

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR  
FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE DER PMU

Vorstand: Univ.-Prof. Dr. Thorsten Fischer

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PSYCHIATRIE,  
PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATIK DER PMU  
ZENTRUM FÜR INTEGRIERTE PSYCHOSOMATIK IM LKH

Vorstand: Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Aichhorn, MBA



UNIKLINIKUM  
SALZBURG

LANDESKRANKENHAUS



MENTALNO ZDRAVLJE VEZANO  
ZA TRUDNOĆU, POROĐAJ I  
POSTPOROĐAJNI PERIOD


Trudnoće se dešavaju u mnogim različitim životnim situacijama žena i parova. Postoje parovi kojima je potrebno liječenje neplodnosti, postoje planirane i neplanirane trudnoće i još mnogo toga.

Situacije i izazovi koji mijenjaju život, kao što su trudnoća ili rođenje djeteta, mogu izazvati strahove i brige. Porođaj i vrijeme nakon njega ne predstavljaju samo fizički izazov, već u mnogim slučajevima i emocionalni.

Zbog toga je moguće da je prilagođavanje novoj situaciji psihološki stresno i žene se ponekad osjećaju bez energije, radosti ili interesovanja, tužne su, depresivne, bojažljive, beznadežne i nemaju apetit. Razmišljaju, osjećaju krivicu i imaju poteškoća u povezivanju s bebom. Neke sumnjaju da su dobre majke ili se boje da povrijede bebu. Mogu se javiti i poremećaji koncentracije, nesаница, a možda čak i suicidalne misli. **Kod simptoma ovoga tipa može se raditi o postporođajnoj depresiji.**

**Razgovarajte o tome i potražite podršku unutar porodice, u savjetovalištimā ili kod prakticirajućih psihologa, psihoterapeuta ili psihijatara**





**Traženje i prihvatanje pomoći je znak snage, hrabrosti i osjećaja odgovornosti, jer se postporođajna depresija može liječiti!**

Brojke za period trudnoće i postporođajni period pokazuju da kod 10 do 15 posto žena može doći do nastanka postporođajne depresije odnosno da je već došlo do nastanka depresije u fazi trudnoće. Ako depresivno raspoloženje traje najmanje 2 sedmice ili duže, potražite pomoć!

### **Savjeti**

- Ako je porođajna situacija bila stresna ili se nakon nje jave depresivni simptomi, razgovarajte o tome!
- Zatražite razgovor s psihologom u postporođajnom odjeljenju, iskoristite odgovarajuće ponude za pomoć nakon otpusta ili razgovarajte o tome u porodičnom krugu.
- Nemojte ostati sami sa svojim mislima i brigama!
- Obratite pažnju i tokom dana na pauze i periode oporavka. Pokušajte spavati dok vaša beba spava.
- Zamolite osobu od povjerenja da se brine o vašoj bebi određeni vremenski period kako biste se odmorili i napunili rezerve energije.
- Ako je moguće, podijelite noći sa svojim partnerom ili partericom.

## PSIHOFARMACI

Vežano za trudnoću i porođaj su mnoge žene nesigurne u kojoj mjeri se upotreba psihofarmaka kod psihičkih oboljenja može nastaviti ili započeti. Međutim, posebno u slučaju teške postporođajne depresije je često korisna kombinacija razgovorne terapije i liječenja psihofarmacima

Patient name : \_\_\_\_\_  
Address : \_\_\_\_\_ Phone : \_\_\_\_\_  
Height : \_\_\_\_\_ Weight : \_\_\_\_\_



# Diagnosis

*Postpartum Depression*



- Uzimanje antidepresiva ne treba prekidati tokom trudnoće, već treba provjeriti njihovu prikladnost i prilagoditi dozu.
- Važno je da se tokom trudnoće ne konzumira alkohol niti nikotin.
- U slučaju zloupotrebe droga potrebna je stručna podrška vezana za tu temu, jer brzi prekid konzumacije može biti problematičan i za nerođeno dijete.
- Blaga sredstva za spavanje su dozvoljena nakon porođaja kako bi se osigurao dovoljan odmor.

## SAVJETOVANJE I PODRŠKA

### ■ Centar za integrisanu psihosomatiku Univerzitetske bolnice Salzburg, Campus LKH

Tel: +43 (0)57255-27006 (sekretarijat)

E-Mail: [psychosomatik@salk.at](mailto:psychosomatik@salk.at) | [www.salk.at/5934.html](http://www.salk.at/5934.html)

Psihološka i psihijatrijska podrška može se pružiti tokom trudnoće u sklopu prenatalne dijagnostike ili prve posjete porođajnoj ambulanti. Psihološke/ psihijatrijske konsultacije mogu se koristiti i kada se radi o boravku u bolnici radi porođaja ili pri konsultacijama nakon porođaja. Ako je potrebno, upućuje se u ambulante ili kod prakticirajućih psihologa, psihoterapeuta ili psihijatarata.

### ■ Savjetovalište za roditelje: Rana pomoć pokrajine Salzburg

Tel: +43 (0)662 8042-2887

E-Mail: [elternberatung@salzburg.gv.at](mailto:elternberatung@salzburg.gv.at) | [www.salzburg.gv.at/elternberatung](http://www.salzburg.gv.at/elternberatung)

Ponuda psihološke podrške tokom i nakon trudnoće, rehabilitaciona gimnastika, grupe roditelj-dijete kao i ponude pomoći u obavljanju svakodnevnih poslova

### ■ pepp

Tel.: +43 (0)6542 56531 | E-mail: [office@pepp.at](mailto:office@pepp.at) | [www.pepp.at](http://www.pepp.at)

Savjetovanje i podrška za roditelje od perioda prije rođenja do šeste godine djeteta u Pinzgau, Pongau i Lungau: psihološko savjetovanje, kafić za razgovor za roditelje mrtvorodenčadi, savjetovanje i podrška od strane socijalnih radnika, priprema za porođaj, savjetovanje roditelja, grupe roditelj-dijete, kursevi za roditelje

### ■ JoJo

Tel: +43 (0)664 16 33 497 (kancelarija) | +43 (0)650 55 30 296 (savjetovanje)

E-Mail: [jojo@hpe.at](mailto:jojo@hpe.at)

[www.jojo.or.at](http://www.jojo.or.at)

Podrška i savjetovanje psihički bolesnih roditelja u prvim godinama života; sponzorstva djeteta i porodice za porodice u kojima je jedan roditelj psihički bolestan.

### ■ Udruženje VIELE

Tel: +43 (0)662 87 02 11

E-Mail: [office@verein-viele.at](mailto:office@verein-viele.at) | [www.viele.at](http://www.viele.at)

Savjetovanje za žene i porodice u Salzburgu, Pinzgauu i Pongau.

Posebno za žene s migrantskom prošlošću (različiti jezici savjetovanja odnosno mogućnosti tumačenja)

### ■ Udruženje HIKETIDES

Tel: +43 (0)650 3209202

E-Mail: [office@hiketides.at](mailto:office@hiketides.at)

Udruženje Hiketides nudi kulturno osjetljivu psihoterapiju i psihološke konsultacije na maternjem jeziku (turski, bosanski/srpski/hrvatski, pandžapski, urdu, hindi, kineski)

### ■ Caritas Familienhilfe (Pomoć za porodice)

Tel: +43 (0)662 849 373 – 344

E-Mail: [familienhilfe@caritas-salzburg.at](mailto:familienhilfe@caritas-salzburg.at)

[www.salzburg.gv.at/themen/soziales/pflege-und-betreuung/familienhilfe](http://www.salzburg.gv.at/themen/soziales/pflege-und-betreuung/familienhilfe)

Preduslov za angažman osobe koja pomaže porodici je obično bolest majke/oca i nedostatak drugih osoba koje se brinu o porodici. Pomoć za porodice uključuje vođenje domaćinstva i brigu o djeci.

### ■ KiB children care (briga o djeci)

Tel: +43 (0)7672-8484

E-Mail: [verein@kib.or.at](mailto:verein@kib.or.at)

[www.kib.or.at](http://www.kib.or.at)

Briga o djeci kod kuće u slučaju bolesti unutar porodice

### ■ Online savjetovanje za žene u Gornjoj Austriji

Tel.: +43 (0)732 77 20-11851

E-Mail: [frauen@ooe.gv.at](mailto:frauen@ooe.gv.at)

[www.frauenberatung-ooe.at](http://www.frauenberatung-ooe.at)

Online savjetovanje za žene i djevojčice o temama vezanim za trudnoću, porodične konflikte, nasilje, preopterećenje u svakodnevnom porodičnom životu



### ■ Telefon za pomoć – teški porođaj

Tel.: +43 (0)720 322-077

[www.rueckhalt.at](http://www.rueckhalt.at)

Telefonsko olakšanje briga, anonimno i besplatno

Uto 14.00 – 16.00

Pet 9.00 – 11.00

### ■ Ambulanta za porodično savjetovanje SALK

Tel.: +43 (0)57255-24807

[www.salk.at/6543.html](http://www.salk.at/6543.html)

Svakog ponedjeljka i srijede od 16:00 uz prednavaju telefonom.

Za žene u teškim finansijskim situacijama, pri pitanjima vezanim za seksualnost, sukobima u trudnoći i kontracepciji

### ■ KOKON – Savjetovanje i edukacija za žene u Pongau i Pinzgau

Tel.: +43 (0)6452-67 92                      Altenmarkt

Tel.: +43 (0) 664 20 49 151                St. Johann i. Pongau

Tel.: +43 (0)650 88 00 279                Mittersill/Saalfelden

[www.kokon-frauen.com](http://www.kokon-frauen.com)

Psihosocijalno savjetovalište s nekoliko filijala

### ■ NORA – Savjetovalište za žene i porodice u Mondseelandu

Tel.: +43 (0) 664 105-0055

Tel.: +43 (0) 6232 222-44

E-Mail: [info@nora-beratung.at](mailto:info@nora-beratung.at) | [www.nora-beratung.at](http://www.nora-beratung.at)

Besplatno savjetovalište u Mondseeu za žene, djevojčice i porodice u teškim životnim situacijama

### ■ Dodatne informacije o trudnoći i porođaju, baby bluesu, postporođajnoj depresiji itd. možete pronaći i na adresi:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern.html>

Ili posjetite: [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

### ■ Dodatne informacije i savjete za postporođajni period možete pronaći i na adresi: <https://www.fruehehilfen.at/>



**Impressum:**

**Izdavač:** Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH  
**Odgovorni za sadržaj:** Mag.<sup>a</sup> Viktoria Steinacher, Mag.<sup>a</sup> Marion Gruber-Müller,  
Dr.<sup>in</sup> Agnes Gamsjäger-Amann  
**Grafički dizajn:** Alexander Schnöll  
**Slike:** AdobeStock



Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH  
Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität  
Uniklinikum Salzburg Campus LKH | Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie - Zentrum für integrierte Psychosomatik im LKH  
A-5020 Salzburg | Müllner Hauptstraße 48 | [www.salk.at](http://www.salk.at)