

Η λοχεία χαρακτηρίζεται ως η περίοδος αμέσως μετά τον τοκετό, όπου η γυναίκα βρίσκεται σε μια ψυχική κατάσταση με συναισθηματική φόρτιση και προσπάθεια προσαρμογής με το βρέφος στη ζωή της.

Είναι απολύτως φυσιολογικό, με τον ερχομό σας στο σπίτι σας, να αισθάνεστε χαμένη, αποπροσανατολισμένη, αμήχανη και ιδιαίτερα κουρασμένη σωματικά και ψυχολογικά. Τις πρώτες μέρες με το νεογέννητο οι περισσότερες μαμάδες βιώνουν έντονες συναισθηματικές διακυμάνσεις: τη μια στιγμή κατακλύζονται από ευφορία και την αμέσως επόμενη, μέσα στα δάκρυα, ανακαλύπτουν ότι η μητρότητα είναι γεμάτη προβλήματα και το μωρό διαρκώς ανακαλύπτει κάτι καινούριο για να τις τρομοκρατήσει.

Οι περισσότερες γυναίκες δεν είναι προετοιμασμένες γι' αυτή την έντονη γκάμα συναισθημάτων που πρόκειται να γευτούν με τη μητρότητα. Έχει αποδειχθεί ότι τις πρώτες μέρες μετά τη γέννα το 60-80% των νέων μαμάδων βιώνουν αρνητικά συναισθήματα που είναι γνωστά ως «επιλόχεια μελαγχολία». Τα συναισθήματα αυτά είναι:

- έντονη εξάντληση
- διαταραχές ύπνου – αϋπνίες ή αντίθετα, έντονη υπνηλία,
- άγχος και ευερεθιστότητα
- ανησυχία και απαισιοδοξία
- αλλαγές στην όρεξη (βουλιμία ή άρνηση φαγητού) και απρόσμενες διακυμάνσεις βάρους
- δυσκολία συγκέντρωσης
- έντονες φοβίες για τη μητρότητα
- απότομες συναισθηματικές μεταπτώσεις
- έντονη θλίψη
- άρνηση ενασχόλησης με το παιδί ή επιθετικότητα προς αυτό
- απώλεια ευχαρίστησης σε πράγματα που πρωτίτερα θα ευχαριστούσαν τη γυναίκα και
- ευσυγκινησία χωρίς προφανείς λόγους

Τα συμπτώματα αυτά είναι συνήθως προσωρινά και μπορούν να αντιμετωπιστούν.

ΜΑ ΓΙΑΤΙ ΝΟΙΩΘΩ ΕΤΣΙ;

...αναρωτιούνται πολλές γυναίκες. Κάποιες από τις απαντήσεις είναι:

I. Μετά τον τοκετό οι γυναίκες βιώνουν δραματικές αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών του οργανισμού τους, γεγονός που επιδρά στο συναισθηματικό κόσμο τους. Πιο συγκεκριμένα, τα επίπεδα των οιστρογόνων και της προγεστερόνης πέφτουν (μπορεί έως και 90% τις πρώτες 3 μέρες). Συγχρόνως, αυξάνουν ραγδαία τα επίπεδα της προλακτίνης, που επιτρέπει την παραγωγή του γάλακτος. Μέχρι να ισορροπήσουν τα επίπεδα των συγκεκριμένων ορμονών, οι νέες μητέρες νιώθουν «πεσμένες», αίσθημα που χαρακτηρίζει συχνότερα τις γυναίκες που γίνονται πρώτη φορά μητέρες.

II. Η εξάντληση από τη φροντίδα του μωρού

III. Η πρωτόγνωρη αίσθηση ευθύνης που βιώνει η νέα μητέρα

IV. Συναισθηματική Εξέλιξη, το πώς έχει γαλουχηθεί η μητέρα

V. Το πώς αντιμετωπίζει το πλήθος αλλαγών που συμβαίνουν στην ζωή της όπως:

- Ο αποχωρισμός από το βρέφος που κυοφορούταν και το οποίο ήταν υπό την προστασία και τον έλεγχο της μητέρας του, που αντιλαμβανόταν ως κομμάτι της και το οποίο καλείται να διαφοροποιηθεί από αυτήν με τη γέννησή του.
- Ο αποχωρισμός από τον σύντροφο ως την πρωταρχική πηγή ευχαρίστησης και το μοναδικό στόχο εκτόνωσης ενέργειας μέσα στην οικογένεια
- Ο αποχωρισμός από έναν πιο εγωκεντρικό και ναρκισσιστικό τρόπο ύπαρξης.
- Το σώμα της γυναίκας επίσης συχνά αλλάζει χωρίς ολική επαναφορά και καμιά φορά τα σωματικά τραύματα μιας εγκυμοσύνης μπορεί να ασκήσουν καθοριστικές επιρροές

Όπως στα περισσότερα ζητήματα υγείας, έτσι κι εδώ, η πρόληψη είναι προτιμότερη της θεραπείας και η ενημέρωση αναπόσπαστο μέρος αυτής..

Η νεαρή μητέρα καλείται να μπει σε έναν καινούριο – άγνωστο τρόπο ζωής. Το να είναι προετοιμασμένη ψυχικά για αυτό σαφώς θα διευκολύνει την πορεία της μέσα στην περίοδο της λοχείας. Τα θέματα που μπορεί να καθηλώσουν μια λεχώνα σε ψυχολογικά αδιέξοδα είναι τόσο περίπλοκα και ξεχωριστά από γυναίκα σε γυναίκα που συχνά χρειάζεται η βοήθεια ενός ειδικού για να μπορέσει η νέα μητέρα να εξερευνήσει τις δυσκολίες της και να ανακάμψει από αυτές, γεγονός που θα λειτουργήσει θεραπευτικά τόσο στο νεογέννητο παιδί αλλά και στην οικογένειά.