



Egészségügyi, Családtervezési  
és Diagnosztikai Központ

# A szülés utáni depresszióról

**Várnai Dóra**

Genium Med Egészségügyi Központ (Országos Gyermekegészségügyi  
Intézet)

[varnai.dora.eszter@gmail.com](mailto:varnai.dora.eszter@gmail.com)

## Szülés után lehetséges....

Poszt partum blue

Poszt partum depresszió

Poszt partum pszichózis

## Poszt partum blue

- Hangulatingadozás, sírás, meghatottság, ambivalens érzelmek stb.
- Általában a szülés után 3.-4. napon
- Az érintettség: 70-80%

## Poszt partum depresszió

- általában a szülés után 10.-30. napon
- előfordulási gyakorisága: 15%
- érzelmek:
  - szomorúság, kedvetlenség,
  - szorongás, aggodalom,
  - reménytelenség,
  - önleértékelés, bűntudat, ellenségesség-érzés,
  - halálvágy, öngyilkossági fantáziák

## Poszt partum depresszió

### Testi (vegetatív) tünetek:

- alvászavar, fáradtság
- étvágyzavar (csökkenés vagy ritkábban növekvés),
- fogyás (vagy hízás),
- szexuális vágy csökkenése

### Magatartási tünetek (figyelmeztető jelek!)

- lehangoltság, koncentrációzavar,
- döntésképtelenség, aktivitáscsökkenés (apró dolgokban is bizonytalan)
- munkaképtelenség, visszahúzódás (pl. nem megy ki sétálni a babával)
- görnyedt testtartás, sajátos arckifejezés,
- öngyilkossági kijelentések, esetleg kísérlet
- az örömképesség és a humorérzék elvesztése

## Poszt partum pszichózis

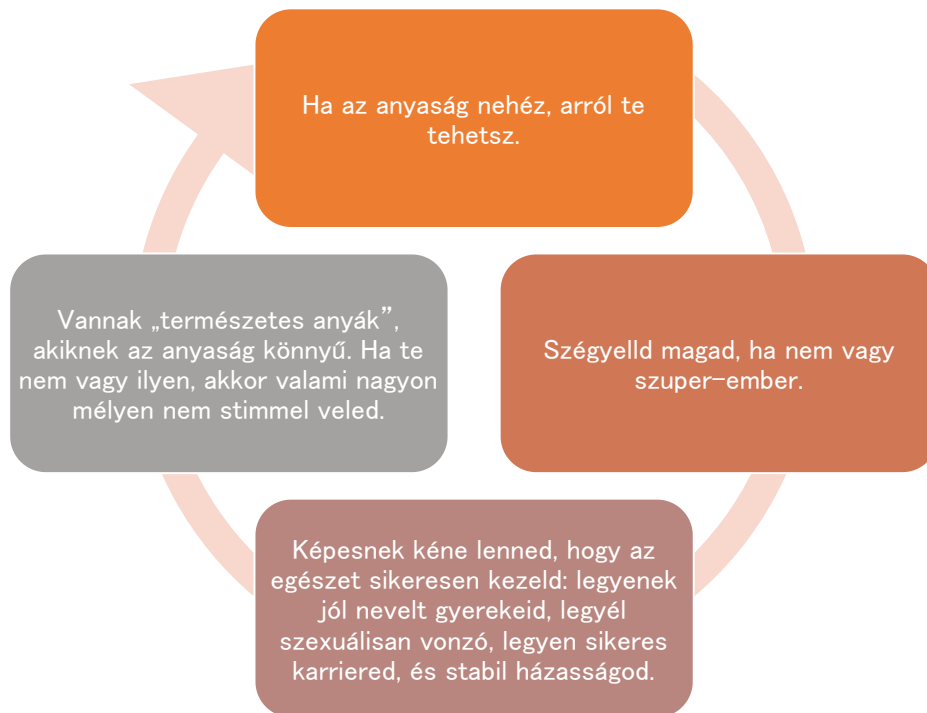
- Előfordulási gyakoriság: 1-2‰
- Leggyakrabban az első két hétben vagy több hét, hónap után
  - hirtelen személyiségváltozás,
  - dezorientáltság, bizarr viselkedés,
  - szélsőséges hangulatok változása,
  - a realitásérzék teljes elvesztése,
  - hallucinációk,
  - kényszerképzetek
- Csecsemőgyilkosság?
- Kórházi kezelés szükséges lehet

## A gyermekszülés, mint különleges életesemény

- Krízis, trauma (más készségek, más napi ritmus stb, mint korábban)
- Kapcsolódó érzelmek: öröm, félelem a baba elvesztésétől, szorongás, szomorúság, egy d édelgetett idea elvesztése (mosolygós, alvó baba vs. síró, nyugtalan csecsemő)
- Szülés élménye, szoptatás
- Bizonytalanság: ellentmondó tanácsok (szoptatással, gyermekgondozással kapcsolatban)
- Nők egész nap egyedül a gyerekkel
- Anya saját múltbeli traumái aktiválódhatnak: (már nem vagyok gyerek, már anya vagyok), anya-seb, mint analitikus fogalom újraélése



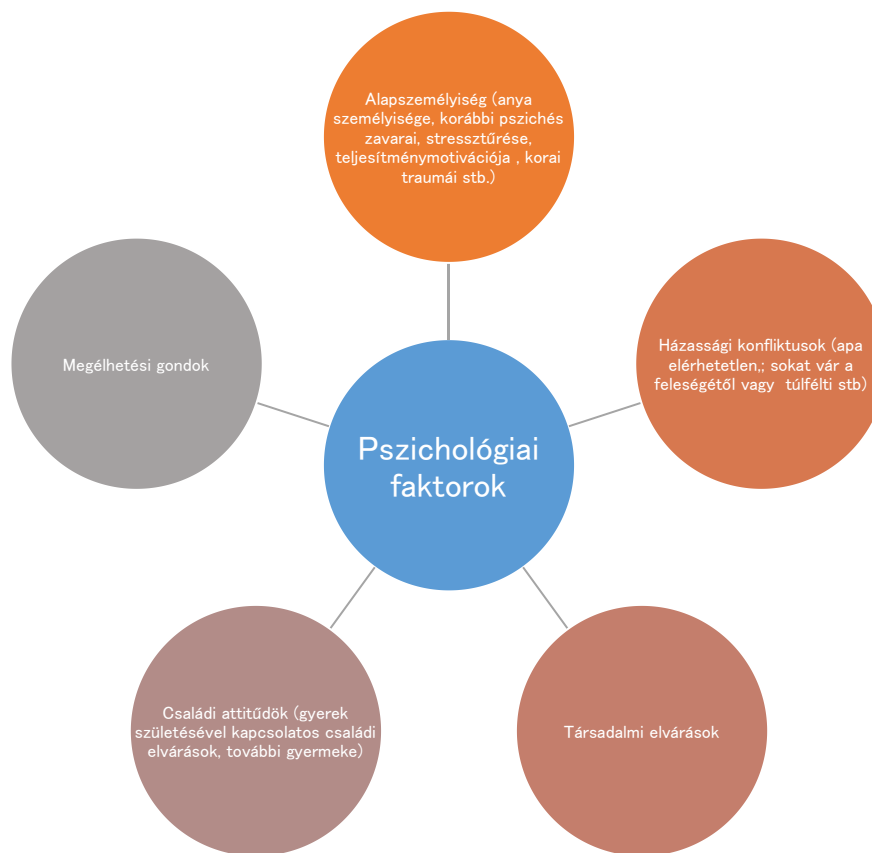
## Társadalmi elvárások, üzenetek az anyák felé



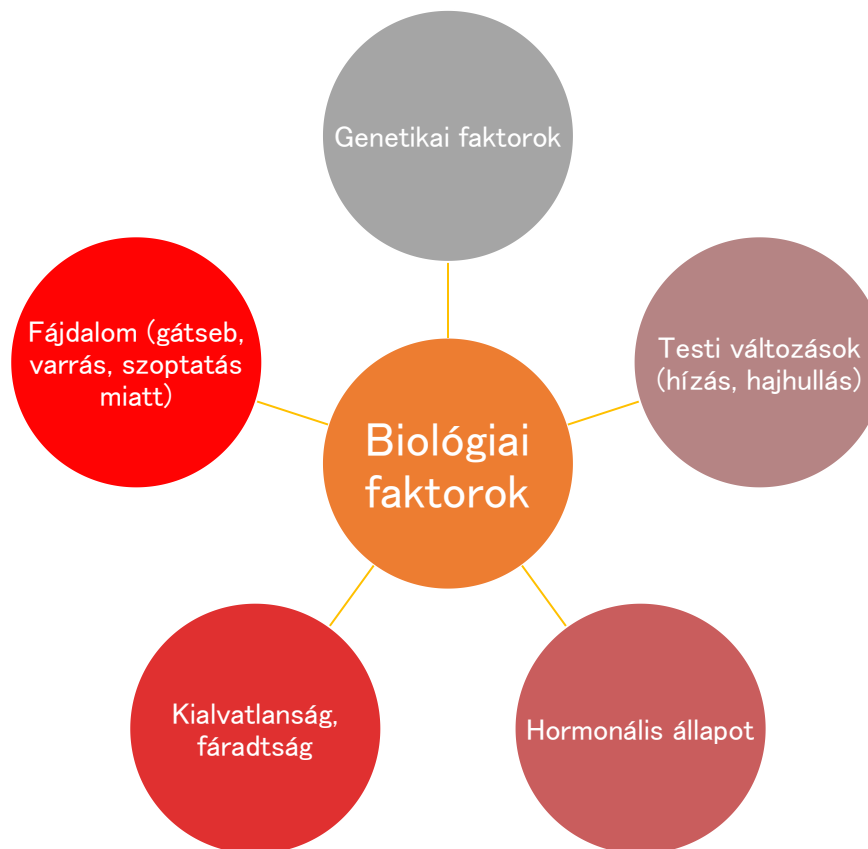
**Társadalmunkban nincs olyan biztonságos tér az anyák számára, ahol kiadhatnák a haragjukat (gyerek lehet célpont)!**



# A post-partum depresszió lehetséges okai 1.



## A post-partum depresszió lehetséges okai 2.



## További rizikófaktorok

- Császármetszés
- Nehéz terhesség: szövődmények, sok vizsgálat, rossz eredmények stb.
- PMS: premenstruális szindróma esetén 5-6-szor nagyobb az esélye a depressziónak

GenSum

Egészségügyi, Családtervezési  
és Diagnosztikai Központ



# A szülés utáni depresszió kezelése

- Szülés utáni beszélgetés: egy jelentős életesemény feldolgozása – (pl. nőgyógyással, szülésznővel, pszichológussal, védőnővel stb.)
- Természetes krízis: Az anyáknak fel kell vállalniuk a felelősséget, és elgyászolni a veszteségeiket???
- Baby-blue esetén: támogató jelenlét
- Depresszió esetén: pszichológiai tanácsadás esetleg kiegészíthető gyógyszeres terápiával
- Pszichózis esetén: pszichiáterrel való konzultáció, esetleg kórházi kezelés