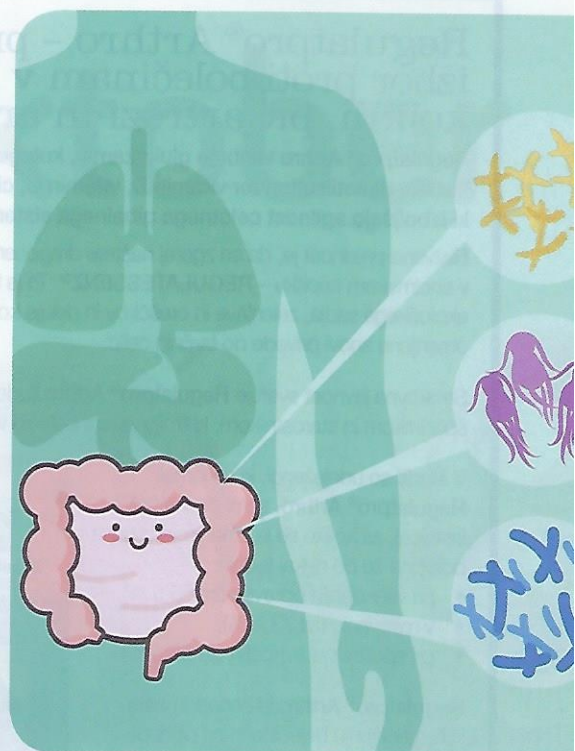
Ženske, ki so med nosečnostjo dobile nosečniški diabetes, imajo 50 odstotkov več možnosti, da zbolijo za poporodno depresijo, to lahko preprečimo s pravilno prehrano.

KAKO PREHRANA VPLIVA NA NAŠE RAZPOLOŽENJE?

Sedež našega imunskega sistema je v črevesju. Črevesje ureja prebavo ter spodbuja imunski in nevralni sistem. Zgornji in spodnji možgani so povezani. 90 odstotkov serotonina, hormona sreče, se proizvaja v črevesju. Črevesne in možganske vijuge so si zelo podobne. Govorimo o mreži, ki zajema več kot 1.000.000.000 nevronov. Vagusni živec povezuje črevesje in možgane. V embriu se en del nevralne cevi nahaja v možganih, drugi del v črevesju. Izmenjava informacij izvira v 90 odstotkih iz črevesja. Tako lahko rečemo, da črevesna mikrobiota vpliva na naše razpoloženje. Pomembno je, da je sestavljena iz dobrih mikroorganizmov, ne patogenih.

PROBIOTIKI LAHKO UBLAŽIJO DEPRESIVNO STANJE

Probiotična kura lahko izboljša depresivno stanje, ker zmanjša vnetje. Probiotiki so sev specifični, zato je pomembno, kateri sevi



kolonizirajo naše črevesje, da se dobro počutimo. Z nepravilno prehrano sami sebi lahko škodujemo, saj tako hranimo patogene bakterije v črevesju. Ko se prehranjujemo nepravilno, se pH telesa spremeni, v zakisanem telesu pa bolje uspevajo slabe, patogene bakterije in to, kot ste si lahko prebrali v tem članku, vpliva tudi na naše razpoloženje in posledično vedenje.

Sklepi:

- Črevesna mikrobiota skrbi za nevroimunsko komunikacijo.
- Na sestavo črevesne mikrobiote vplivamo lahko sami s prehrano.
- Raznoverstnost dobrih sevov v črevesju nam zagotavlja dober imunski in nevralni odziv.
- Probiotiki pozitivno vplivajo na črevesje in s tem pozitivno delujejo proti poporodni depresiji.

Po porodu krepimo telo, uživajmo veliko stročnic, izvajajmo kopel iz njivske preslice, ker krepi ledvice. Zajtrk naj bo kraljevski, večerja pa zelenjavna. Po potrebi uživajmo ustrezne probiotike, ker nam bodo pomagali, ne samo pri prebavi.

Nekaj nasvetov, kako se po porodu ponovno postaviti na noge:

- Vsak dan posvetite vsaj 30 minut fizični aktivnosti: hoja, sprehod, sobno kolo ...
- Uživajte veliko vlaknin, ki jih najdemo v sadju in zelenjavi, stročnicah, ribah ..., ter malo ogljikovih hidratov, predvsem žit. Žita naj bodo za kosilo, in to izključno polnozrnata.
- Večerja naj bo bazična, zelenjavna (brokoli, blitva, koromač, korenje, grah).
- Zajtrk naj bo najpomembnejši obrok dneva, z jajci, polnozrnatim kruhom, marmelado, dodamo pa še kuhano jabolko s cimetom.