

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



МЕНТАЛНО ЗДРАВ Е У ВЕЗИ
СА ТРУДНО ОМ, ПОРО А ЕМ И
БАБИ АМА


Трудноће се одвијају у веома разноликим животним околностима за жене и парове. Постоје парови којима је потребно лечење неплодности, постоје планиране и непланиране трудноће и још много тога.

Одсудне околности и изазови, као што су трудноћа или рођење детета, могу побудити страхове и бриге. Порођај, и период који наступа после порођаја, нису само физички изазов, већ у многим случајевима и емоционални.

Прилагођавање новонасталој ситуацији може да буде психолошки оптерећујуће и довести до тога да се жене понекад осећају слабо, туробно, незаинтересовано, тужно, депресивно, бојажљиво, безнадежно или да изгубе апетит. Море их мисли, имају осећај кривице и имају потешкоћа у повезивању са бебом. Неке сумњају да ће бити добре мајке или се плаше да ће повредити бебу. Могу се јавити и поремећаји концентрације, несаница, а можда чак и суицидалне мисли. **Код симптома ове врсте може бити у питању пуерперална депресија.**

Разговарајте о томе и потражите подршку у породици, у саветовалиштима или код регистрованих психолога, психотерапеута или психијатара.





Потражити помоћ и прихватити помоћ је знак снаге, храбрости и осећаја одговорности, јер се пуерперална депресија може лечити!

За период трудноће и постпорођајни период, бројке показују да се код 10-15 одсто жена јавља постпорођајна депресија, односно да су још у фази трудноће наступале депресије. Ако депресивно расположење траје најмање 2 недеље или дуже, потражите помоћ!

Савети

- Ако су околности у вези са порођајем биле стресне, или се у периоду након тога јављају депресивни симптоми, разговарајте о томе!
- Затражите психолошки разговор на постпорођајном одељењу, искористите одговарајуће понуде за помоћ након отпуста или разговарајте о томе у кругу породице. ■ Не будите сами у својим мислима и бригама!
- Током сваког дана водите рачуна о паузама и периодима одмора. Покушајте да спавате када ваша беба спава.
- Замолиите особу од поверења да се брине о Вашој беби одређени временски период како бисте могли да направите паузу и допуните резерве енергије.
- Ако је могуће, поделите ноћне обавезе око бебеа Вашим партнером или партнерком.

ПСИХОТРОПНИ ЛЕКОВИ

Током трудноће и периода око порођаја, многе жене нису сигурне у којој мери се у случају психичких обољења може наставити или започети употреба психотропних лекова. Међутим, управо за тешку постпорођајну депресију је обично корисна комбинација терапије разговором и лечења психотропним лековима.

Patient name : _____
Address : _____ Phone : _____
Height : _____ Weight : _____



Diagnosis

Postpartum Depression



- Антидепресиве не треба прекидати током трудноће, већ треба проверити њихову погодност и прилагодити дозу.
- Важно је да се током трудноће не конзумирају алкохол и никотин.
- У случају злоупотребе дрога, субјект треба да буде под стручним надзором, јер нагла апстиненција може бити проблематична и за нерођено дете.
- Блага средства за спавање су дозвољена након порођаја, како би се обезбедило довољно времена за одмор.

САВЕТОВАЊЕ И ПОДРШКА

■ Центар за интегрисану психосоматику при Универзитетској клиници Салцбург, Кампус ЛКХ

Тел: +43 (0)57255-27006 (Секретаријат)

Е-пошта: psychosomatik@salk.at | www.salk.at/5934.html

Психолошка и психијатријска подршка може се пружити током трудноће у склопу пренаталне дијагностике или приликом пријема у породилиште. Приликом пријема у болницу на порођај или током разговора са особљем након порођаја такође се могу искористити психолошке/ психијатријске консултације. Ако је потребно, врши се упућивање у амбуланте или код регистрованих психолога, психотерапеута или психијатара.

■ Саветовалиште за родитеље - Рана помоћ покрајине Салцбург

Тел: +43 (0)662 8042-2887

Е-пошта: elternberatung@salzburg.gv.at | www.salzburg.gv.at/elternberatung

Понуда психолошке подршке током и након трудноће, постнаталне гимнастике, групе родитељ-дете као и теренске услуге подршке

■ pepp

Тел: +43 (0)6542 56531 | Е-пошта: office@pepp.at | www.pepp.at

Саветовање и подршка родитељима од пре рођења, до шесте године детета у Пинцауу, Понгауу и Лунгауу: психолошко саветовање, наративни кафе за родитеље рано преминуле деце, саветовање и подршка социјалних радника, припрема за порођај, саветовање родитеља, групе родитељ-дете, курсеви родитељства

■ JoJo

Тел: +43 (0)664 16 33 497 (Канцеларија)

+43 (0)650 55 30 296 (Саветовалиште)

Е-пошта: jojo@hpe.at

www.jojo.or.at

Праћење и саветовање ментално оболелих родитеља у првим годинама живота; подршка детету и породици за породице у којима је један родитељ ментално оболео.

■ Удружење VIELE

Тел: +43 (0)662 87 02 11

Е-пошта: office@verein-viele.at | www.viele.at

Саветовалиште за жене и породицу у Салцбургу, Пинцгауу и Понгауу. Посебно за жене са историјом миграције (различити језици саветовања одн. могућности тумачења и превођења)

■ Удружење HIKETIDES

Тел: +43 (0)650 3209202

Е-пошта: office@hiketides.at

Удружење Hiketides нуди културолошки осетљиву психотерапију и психолошке разговоре на матерњем језику (турски, БХС, панџапски, урду, хинди, кинески)

■ Caritas помоћ породици

Тел: +43 (0)662 849 373 – 344

Е-пошта: familienhilfe@caritas-salzburg.at

www.salzburg.gv.at/themen/soziales/pflege-und-betreuung/familienhilfe

Предуслов за коришћење породичног помагача је најчешће болест мајке/оца и недостатак другог породичног старања. Помоћ породици обухвата вођење домаћинства и бригу о деци.

■ KiB children care

Тел: +43 (0)7672-8484

Е-пошта: verein@kib.or.at

www.kib.or.at

Брига о деци код куће у случају болести у породици

■ Онлајн-саветовање за жене у Горњој Аустрији

Телефон: +43 (0)732 77 20-11851

Е-пошта: frauen@ooe.gv.at

www.frauenberatung-ooe.at

Онлајн саветовање за жене и девојке о темама везаним за трудноћу, породичне сукобе, насиље, преоптерећење у свакодневном породичном животу.

■ **Телефон службе за помоћ – тежак порођај**

Телефон: +43 (0)720 322-077

www.rueckhalt.at

Телефонско растеређење, анонимно и бесплатно

Уто 14.00-16.00 часова

Пет 9.00 – 11.00 часова

■ **Амбуланта за породично саветовање SALK**

Телефон: +43 (0)57255-24807

www.salk.at/6543.html

Понедељком и средом од 16 часова након претходне телефонске најаве. За жене у тешкој финансијској ситуацији, код питања о сексуалности, конфликтима у вези са трудноћом и контрацепцији

■ **KOKON – Саветовање + едукација за жене у Понгауу и Пинцауу**

Телефон: +43 (0)6452-67 92 Алтенмаркт

Тел: +43 (0) 664 20 49 151 Санкт Јохан у Понгауу

Тел: +43 (0)650 88 00 279 Митерсил/Салфелден

www.kokon-frauen.com

Психосоцијално саветовалиште са више локација

■ **NORA – Саветовање за жене и породице у Мондзеланду**

Телефон: +43 (0) 664 105-0055

Телефон: +43 (0) 6232 222-44

Е-пошта: info@nora-beratung.at | www.nora-beratung.at

Бесплатно саветовалиште у Мондзееу за жене, девојке и породице у тешким животним ситуацијама

■ Додатне информације о трудноћи и порођају, беби блузу, пуерпералној депресији итд. можете наћи и на:

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

Или на адреси: www.schatten-und-licht.de

■ Додатне информације и савете за бабиње можете наћи и на:

<https://www.fruehehilfen.at/>



Импресум:

Издавач: Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH
Одговорни за садржај: Mag.^a Viktoria Steinacher, Mag.^a Marion Gruber-Müller,
Dr.ⁱⁿ Agnes Gamsjäger-Amann

Графички дизајн: Alexander Schnöll

Слике: 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