Emocje w ciąży i po porodzie



Autorka:
Emilia Adamczyk emilymed.pl

Konsultacja merytoryczna:
psycholog, psychoterapeuta dr Martin Dahl

Nestlé FamilyNes

Wstęp

Okres ciąży i pierwsze miesiące po narodzinach dziecka to jedno z najbardziej intensywnych doświadczeń w życiu. To nie tylko czas zmian w ciele, ale także ważnych przemian emocjonalnych, rodzinnych i życiowych. Samopoczucie mamy, taty i dziecka jest ze sobą powiązane, dlatego troska o emocje rodziców jest jednocześnie troską o całą rodzinę.



1 Emocje w ciąży

Wachlarz emocji towarzyszących kobiecie w przebiegu ciąży

Dla okresu ciąży charakterystyczna jest zmienność nastroju i doświadczanie różnych, czasem sprzecznych uczuć. Z jednej strony możesz odczuwać radość, że zostaniesz mamą, wzruszać się pierwszymi ruchami dziecka i jego obrazem w badaniu USG. Z drugiej strony może pojawiać się lęk przed zmianą, przed przerwą w pracy zawodowej i nowymi obowiązkami. Możesz zastanawiać się, czy odnajdziesz się w roli mamy oraz jak macierzyństwo i ojcostwo wpłyną na Twój związek.

Różnorodne emocje są w ciąży normalne

Radość	⟷	Niepokój
Ekscytacja	⟷	Lęk
Nadzieja	⟷	Niepewność



W tym okresie możesz potrzebować wsparcia. Warto szukać go w szkole rodzenia, szczególnie jeśli grupy są kameralne. Pomocne mogą być także rozmowy z innymi mamami z Twojego otoczenia, kobietami, które znają z własnego doświadczenia zmienne nastroje typowe dla czasu oczekiwania na narodziny dziecka.

Zdarza się jednak, że niepokój, przygnębienie, smutek lub obawy o dziecko utrzymują się, a nawet pogłębiają. Jeśli dodatkowo pojawiają się problemy ze snem, zmiany apetytu, silne napięcie albo poczucie beznadziei, może to świadczyć o tym, że potrzebujesz profesjonalnego wsparcia.



Wiele kobiet doświadcza w tym okresie trudności emocjonalnych, do których czasem trudno przyznać się nawet najbliższym. Jeśli podejrzewasz u siebie depresję, powiedz o tym lekarzowi lub położnej prowadzącej ciążę, skontaktuj się z lekarzem psychiatrą, psychologiem klinicznym albo psychoterapeutą. Depresja to choroba, którą można i należy leczyć, również w ciąży.

2 Poporodowe emocje

Kobieta po porodzie - zmiany w psychice i ciele

Psychika

Po porodzie organizm kobiety przechodzi duże zmiany hormonalne i fizyczne. Mogą one wpływać na nastrój, koncentrację, sen oraz sposób reagowania na stres. W praktyce często pojawiają się:

- nagłe spadki energii i poczucie oderwania od dotychczasowej codzienności;
- płaczliwość bez wyraźnej przyczyny;
- nadmierna czujność albo trudność w odpoczynku;
- mieszane uczucia: miłość wobec dziecka i jednoczesne poczucie przeciążenia.

Wskazówka

Jeżeli objawy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie po porodzie lub nasilają się, warto porozmawiać z lekarzem, położną albo psychologiem. Pomocne może być także wykonanie podstawowych badań, takich jak morfologia, poziom ferrytyny, witaminy D czy TSH - szczególnie wtedy, gdy dominują silne zmęczenie, osłabienie, problemy ze snem lub obniżony nastrój.

Zdrowie psychiczne w okresie okołoporodowym nie jest kwestią „silnego charakteru”. Zależy od wielu czynników: odpoczynku, wsparcia bliskich, stanu zdrowia, jakości snu, poczucia bezpieczeństwa i możliwości mówienia o swoich potrzebach. Ten czas wymaga łagodności wobec siebie i drugiego rodzica.

W tym okresie w organizmie zachodzą zmiany, które wpływają na emocje, więź z dzieckiem i reakcję na stres. **Dotyczą one przede wszystkim mamy, ale w pewnym stopniu także taty**. Dlatego oboje rodzice mogą potrzebować czasu, aby odnaleźć się w nowej sytuacji.

Jeśli partner mówi: „jestem zmęczony, ale nie wiem czemu”, może to być sygnał przeciążenia psychicznego, a nie tylko fizycznego. Badania wskazują, że około 8-10% ojców doświadcza objawów depresyjnych w czasie ciąży partnerki lub po narodzinach dziecka[1]. U ojców objawy często wyglądają inaczej niż u kobiet: zamiast smutku może pojawić się drażliwość, napięcie, wycofanie albo nadmierne zaangażowanie w pracę. Łatwo wtedy uznać je za „cechę charakteru”, choć mogą być sygnałem, że mężczyzna również potrzebuje wsparcia.

Równocześnie zachodzi ważna zmiana psychologiczna: człowiek staje się rodzicem. Oznacza to nową odpowiedzialność, nowe pytania i często powrót do własnych doświadczeń z dzieciństwa. To naturalne, że pojawiają się wtedy refleksje o bezpieczeństwie, bliskości, rodzinie i przyszłości.



W codziennym życiu bardzo pomocne okazują się proste, regularne działania. Dla mamy duże znaczenie ma **sen i odpoczynek** – nawet jeśli oznacza to czasowe odłożenie innych obowiązków. Krótkie chwile oddechu, spokojna kąpiel, wyjście na spacer albo rozmowa z bliską osobą mogą być realnym wsparciem. Dla taty ważne jest **uznanie własnych emocji oraz budowanie relacji z dzieckiem** przez obecność, czułość i codzienną opiekę.

Bardzo ważnym czynnikiem ochronnym jest **relacja między partnerami**. Regularna, spokojna rozmowa o emocjach - nawet krótka - może zmniejszać napięcie i poczucie osamotnienia. **Dzielenie się obowiązkami** oraz uznanie, że można jednocześnie kochać dziecko i czuć zmęczenie, pomaga budować poczucie bezpieczeństwa w rodzinie.

Okres okołoporodowy wymaga uważności, łagodności i odwagi do szukania wsparcia. Właśnie te elementy, bardziej niż idealne scenariusze, pomagają budować zdrowie psychiczne rodziców i dziecka.



Baby blues

Szczęście, duma, ulga, wzruszenie, zachwyt, tkliwość, wdzięczność, a jednocześnie ogromne zmęczenie - po porodzie możesz doświadczać bardzo wielu uczuć naraz. Możesz być zaskoczona tym, jak intensywne będą Twoje emocje w pierwszych dniach i tygodniach po narodzinach dziecka. Może się okazać, że to, czego doświadczasz, nie jest nieustannym pasmem radości i szczęścia. **Nie u każdej kobiety od razu pojawia się wielka fala pozytywnych uczuć.** Trudne emocje po porodzie są doświadczeniem bardzo wielu kobiet.



Kiedy może się pojawić?

Baby blues pojawia się najczęściej w 3. lub 4. dobie po porodzie. Może trwać od kilku godzin do kilku dni i zwykle ustępuje samoistnie w ciągu około 2 tygodni. Jest to częste i przejściowe doświadczenie w połogu – różne źródła wskazują, że może dotyczyć około 30-80% kobiet po porodzie[2,3].

Jak możesz się czuć?

Możesz doświadczać przypływu silnych i zmieniających się uczuć - od spełnienia i radości, przez niepokój i rozbicie, aż po lęk i smutek. Może pojawić się poczucie braku kontroli nad sytuacją, obniżony nastrój, płaczliwość, łatwe wzruszanie się i martwienie o to, czy będziesz dobrą mamą oraz czy poradzisz sobie z opieką nad dzieckiem. Możesz mieć poczucie, że nie dasz rady albo że opieka nad dzieckiem Cię przerasta.



5 rzeczy, które możesz zrobić już dziś

1. **Daj sobie prawo do przeżywania różnych uczuć.**

2. **Porozmawiaj z partnerem lub inną bliską osobą.**

3. **Poproś najbliższe osoby o konkretną pomoc i wsparcie**, szczególnie w czynnościach dnia codziennego - może to być ugotowanie obiadu, zrobienie zakupów, zajęcie się starszym dzieckiem albo pomoc w obowiązkach domowych.

4. **Zadbaj o odpoczynek** - pójdź na spacer, śpij wtedy, gdy śpi Twoje dziecko, jeśli tylko jest to możliwe.

5. **Poszukaj wsparcia innych kobiet**, które niedawno urodziły i znają to doświadczenie. Poczucie, że nie jesteś jedyną osobą, która przeżywa podobne emocje po porodzie, może przynieść ulgę.

Baby blues nie wymaga zwykle interwencji specjalisty. Najczęściej wystarcza wsparcie rodziny i bliskich, odpoczynek oraz czas. Jeśli jednak objawy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, nasilają się albo utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się ze specjalistą.



Depresja poporodowa

Jeżeli po dwóch tygodniach od narodzin dziecka nadal utrzymują się obniżony nastrój, nerwowość, przygnębienie, smutek, brak energii albo poczucie przeciążenia, może to oznaczać, że objawy wykraczają poza baby blues i wymagają konsultacji ze specjalistą. Dodatkowo mogą pojawić się spowolnienie, trudność w wykonywaniu codziennych czynności albo przeciwnie - silne pobudzenie i napięcie.

W przypadku depresji poporodowej kobieta często doświadcza zaniżonej samooceny oraz natrętnych myśli, takich jak: „nie nadaję się na matkę" albo „jestem złą mamą". Mogą temu towarzyszyć uczucia bezwartościowości, bezradności, lęku i osamotnienia.



Depresja poporodowa nie powinna być tematem tabu. Występuje stosunkowo często - Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że na świecie około 13% kobiet po porodzie doświadcza zaburzeń psychicznych, głównie depresji, a w krajach o niższych i średnich dochodach odsetek ten może być wyższy.[4] **Może pojawić się w pierwszych tygodniach po porodzie, ale także później, w ciągu całego pierwszego roku życia dziecka**. Część kobiet ma objawy depresyjne już w okresie ciąży. **Im wcześniej depresja okołoporodowa zostanie rozpoznana, tym szybciej można rozpocząć leczenie i uzyskać pomoc.**

Macierzyństwo, choć często uważane za naturalny etap w życiu, wiąże się aktualnie z wieloma wyzwaniami. Z jednej strony oczekuje się, że kobieta bez trudu odnajdzie się w roli matki. Z drugiej strony - pierwszym noworodkiem, którym opiekuje się na co dzień, często jest jej własne dziecko. To właśnie dopiero przy swoim maluszku mama uczy się wielu rzeczy związanych z macierzyństwem.

W obliczu tych wyzwań depresja poporodowa nadal bywa tematem trudnym do poruszenia. Presja społeczna, oczekiwania i wyidealizowany obraz macierzyństwa mogą sprawiać, że młode mamy ukrywają trudne emocje. Często słyszą opowieści, w których każdy moment z dzieckiem przedstawiany jest jako sama radość i słodycz.



Rzeczywistość bywa bardziej złożona. Mało mówi się o bólu, trudnościach pierwszych chwil macierzyństwa, niewyspaniu, przeciążeniu czy połogu. Brak otwartej rozmowy na ten temat sprawia, że świeżo upieczone mamy mogą czuć się zdezorientowane, zawstydzone i samotne w swoich emocjach.

Warto pamiętać, że **uczucia związane z macierzyństwem są różnorodne**. Kobieta, która odczuwa złość, smutek, lęk czy bezradność, nie powinna myśleć, że „coś jest z nią nie tak". Otwarta rozmowa o trudnych momentach może pomóc zrozumieć, że wiele mam przeżywa podobne doświadczenia.

Dlatego ważne jest, aby przedstawiać macierzyństwo w bardziej realistycznym świetle - z jego radościami, ale również z trudnościami. Dzięki temu kobiety mogą poczuć się bardziej zrozumiane i bezpieczniejsze w mówieniu o swoich emocjach.

Depresję trzeba leczyć. Nieleczona depresja to przedłużające się cierpienie mamy, trudności w budowaniu więzi z dzieckiem oraz możliwy negatywny wpływ na jego rozwój.



Jak rozpoznać depresję poporodową?

Zastanów się, czy w ciągu ostatnich 2 tygodni występowały u Ciebie...

- ☐ smutek i przygnębienie występujące przez większą część dnia, negatywne myśli, poczucie beznadziei;
- ☐ nasilający się brak pewności siebie;
- ☐ trudność w podejmowaniu decyzji;
- ☐ znaczne osłabienie energii życiowej, bierność, trudność w wykonywaniu najprostszych codziennych czynności;
- ☐ stałe uczucie zmęczenia, wyczerpanie;
- ☐ ciągłe napięcie, rozdrażnienie, niezdolność do odprężenia;
- ☐ kłopoty ze snem (nadmierna senność lub bezsenność);
- ☐ pogorszenie koncentracji i pamięci;
- ☐ zaburzenia łaknienia: utrata apetytu lub wzmożone łaknienie;
- ☐ niemożność odczuwania przyjemności i przeżywania radości, także przy zajmowaniu się dzieckiem;
- ☐ poczucie bycia bezwartościową, złą matką, obwinianie się;
- ☐ złe samopoczucie fizyczne, bolesność ciała bez wyraźnej somatycznej przyczyny;
- ☐ przewrażliwienie na punkcie zdrowia i rozwoju dziecka, zamartwianie się o karmienie, sen, płacz;

- ☐ obojętność wobec potrzeb dziecka lub trudność w odczytaniu i zrozumieniu wysyłanych przez nie sygnałów, rozdrażnienie i lęk w kontakcie z dzieckiem;
- ☐ niepokój i ciągłe pobudzenie, potrzeba nerwowego sprawdzania, czy dziecko śpi i oddycha;
- ☐ postrzeganie dziecka jako wyjątkowo trudnego lub kłopotliwego;
- ☐ potrzeba izolowania się, unikanie kontaktów z ludźmi;
- ☐ nawracające myśli o śmierci lub myśli samobójcze - jeśli się pojawiają, koniecznie i pilnie zgłoś się po pomoc.

Jeśli zaobserwowałaś u siebie kilka z powyższych objawów, warto skonsultować się z lekarzem psychiatrą, psychologiem klinicznym albo psychoterapeutą. Powyższa lista nie zastępuje diagnozy, ale może pomóc zauważyć sygnały, których nie można lekceważyć. Nie trzeba czekać, aż objawy staną się bardzo nasilone. Wczesna rozmowa ze specjalistą może znacząco ułatwić powrót do równowagi.

Czym różni się depresja poporodowa od Baby blues?

	Początek	Czas trwania	Sposób postępowania
Baby blues	**3-4 doba**	**do ok. 2 tygodni**	**zwykle ustępuje samoistnie - ważne, by zadbać o siebie**
Depresja poporodowa	**może pojawić się przez cały 1. rok po porodzie**	**dłużej**	**wymaga konsultacji ze specjalistą**

Jeśli potrzebujesz pomocy:

- **Zadzwoń do telefonu zaufania**
- **Skontaktuj się ze swoją położną**
- **Poszukaj grupy wsparcia dla mam**
- **Zgłoś się do lekarza psychiatry, psychologa klinicznego lub psychoterapeuty**

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń pod numer alarmowy 112 albo zgłoś się do najbliższej izby przyjęć lub szpitalnego oddziału ratunkowego.



Adresy stron, na których można znaleźć pomoc psychologiczną:

• Informacje o pomocy w ramach publicznego systemu ochrony zdrowia psychicznego:

https://www.gov.pl/web/zdrowie

• Informacje o świadczeniach i placówkach dostępnych w ramach NFZ:

https://www.nfz.gov.pl

• Lista i informacje o psychologach oraz psychoterapeutach:

https://ptp.org.pl



Ciało

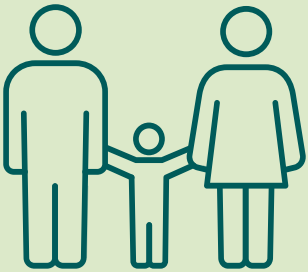
Nie można też pominąć roli ciała. Okres poporodowy często wiąże się z dużym wysiłkiem, niewyspaniem, karmieniem piersią, rekonwalescencją po porodzie oraz możliwymi niedoborami. Wszystko to może wpływać na samopoczucie psychiczne.

W okresie poporodowym szczególnie istotne są:

- **żelazo** - jego niski poziom może nasilać zmęczenie, osłabienie i problemy z koncentracją;
- **witamina D** – jej niedobór może wiązać się z gorszym samopoczuciem i zmęczeniem;
- **kwasy omega-3** - wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego;
- **magnez** – pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i mięśni.

Wskazówka

Zamiast suplementacji „w ciemno", warto kierować się wynikami badań, objawami oraz zaleceniami lekarza lub położnej.



Źródła

1. Paulson, J. F., & Bazemore, S. D. (2010). Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression: A meta-analysis. JAMA, 303(19), 1961_1969.

2. O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: Current status and future directions. Annual Review of Clinical Psychology, 9, 379-407.

3. NHS. (2026). Postnatal depression. https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/postnatal-depression. Dostęp: 11.07.2026.

4. World Health Organization. Maternal mental health / perinatal mental health. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health. Dostęp: 11.07.2026.



To normalne, że nie wiesz wszystkiego będąc Rodzicem...
dlatego tak ważne jest, aby mieć obok siebie wsparcie!



Nestlé Dołącz do FamilyNes

i pozwól nam wspierać Cię w rodzicielskiej podróży!

Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



Kalendarz rozwoju dziecka

Sprawdź, jak rozwija się Maluszek w kolejnych miesiącach



Testowania produktów naszych marek

Wypełnij ankietę i weź udział w testach naszych produktów



Konkursy z atrakcyjnymi nagrodami

Odpowiadaj na pytania i wygrywaj atrakcyjne nagrody



Nielimitowany dostęp do Strefy Eksperta

Skonsultuj ze specjalistą kwestie dotyczące Twojego Maluszka

Ważna informacja. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaże wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.