ÚSMĚV MÁMY, z.s.

úsměv mámy

Úsměv mámy, z.s. podporuje šťastné mateřství a ženy, kterým do života vstoupily **psychické obtíže v období kolem narození miminka.** Ačkoliv se v zahraniční jedná o aktuální téma, v ČR je zatím spíše okrajové. Proto vznikl spolek Úsměv mámy, který se věnuje osvětovým aktivitám, organizuje svépomocné podpůrné skupiny v různých městech, propojuje ženy se zkušeností a snaží se vyjednávat o lepší systémové péči. V roce 2020 jsme otevřeli vlastní centrum v Praze.

Jsme skupina lidí, které pojí společný zájem, a to zlepšit život maminkám, které se právě trápí. Desítky šikovných žen (a k tomu pár mužů) s nadšením posouvají téma křehké mateřské psychiky mílovými kroky vpřed.

Všechny naše aktivity směřují k tomu, aby se maminkám s psychickými obtížemi dostalo rychlé a kvalitní pomoci a aby se co nejvíce jejich potížím předcházelo.

Mezi naše hlavní činnosti patří:

Prvotní pomoc

Snažíme se, aby se všem ženám, které se necítí dobře, dostalo rychlé pomoci. Sdílíme s nimi své příběhy, povzbuzujeme, vyslechneme a snažíme se je nasměrovat na kvalitní a ověřenou odbornou péči. V některých regionech postupně rozšiřujeme své služby i o psychologickou pomoc a další podpůrné aktivity.

Osvětové aktivity

Pravidelně informujeme o obtížích na webu, sociálních sítích, v médiích, na festivalech a konferencích, prostřednictvím informačních materiálů i osobně. Navazujeme spolupráci s odborníky, kteří se o maminky starají, i se školami, které mohou informace šířit dál.

Rychlé rozpoznání obtíží

Ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví se snažíme podpořit zavedení plošného screeningu, který dokáže odhalit potíže v jejich zárodku. Screening již běží v několika českých porodnicích a ve vybraných gynekologických ambulancích v Praze, Středočeském kraji a Olomouckém kraji.

Zlepšení péče o maminky

Mnoho žen, které udělají první odvážný krok a vyhledají odbornou pomoc, se se zlou potáže. Bohužel ne každý odborník dokáže účinně pomoct. Snažíme se proto udržovat přehled kontaktů na kvalitní odborníky a rozvíjíme s nimi vztahy. Zároveň usilujeme o to, aby problematice věnovaly pozornost i státní instituce, které mohou ovlivnit systém péče v ČR. Oproti zahraničí je v ČR toto téma zatím bohužel okrajové. Dobrá zpráva je, že se jej podařilo zařadit do Národního akčního plánu pro duševní zdraví 2020-2030.

Komunita žen se zkušeností

Snažíme se propojovat maminky, kterých se psychické obtíže v těhotenství a po porodu dotkly, aby spolu mohly sdílet své zkušenosti, podporovat se a navazovat přátelství. Zároveň je zapojujeme do pomoci dalším ženám.

---

www.usmevmamy.cz www.centr-um.cz

Psychika ženy v těhotenství a po porodu

Narození miminka je obecně vnímáno jako začátek nejkrásnějšího životního období. Ve skutečnosti je však poporodní období poměrně náročné a čerstvou rozbolavělou maminku může zaskočit. U 1 z 5 žen se navíc objeví psychické obtíže, které se nejčastěji projevují formou depresí nebo úzkostí. „Nejšťastnější životní období" se tak velmi snadno může zvrtnout v děsivou noční můru.

Poporodní splín k mateřství patří

Až 80 % žen zažívá po porodu nepříjemné psychické stavy. Pláčou, bojí se, zda se o dítě dokážou postarat nebo zda ho mají dostatečně rády. Maminky často nejsou schopné popsat, proč pláčou, proč mají strach... Může se stát, že je rozpláče a rozněžní pohled na malou ponožku na šňůře nebo obyčejná písnička z rádia. Stejně tak se může objevit stesk a smutek po dřívějším způsobu života, stesk po svém těle před otěhotněním, vztek na plačící dítě, a to i přes to, že má žena děťátko dlouho očekávané a velmi chtěné. Je to stav, který může čerstvou maminku zaskočit, ale je třeba mít na paměti, že je to stav běžný, a hlavně dočasný.

Některé psychické stavy ale k mateřství nepatří

U některých žen je však psychická nepohoda dlouhodobější a postupně se prohlubuje natolik, že může ohrozit běžné fungování i vztah k miminku.

Je proto důležité, aby maminka včas vyhledala odbornou pomoc.

DEPRESE

Deprese bývá často vykládána jako velký smutek a negativní myšlenky. Projevuje se ale také nepříjemným prázdnem, nezájmem, apatií, lhostejností. Často ji ženy popisují jako "neschopnost se radovat". Prázdno a nezájem doprovází i velká tělesná únava, bolest a tíha celého těla. Nedílnou součástí je i nechuť k jídlu, a lhostejnost k věcem, které jsme měly rády.

ÚZKOST

Úzkost je velmi nepříjemný druh obav, které si lidé často neumí vysvětlit, nebo mají nadměrný strach z různých věcí, které by jim dříve nevadily. Úzkost mohou doprovázet silné tělesné reakce – bušení srdce, pocení, třes celého těla, pocity na omdlení, ztráta dechu. Úzkostné potíže se mohou projevit i ve formě paniky (tzv. panická ataka). Může mít i formu OCD (obsedantně kompulzivní poruchy) – nepříjemné vtíravé zúzkostňující myšlenky, od kterých si lze pomoci tak, že opakovaně provádíme určitou činnost, často nesmyslnou. Úleva však přichází pouze na krátkou chvíli, z dlouhodobého hlediska úzkost narůstá a je třeba provádět čím dál sofistikovanější činnost.

PSYCHÓZA

Poporodní psychóza je velice vzácná, ale velice vážná. Vyskytuje se jen zhruba u dvou z tisíce žen po porodu. Projevuje se zpočátku nejčastěji nespavostí, extrémně nadnesenou náladou a zvláštními představami a prožitky. Později se mohou objevit i halucinace a bludy. Pokud se u ženy objeví po porodu psychóza, není jiné řešení než léky a případně hospitalizace. Mnohem častěji, než samotná psychóza se u maminek vyskytuje strach z psychózy, kdy se ženy bojí, že v pominutí mysli udělají něco, co je děsí.