



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin  
Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist  
[y.schreiber@bluewin.ch](mailto:y.schreiber@bluewin.ch)

### Bebekle Birlikte Depresyon da Doğarsa

Bir akşam Zürich`in Limmat nehrine bakan kısmında, yeni keşfettiğimiz bir suşi restoranında, siparişlerimizi vermiş, yeşil çayımızı yudumlayarak bekliyorduk. Kısa bir süre sonra, beyaz önlüklü, aşçı şapkalı genç bir adam ismarladığımız nefis görünümlü suşi rulolarını getirdi. Servis yapmaya başlamadan önce gülümseyerek beni isimle selamladı. Neyse ki ardından hemen, doktorların hafızasının zayıf olduğunu tahmin ederek, kendisini hastalarımın birinin eşi olarak tanıttı.

Adımı söyleyince hatırladım. Bundan dört yıl önce, iki aylık oğluyla birlikte acilen muayenehaneye gelmişti karısı. Bebek, arabasında mışıl mışıl uyuyor, genç kadınsa çaresizce ağlıyordu. Hamilelik sırasında normal dışı zorluklar yaşamamış, bebeğe dört gözle bakarak doğum yapmıştı. Fakat zor geçen doğumdan sonra bebeği kucağına verdiklerinde, beklediği annelik hisleri yerine sadece bir boşluk duymuştu içinde. Bitkinliktendir diyerek büyütmemeye çalışmıştı kaygılarını. Lohusalığın üçüncü gününde sütle birlikte gelen ağlama nöbetleri de „baby blues“ diye nitelendirilmişti. Hormonların düşmesine bağlı olup doğum yapan birçok kadın geçici olarak yaşıyordu bunu. Nitekim hastaneden çıkıp eve geldikten sonra da huzur bulamamıştı genç anne. Çok arzu ettiği halde, yeteri kadar sütü gelmiyor, yara olan meme uçları ve sabırsızlıkla bağırarak ufaklık saatlerce süren işkence haline getiriyordu emzirmeyi. Geceleri, zar zor uyuttuğu bebeği, nefes alıyor mu diye defalarca kontrol ediyor, uyanıp ağlamaya başladığında da ne yapacağını bilemiyordu. Bazan bebeğiyle birlikte kendini öldürme düşünceleri geliyordu aklına. Kendinden korkar olmuştu, suçluluk ve yetersizlik hisleriyle kahroluyor, geceleri artık hiç uyuyamıyordu. Kocasını bu arada yeni başladığı iş yerinde kendini ispatlamaya çalışıyordu. Gece geç vakit yorgun bitkin eve geldiğinde, karşılaştığı kaosu elinden geldiğince düzeltmeye çalışsa da, o neşeli, güler yüzlü insan gitmiş, yerine asabi ve içine kapanık bir adam gelmişti.



Ağlayarak bunları anlatmıştı bana dört yıl önce o gün genç kadın. İlk olarak, doğum sonrası depresyonu yaşadığını, kendini suçlamanın yersizliğini açıkladım. Çözüm yolları aramaya başladık sonra. Durum ağır olduğundan hastaneye kaldırılmasını doğru gördüm. Zürich Kantonu`nda Affoltern Hastanesi`nin anne-bebek ünitesi psikolojik sorunlar yaşayan küçük çocuklu annelere hizmet gösteriyor. Büyük talebe rağmen oda sayısı çok kısıtlı olduğundan biraz zorlandık organizasyonda, fakat sonunda oldu. Altı hafta kaldı

anneyle bebek hastanede. Değişik psikoterapiler yanında antidepresan alması ön görüldü. Yavaş yavaş toparlandı küçük aile.

Kadınların yüzde 10 ila 15'i yaşıyor doğum sonrası depresyonunu. Bazen hemen doğumdan sonra değil, ilk yılın içinde ortaya çıkabiliyor bu durum. Belirtileri diğer depresyonlarda olduğu gibi; duygusal labilite, halsizlik, enerji azlığı, isteksizlik, kararsızlık, uyuyamama, korkular, suçluluk, değersizlik hisleri, önüne geçilemeyen olumsuz düşünceler. Kendini yetersiz anne hissetmek ve "çocuğuma bir şey yaparsam" kaygıları depresyondan kaynaklanıyor. Bu düşüncelerin, doğum sonrası depresyonları sırasında çok yaygın olduğu biliniyor. Gerçekten çocuğa zarar verecek davranışlarsa, hemen hiç denebilecek kadar ender görülüyor. Zaten sınırsız suç duygusu, utanç ve korku yaşayan annelere bunu anlatmak gerekiyor.

Doğum sonrası depresyonuna risk faktörü olarak, geçmişte yaşanmış depresyon ve kendi anne veya babasının depresif oluşu gösteriliyor. Yeni doğmuş bir çocuk sahibi olmak, büyük yaşam olayı olarak stres yapıcı niteliği taşıyor ve depresyona yol açıyor. Ayrıca işsizlik, şiddet yaşama, travmatik doğum, özürülü çocuk, tek başına çocuk yetiştirme de stresi arttıran faktörlerden. Nitekim depresyon eğilimi olmayan sağlıklı kadınlar fazla zarar görmeden atlatabiliyor bu gibi durumları. Bebek günde üç saatten fazla, haftanın en az üç günü ağlarsa, çok ağlayan bebek olarak tanımlanıyor. Bu da bir çok çifti depresyona itebiliyor. Erkeklerin de yüzde 10'u depresyon yaşıyor baba olunca. Erkeklerde daha çok asabiyet, asık surat ve kendini aşırı derece işe vermekle gösteriyor ve çok zaman gözden kaçıyor depresyon.

Hastalığı tanımak ve doğru teşhis koymak, terapinin ilk adımı oluyor. Beslenmede, B6, B12, çinko, magnezyum vitamin ve elementleri ve omega 3 yeterli alınırca depresyonda önemli rol oynayan serotonin hormonu üzerinde olumlu etkisi oluyor. Pratik yardımlar; destek verebilecek kişilerin organize edilmesini, karıkocanın rakip değil, beraber çalışmasını, gece uykusunun temin edilmesini içeriyor. Psikoterapi yanında depresyona karşı ışık tedavisi de yardımcı olabiliyor. 10 000 Lux veren gün ışığı lambalarını ödüyor sağlık sigortası.

Antidepresan gerekirse, hamilelikte Sertralin tercih ediliyor. İlaç alanlara, emzirme her ne kadar yasak olmasa da, önerilmiyor. Tekrar etme riski yüzde 80-100 olduğundan gelecek hamilelikte antidepresan önemle tavsiye ediliyor.

Yukarda bahsettiğim genç kadın, hastaneden çıktıktan sonra düzenli psikoterapiye ve müzik terapilerine geldi bir süre. İki yıl sonra ikinci çocuğuna hamile kaldığında, başından beri uygun bir antidepresan kullandı. Aynı kabusu bir daha yaşamamak için emzirmedi ve doğumdan sonra altı ay ilaca devam etti. Psikoterapide, kişisel ilişkileri çözümlene, güçlü yanlarını destekleme, problem odaklı, burada ve şimdiyle ilgili çözüm yollarına önem verdik. Sosyal becerilerin gelişmesi, meditasyon, gevşeme eğitimi de terapinin vaz geçilmez bir bölümüydü. Katıldığı müzik terapileri sırasında çok duygulanıyor, fakat yüz ifadesi huzurlu görünüyordu. Bir gün ağlayarak, müziğin kalbindeki düğümleri çözdüğünü, içindeki barajları yıktığını anlattı. Son zamanlarda, sadece arada bir psikolojik destek alarak normal yaşamını sürdürüyor artık.

Gördüğümüz kadarıyla, kocası da eski güler yüzünü bulmuştu. „Kahveler benden“ dedi bizim suşiler bitince.

[www.praxis-schreiber.ch](http://www.praxis-schreiber.ch)