



Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa...

Tlačová správa 9. októbra 2023

Šestonedelie pre dušu ženy po pôrode nestačí, upozorňuje projekt Vysmiata Duša Mamky v rámci Svetového dňa duševného zdravia (10. 10. 2023)

Podľa dát z reprezentatívneho prieskumu, ktorý realizovala v auguste 2023 pro bono agentúra NMS Market Research Slovakia, môžeme povedať, že viac ako polovica našej populácie predpokladá, že sa ženy po pôrode na rolu mamy adaptujú hneď, resp. najneskôr do konca šestonedelia.

„Neraz sú takéto individuálne očakávania zosilňované aj jednostranným vykresľovaním obdobia po pôrode. V praxi to potom vytvára neuveriteľný tlak na ženy, že ak nestihnú tých prvých šesť týždňov, niečo je zle, sú zlými mamami, či sú v niečom slabé. Nič z toho však nie je pravda. Na adaptáciu na veľké životné zmeny, ktoré menia neraz život od základov, treba jednoducho čas a podporné prostredie. V realite príbehov, s ktorými sa stretávame, ale aj na základe dát z výskumov môžeme povedať, že **adaptácia na zmeny po pôrode trvá priemerne pol roka až rok,**“ ozrejmuje Mgr. Radka Kuračková, psychologička projektu Vysmiata Duša Mamky.

Rozdiel medzi spoločenským očakávaním a realitou dokáže v praxi prinášať sklamanie, pochybnosti či neistotu. **Práve preto vznikol projekt Vysmiata Duša Mamky, ktorého cieľom je byť oporou pre ženy práve v tomto krehkom období.** Dôležitou témou projektu je aj osвета o tom, ako sa ženy po pôrode môžu cítiť. Štatistiky uvádzajú, že **obdobie prvých týždňov po pôrode je sprevádzané prirodzenými prejavmi baby blues u 70 - 80 % žien. Z prieskumu od NMS ale vyplýva, že znalosť v populácii o tomto duševnom rozpoložení žien je len 12 %.**




„Podporou pre ženy v šestonedelí odchádzajúce z pôrodníc je od jesene 2022 aj Kontrastná kartička materstva, ktorú ženy po pôrode dostávajú **aktuálne už v 21 pôrodniciach po celom Slovensku.** V tomto materiáli nájdú dôležité informácie o tom, že cítiť kontrastné pocity a emócie po pôrode je prirodzené a naozaj časté, no zároveň sa aj dozvedia, kedy je potrebné spozornieť a na koho sa obrátiť, ak sú bežné dni čoraz tmavšie. **Štatisticky sa v období prvého roka po pôrode stretne s prejavmi popôrodnej úzkosti a depresie až 15-20 % žien, pričom až 75 % z nich nevyhľadá pomoc,**“ objasňuje jednu z najdôležitejších aktivít projektu Vysmiata Duša Mamky jeho zakladateľka Katarína Žilák.

Zdieľať svoje skutočné popôrodné prežívanie v krehkom období šestonedelia nemusí byť jednoduché. **Z výsledkov prieskumu NMS vnímame, že tretina populácie spája vznik duševnej ťažoby po pôrode aj naďalej s nepravdivými stereotypmi** o tom, že ženy tejto doby menej vydržia (37 %), dojčiacim ženám udiera mlieko do hlavy (35 %), alebo že to musí byť automaticky najkrajšie obdobie života ženy (37 %). **K búraniu mýtov a zreálnovaniu popôrodnej reality preto prispievajú aj autentické príbehy žien, ktoré hovoria o svojom období po pôrode.**

„Nech som mala akokoľvek priaznivú životnú situáciu po pôrode, cítila som sa v tom celom nešťastná a bezradná. Keď to na mňa po dvoch mesiacoch doľahlo, náhodou som sa dostala k projektu Vysmiata Duša Mamky a príbehom iných žien. Zistila som, že v tom nie som sama. Príbehy iných žien ma tiež povzbudili v odhodlaní svoje prežívanie riešiť,“ potvrdzuje dôležitosť zdieľania skutočných príbehov mama Michaela.

Sídlo a korešpondenčná adresa:
VyDuMamky, o.z.
Furdekova 2
851 03 Bratislava

Kontaktná osoba pre ďalšiu komunikáciu:
Mgr. Katarína Žilák, zakladateľka projektu a štatutárka o.z.
katarina.zilak@vydumamky.sk
+421 908 641 916
www.vydumamky.sk

Kontakty na sociálnych sieťach:
 Vysmiata Duša Mamky
 vysmiata_dusa_mamky
 Vysmiata Duša Mamky