



Επιλόχεια κατάθλιψη

Κορίνα Μουζάκη, Σύμβουλος Θηλασμού, Ομάδα Νοτιοδυτικής Αττικής, Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας (IBCLC), korinamouzaki@yahoo.gr

Σε αντίθεση με την επιλόχειο μελαγχολία που μπορεί να κάνει την εμφάνισή της κατά την πρώτη ή τη δεύτερη εβδομάδα της ζωής του μωρού, και που δεν κρατάει για περισσότερο από λίγες ημέρες, η επιλόχεια κατάθλιψη είναι η κατάθλιψη που εμφανίζεται στις νέες μητέρες οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου ζωής του παιδιού τους. Συνήθως κρατάει τουλάχιστον δύο εβδομάδες και είναι πιο πιθανό να συμβεί σε γυναίκες με ιστορικό κατάθλιψης, μετά από μια τραυματική γέννα, όταν υπάρχει αποχωρισμός μητέρας – βρέφους ή προβλήματα στο θηλασμό, καθώς και σε κοινωνίες όπου οι νέες μητέρες δεν έχουν παρά μικρή ή και καμία υποστήριξη από το οικογενειακό και το κοινωνικό τους περιβάλλον.

Τα κυριότερα συμπτώματα που εκδηλώνει η μητέρα που εμφανίζει επιλόχεια κατάθλιψη περιλαμβάνουν:

- Στενοχώρια, αγωνία, αίσθημα «κενού»
- Υπερβολικό ή ελάχιστο ύπνο
- Μειωμένη όρεξη ή απώλεια βάρους, ή αυξημένη όρεξη και αύξηση βάρους
- Απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για δραστηριότητες τις οποίες η μητέρα απολάμβανε παλιότερα, (συμπεριλαμβανομένης και της ερωτικής επαφής)
- Ανησυχία, ευερεθιστότητα, υπερβολικό κλάμα

- Έντονα σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, πεπτικά προβλήματα, ή χρόνιο πόνο

- Δυσκολίες στη συγκέντρωση, στη μνήμη ή στη λήψη αποφάσεων

- Αισθήματα ενοχής, απελπισίας, αναξιοσύνης, απόγνωσης και απαισιοδοξίας

- Κούραση και έλλειψη ενέργειας.

Υπολογίζεται ότι το ποσοστό των γυναικών που υποφέρουν από επιλόχεια κατάθλιψη είναι περίπου 15% αν και πολλά επεισόδια δεν καταγράφονται και μόλις το 31% των γυναικών λαμβάνει θεραπεία.

Η αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι σημαντική, όχι μόνο για την υγεία της μητέρας, αλλά και για την υγιή ψυχοσωματική ανάπτυξη του παιδιού.

Παράγοντες κινδύνου για κατάθλιψη είναι οι εξής:

Άγχος

Το άγχος και η κούραση στις νέες μητέρες αυξάνουν τον κίνδυνο για κατάθλιψη. Όταν αντιμετωπίζουμε κάποια απειλή, το σώμα μας έχει διάφορους μηχανισμούς οι οποίοι είναι σχεδιασμένοι να προστατέψουν τη ζωή μας, με την απελευθέρωση ουσιών, όπως, ορμόνες, συμπεριλαμβανομένης και της ορμόνης του άγχους, της κορτιζόλης, καθώς και κυτοκίνες. Οι τελευταίες, που απελευθερώνονται από το ανο-

σοποιητικό σύστημα, είναι πρωτεΐνες οι οποίες αυξάνουν τη φλεγμονή και σχετίζονται με την κατάθλιψη.

Όταν η φλεγμονή χαρακτηρίστηκε για πρώτη φορά ως παράγοντας κινδύνου για την κατάθλιψη, πίστευαν ότι ήταν ένας από τους πολλούς παράγοντες κινδύνου, όπως η έλλειψη κοινωνικής στήριξης, το ιστορικό της μητέρας σε συναισθηματικές διαταραχές, το ψυχικό τραύμα, η ασθένεια, η προωρότητα του βρέφους, το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Πιο πρόσφατες έρευνες όμως αποκάλυψαν ότι το στρες κάθε είδους αυξάνει τη φλεγμονή στο σώμα, και η φλεγμονή είναι ο πιθανότερος μηχανισμός με τον οποίο οι άλλοι παράγοντες οδηγούν στην κατάθλιψη, τόσο στην κατάθλιψη γενικά, όσο και στην επιλόχεια. Η φλεγμονή δηλαδή δεν είναι απλώς ένας παράγοντας κινδύνου για την κατάθλιψη, είναι ο παράγοντας που βρίσκεται πίσω από όλους τους υπόλοιπους.

Οι έγκυοι γυναίκες και οι νέες μητέρες/οι λεχώνες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στις επιδράσεις της φλεγμονής, γιατί τα επίπεδα της φλεγμονής κανονικά αυξάνονται κατά το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης (οπότε και αυξάνονται οι πιθανότητες εμφάνισης κατάθλιψης).

Διαταραχές ύπνου και κούραση

Οι διαταραχές στον ύπνο και η κούραση κατά τη



διάρκεια της ημέρας, σχετίζονται με τη αυξημένη φλεγμονή στο σώμα. Όταν τα επίπεδα των προφλεγμονοδών κυτοκινών είναι υψηλά, η κούραση αυξάνεται. Η φλεγμονή μπορεί επίσης να προκαλέσει διαταραχές στον ύπνο, οι οποίες προκαλούν αυξημένη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επειδή η κούραση και τα προβλήματα στον ύπνο είναι πολύ συνηθισμένα στις νέες μητέρες, δε δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή. Συχνά όμως, η κούραση αποτελεί πηγή μεγάλης ανησυχίας για τις νέες μητέρες, ενώ η ποσότητα και η ποιότητα του ύπνου επηρεάζουν τόσο τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, όσο και τη συναισθηματική ισορροπία της.

Πόνος

Η σύνδεση φλεγμονής και πόνου είναι γνωστή και πολλά κοινά αναλγητικά φάρμακα είναι και αντιφλεγμονώδη. Ο πόνος μπορεί επίσης να πυροδοτήσει την κατάθλιψη κατά τη λοχεία. Κάτι συνηθισμένο είναι ο πόνος στις θηλές. Μια έρευνα, στην οποία έλαβαν μέρος 113 θηλάζουσες μητέρες, έδειξε ότι οι γυναίκες που πονούσαν είχαν σημαντικά περισσότερες πιθανότητες να πάθουν κατάθλιψη από αυτές που δεν πονούσαν (38% έναντι 14%). Δυστυχώς οι πονεμένες θηλές, είναι κάτι εξαιρετικά συνηθισμένο, με το ποσοστό των γυναικών που υποφέρουν από αυτές να φτάνει το 50% κατά τις πρώτες πέντε εβδομάδες.

Οι διαταραχές στον ύπνο μπορούν επίσης να αυξήσουν τον πόνο. Ένα παράδειγμα της σχέσης μεταξύ διαταραγμένου ύπνου και πόνου είναι το σύνδρομο χρόνιου πόνου (ινομυαλγία). Μεταξύ άλλων ευρημάτων στους ασθενείς αυτούς έχουν αναφερθεί και μη φυσιολογικά πρότυπα ύπνου. Ένα πρότυπο που ανιχνεύεται συνήθως, είναι διακεκομμένος ύπνος σε φάση

δέλτα. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα των ασθενών δεν επιδιορθώνει τους μυϊκούς μικροτραυματισμούς που έχουν συμβεί κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα τον πόνο σε ολόκληρο το σώμα.

Μια ενδιαφέρουσα εξαίρεση στο φαινόμενο πόνος – διαταραχή ύπνου, είναι η πρακτική του κοινού ύπνου (co-sleeping). Έχει διαπιστωθεί, ότι οι μητέρες που κοιμούνται μαζί με τα μωρά τους για όλη τη νύχτα, περνούν λιγότερο χρόνο στη φάση του βαθύ ύπνου (φάση Δέλτα) από ότι οι μητέρες που δεν κοιμούνται με τα μωρά τους. Αν και κοιμούνται λιγότερο σε φάση Δέλτα, οι μητέρες αυτές, δεν αναφέρουν αύξηση του σωματικού πόνου. Οι εξηγήσεις που δίνονται, είναι ότι ο κοινός ύπνος είναι λιγότερο στρεσογόνος για τη μητέρα από το να χρειάζεται να ξυπνάει τελείως για τα νυχτερινά γεύματα. Ή ίσως τα υψηλότερα επίπεδα προλακτίνης που έχουν οι μητέρες που κοιμούνται με τα μωρά τους να μειώνουν αισθητά τη φλεγμονή και τον πόνο. Αυτό το θέμα δεν έχει μελετηθεί διεξοδικά και θα ήταν ενδιαφέρον για μελλοντική έρευνα.

Πρόληψη και αντιμετώπιση

Σωματική άσκηση

Επειδή πολλές φορές συνυπάρχουν το στρες, η κατάθλιψη και η κούραση πολλοί ερευνητές συστήνουν τη σωματική άσκηση ως μέσο αντιμετώπισης, καθώς απευθύνεται και στις τρεις καταστάσεις. Αρκετές πρόσφατες έρευνες έχουν αναδείξει την αποτελεσματικότητα της άσκησης στο να ανεβάσει τη διάθεση και να ανακουφίζει από το στρες. Η άσκηση όμως μπορεί να είναι χρήσιμη, ακόμα και για κατάθλιψη βαριάς μορφής. Η σωματική άσκηση μπορεί να αποτελέσει μια χρήσιμη θεραπεία στην κατάθλιψη,

είτε από μόνη της, είτε σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους αντιμετώπισης. Για να πετύχουν το αντικαταθλιπτικό αποτέλεσμα της άσκησης, οι μητέρες θα πρέπει να ασκούνται 2 με 3 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 20 λεπτά. Πιο αποτελεσματική φαίνεται ότι είναι η αεροβική άσκηση, αλλά και η γυμναστική με βάρη όπως και τα τεττώματα (stretching) και η γιόγκα, επίσης βοηθούν.

Ω3 λιπαρά οξέα και μείωση της φλεγμονής.

Άλλη μια σύσταση για την πρόληψη και τη θεραπεία της κατάθλιψης είναι να μειώσουμε τη φλεγμονή της μητέρας. Ένας τρόπος για να το πετύχουμε αυτό είναι με την πρόσληψη Ω3 λιπαρών οξέων.

Αρκετές μελέτες πληθυσμών έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερα EPA και DHA, συνήθως από λιπαρά ψάρια, έχουν χαμηλότερα ποσοστά συναισθηματικών διαταραχών, όπως βαριά κατάθλιψη, διπολική διαταραχή και τάσεις αυτοκτονίας. Οι μητέρες που καταλάμβαν πολλά ψάρια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους, και είχαν υψηλά επίπεδα DHA στο γάλα τους μετά τον τοκετό, κινδύνευαν λιγότερο από κατάθλιψη.

Ένας από τους μηχανισμούς σχετίζεται με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την παραγωγή κυτοκινών (ιδίως IL-1, IL-2 και IL-6), (Maes and Smith 1998).

Οι κυτοκίνες εμπλέκονται με την κατάθλιψη με πολλούς τρόπους:

1. Προκαλούν στους ανθρώπους συμπτώματα ολόδια με αυτά της βαριάς κατάθλιψης (π.χ λήθαργο, κοινωνική απομόνωση),
2. Προκαλούν αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης,
3. Οι IL-1 και IL-6 μειώνουν τη συγκέντρωση ορού τρυπτοφάνης, (ένος νευροδιαβιβαστή, ο





οποίος είναι συνήθως σε χαμηλά επίπεδα σε ανθρώπους με κατάθλιψη) και τροποποιούν το μεταβολισμό της σεροτονίνης στον εγκέφαλο.

4. Τα αντικαταθλιπτικά καταστέλλουν τις κυτοκίνες, κάτι που σημαίνει ότι αυτά τα φάρμακα είναι και αντιφλεγμονώδη.

Η λειτουργία των Ω3 συνίσταται στην μείωση της παραγωγής κυτοκινών. Η πρόσληψη των Ω3 από τις τροφές μπορεί να βοηθήσει στην κατάθλιψη. Ο απλούστερος τρόπος να λάβει κάποιος Ω3 είναι από τα ψάρια. Υπάρχει βέβαια η ανησυχία για την μόλυνση των θαλασσών με βαρέα μέταλλα. Ο υδράργυρος μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα των μωρών. Το πρόβλημα της μόλυνσης είναι υπαρκτό, ακόμα και στην πρόσληψη συμπληρωμάτων Ω3, γι αυτό και θα πρέπει να διαβάζονται προσεκτικά οι ετικέτες των σκευασμάτων.

Η ελάχιστη συνιστώμενη δοσολογία είναι 200–400 mg DHA για την πρόληψη της κατάθλιψης και 1000 mg για τη θεραπεία. Οι μητέρες θα πρέπει να το συζητήσουν με το γιατρό τους, πριν λάβουν οποιοδήποτε συμπλήρωμα.

Μείωση στρες, μείωση φλεγμονής, και ο ρόλος του θηλασμού

Εφόσον το στρες προκαλεί φλεγμονή, ο πρώτος στόχος για να εμποδίσουμε και να αντιμετωπίσουμε την κατάθλιψη, είναι να μειώσουμε το στρες για να μειώσουμε τη φλεγμονή.

Αυτό είναι κάτι που μπορεί να επιτευχθεί με το θηλασμό. Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι ο θηλασμός προστατεύει τη διάθεση της μητέρας, κι ο τρόπος που το καταφέρνει αυτό είναι με το να μειώνει το στρες, μειώνοντας τα επίπεδα των ορμονών του στρες, ACTH και κορτιζόλη (Heinrichs et al 2001). Ο θηλασμός, και ιδίως

το πιπίλισμα στο στήθος, παρείχε βραχυπρόθεσμη καταστολή της εκδήλωσης του στρες. Οι συγγραφείς υπέθεσαν, ότι αυτή η βραχυπρόθεσμη καταστολή, εξασφάλιζε διάφορα πλεονεκτήματα για τη σωματική της υγεία. Με το θηλασμό η μητέρα απομονώνεται από ερεθίσματα που της αποσπούσαν την προσοχή, ενίσχυε το ανοσοποιητικό σύστημα της, προστάτευε το μωρό της από τα υψηλά επίπεδα κορτιζόλης στο γάλα και εμπόδιζε την αναστολή της προλακτίνης λόγω του στρες.

Επίσης ο θηλασμός δεν προστατεύει μόνο τις μητέρες, αλλά και τα μωρά από το στρες που βιώνουν, όταν η μητέρα τους υποφέρει από κατάθλιψη.

Γνωρίζουμε εδώ και μια δεκαετία, ότι η κατάθλιψη στη νέα μητέρα μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στα μωρά και στα παιδιά. Τα βρέφη, των οποίων η μητέρα υποφέρει από κατάθλιψη, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν μη φυσιολογικά πρότυπα ενεργοποίησης του εγκεφάλου που έχει εξακριβωθεί με ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, όπως και κοινωνικές δυσκολίες και χαμηλό IQ.

Αυτά συμβαίνουν εν μέρει, επειδή η κατάθλιψη επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι μητέρες αλληλεπιδρούν με τα μωρά τους.

Το 2004 σε μια έρευνα που δημοσιεύθηκε στο «Biological Psychology», ο Jones και οι συνεργάτες του βρήκαν ότι ο θηλασμός προστατεύει τα βρέφη από τις βλαβερές συνέπειες της μητρικής κατάθλιψης. Από την άλλη πλευρά όμως, οι θηλάζουσες μητέρες που εμφανίζουν κατάθλιψη, έχουν αυξημένες πιθανότητες να εγκαταλείψουν το θηλασμό.

Όσον αφορά την Ελλάδα, σε πανελλήνια έρευνα που πραγματοποίησε το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού το 2009, βρέθηκε ότι ποσοστό

3,2 % μητέρων, με μωρά ηλικίας 6-9 μηνών, δεν θήλασε λόγω κούρασης, άγχους και κατάθλιψης. Σε ένα δεύτερο δείγμα μητέρων, που τα μωρά τους είχαν ηλικία 12- 18 μηνών τη στιγμή της έρευνας, το ποσοστό ήταν 6,6%.

Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, μια σημαντική προϋπόθεση στα για να απολαμβάνουν οι μητέρες την αγχολυτική επίδραση του θηλασμού, είναι τα προβλήματα να εντοπίζονται εγκαίρως και να αντιμετωπίζονται. Αν υπάρχουν προβλήματα, αυξάνονται τα επίπεδα του στρες και ο κίνδυνος κατάθλιψης. Οι Σύμβουλοι θηλασμού της La Leche League Greece είναι στη διάθεση της νέας μητέρας που θέλει να θηλάσει το παιδί της, και να της προσφέρει, όχι μόνο πληροφορίες και καθοδήγηση, αλλά και ουσιαστική στήριξη κατά τις πρώτες δύσκολες εβδομάδες της άφιξης του νέου της μωρού. Εξασφαλίζοντας έτσι ένα καλό ξεκίνημα με το θηλασμό, προστατεύει την υγεία, και τη συναισθηματική ισορροπία τόσο του μωρού της, όσο και της ίδιας.

Επίλογος

Είναι σημαντικό η κάθε νέα μητέρα που αντιμετωπίζει την πρόκληση της κατάθλιψης να αντιληφθεί, ότι όπως και στις άλλες μορφές της κατάθλιψης, έτσι και στην επιλόχεια κατάθλιψη, θα βοηθηθεί περισσότερο, αν έχει κάποιο πρόσωπο με το οποίο να μπορεί να μιλήσει για όσα την απασχολούν, και ταυτόχρονα λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, παρά αν κάνει μόνο ένα από τα δύο. Μιλώντας σε κάποιον ή κάποια για τη νέα πραγματικότητα που αντιμετωπίζει, είναι το πρώτο βήμα που θα της δώσει πίσω τον παλιό εαυτό της και θα αρχίσει να απολαμβάνει το ταξίδι της μητρότητας.

