



3. maijs - Pasaules mātes psihiskās veselības diena

Publicēts: 02.05.2023.

Veselība



3. maijā tiek atzīmēta Pasaules mātes psihiskās veselības diena. Šīs dienas sauklis ir “Palīdzot māmiņām, palīdzam mazuļiem” (“Helping mothers, helping babies”).

Mazuļa ienākšana ģimenē ir ļoti nozīmīgs un emocijām bagāts notikums. Tas ir brīdis, kad ikdienas dzīve ļoti krasi mainās, savukārt katras jaunas pārmaiņas nāk ar zināmiem riskiem. Bieži vien pēcdzemdību psihiskie traucējumi netiek atklāti, jo jaunie vecāki kautrējas vērsties pēc palīdzības. Reizēm aprašanai ar jauno dzīvi nepieciešams vairāk laika. Pēcdzemdību psihiskās veselības traucējumi var skart ikvienu sievieti – gan ar normālu, gan problemātisku grūtniecību, pirmo vai atkārtotu grūtniecību, sievieti, kura ir precējusies, un sievieti, kura nav precējusies, neatkarīgi no ienākumu līmeņa, vecuma, tautības, izglītības līmeņa vai citiem apstākļiem.

Ņemot vērā izmaiņas miega ritmā, jaunus pienākumus un laikatrūkumu, ko veltīt sev, ir tikai normāli un saprotami, ka daudzas jaunās māmiņas piedzīvo garastāvokļa traucējumus. Pēcdzemdību psihiskos traucējumus parasti iedala trīs kategorijās (secībā no visvieglākajiem līdz vissmagākajiem traucējumiem):

- pēcdzemdību skumjas jeb pēcdzemdību blūzs;
- pēcdzemdību depresija;
- pēcdzemdību psihoze.

Šie traucējumu veidi var arī pārklāties. Skumjas pēcdzemdību periodā piedzīvo apmēram 85% sieviešu. Lielākajai daļai jauno māmiņu simptomi ir viegli un īslaicīgi, tomēr 10% līdz 15% sieviešu attīstās nozīmīgāki depresijas vai trauksmes simptomi. Saprotams, ka neviens no jaunajiem vecākiem nevēlas piedzīvot kādu no šīm situācijām, tādēļ svarīgi zināt un saprast, ka neviens nav vainojams pie šo traucējumu attīstības.

Pasaules mātes psihiskās veselības dienas ietvaros Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti izstrādājuši infografiku "Psihiskā veselība pēcdzemdību periodā".

 [Infografika "Psihiskā veselība pēcdzemdību periodā"](#) 

Aicinām iepazīties arī ar informatīvo materiālu:

["Jauno vecāku psihiskā veselība pēcdzemdību periodā"](#).

Autors: Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

<https://www.kraslava.lv/lv/jaunums/3-maijs-pasaules-mates-psihiskas-veselibas-diena>