



Embaràs i trastorn bipolar: Període postpart

El període de temps després del part pot ser un temps d'alt risc per a la recaiguda del trastorn bipolar. Tot i que no hi ha manera de garantir que no experimentaràs una recurrència postpart dels símptomes bipolars, hi ha coses que pots fer per preparar i prevenir:



Gestionar l'ansietat pel part. La idea del lliurament pot provocar sentiments de ansietat per a algunes dones, especialment aquelles amb antecedents passats de postpart episodi. Aquestes preocupacions poden interferir amb el son i augmentar el risc de recaiguda. Parleu amb el vostre proveïdor d'atenció mèdica i/o assistiu a classes prenatales per ajudar-vos a facilitar-ho els teus nervis pel part.



Minimitzar les interrupcions del son. La pèrdua del son és inevitable al voltant del moment del part, per tant pot ser difícil mantenir un cicle de son-vigília regular. Mentre encara esteu a la hospital, feu que el nadó es quedi a la llar d'infants durant la nit i fometeu el son durant tot el dia per poder descansar. Quan sigui possible, implica la teva parella a la nit l'alimentació i la cura del seu nounat.



Reduir l'estimulació. Això és especialment important després del part quan hi ha visites familiars i els amics poden provocar una estimulació mental excessiva que resulta en una interrupció del son.



Demaneu suport social. Confieu en socis, amics i familiars per emocionar-vos suport i ànim. Aquest sistema de suport també us pot ajudar a cuidar-vos nounat, donant-te un descans perquè no et sentis tan aclaparat. Si no en tens una xarxa de suport fàcilment disponible, parleu amb el vostre metge sobre els recursos de la comunitat que pot ajudar.



Vigila de prop els teus símptomes. Mantingueu un diari diari de l'estat d'ànim per fer un seguiment dels símptomes, l'estat d'ànim canvis, alteracions del son i medicaments, i compartiu-ho amb el vostre metge. Això Un hàbit quotidià senzill pot ser inestimable per predir, identificar i tractar l'estat d'ànim episodis abans que esdevinguin greus.



Obtenu ajuda al primer signe de problema. Si experimenteu símptomes de depressió, ansietat, irritabilitat o mania, consulteu immediatament el vostre metge. detecció precoç, el seguiment i el tractament poden ajudar a prevenir un major deteriorament de l'estat d'ànim.



Embaràs i trastorn bipolar: Període postpart

Fets de la lactància materna

- La majoria dels medicaments per al tractament del trastorn bipolar s'excreten a la llet materna.
- Parleu amb el vostre metge sobre els possibles riscos i beneficis de prendre medicaments la lactància materna, inclosa informació sobre els signes de toxicitat dels fàrmacs al vostre nadó.
- La medicació s'ha de prendre immediatament després de la lactància materna aquest dia reduir el risc d'exposició al nadó.
- Atès que la lactància materna a la nit pot causar interrupcions freqüents del son, complementant s'ha de tenir en compte la llet materna amb llet amb fórmula.

Psicosi postpart: el que cal saber

- La psicosis postpart és el trastorn psiquiàtric més greu després del part.
- Els símptomes poden aparèixer entre 48 i 72 hores, però solen aparèixer durant la primera dues setmanes després del part.
- Els primers símptomes solen ser vagues i poden incloure **insomni, agitació i irritabilitat**.
- A mesura que la malaltia evoluciona, una dona pot desenvolupar estats d'ànim que **canvien ràpidament, confusió, comportament estrany** i pot escoltar veus o començar a tenir creences fermament que no són certes (anomenades **deliris**).
- Com que la psicosis postpart pot afectar la capacitat de presa de decisions, les dones poden pensar que no hi ha res dolent i rebutjar el tractament.
- La pèrdua de son, que és força freqüent durant el part, pot ser un poderós desencadenant de la psicosis postpart.
- La psicosis postpart és una emergència psiquiàtrica i normalment es requereix hospitalització.