

Cauzele ascunse ale depresiei postnatale și cinci pași spre vindecare

1. Abuzurile de natură fizică - Violență obstetrică la naștere

- tușee vaginale excesive, clismă, ras pubian;
- manevre cu cotul pe pântecul mamei;
- nașteri instrumentate (forceps sau vacuum);
- nașteri provocate și forțate artificial;
- epiziotomie sau mutilarea organelor genitale feminine;
- proceduri invazive nedorite pentru care femeia nu și-a oferit în prealabil acordul;
- bruscări și imobilizarea femeii prin legare de „capra” de naștere;
- chiuretajul fără indicație medicală imediat după naștere;
- administrare de medicație nejustificată din punct de vedere medical;

2. Abuzurile de natură psiho-mentală

- interzicerea participării însoțitorului la naștere;
- abuzuri verbale, personal lipsit de empatie care insultă, ridiculizează sau amenință mămica în timpul travaliului;
- ignorarea nevoilor (inclusiv celor fiziologice) ale femeii în timpul nașterii;
- tratamente dezumanizante și lipsă de respect față de femeia care naște;
- ignorarea durerii și a suferinței din timpul travaliului;
- aplicarea din răzbunare a unor măsuri ce nu sunt neapărat necesități medicale;
- dezinformare constantă a gravidei deja din timpul sarcinii cu amenințarea cezarienei ca soluție „salvatoare”, deși nu există motive medicale reale pentru operație;

3. Abuzurile de natură biologică

- dezechilibre majore hormonale cauzate de o naștere „furată”;
- provocarea artificială a nașterii cu hormoni de proveniență animală;
- „biciuirea” travaliului provocând contracții mecanice care provoacă durere excesivă mamei;
- risc de ruptură uterină din cauza grăbirii procesului;
- despărțirea nou-născutului de mamă imediat după naștere;
- bruscarea și grăbirea artificială a expulziei placentei;
- hrănirea artificială a nou-născutului cu lapte praf, îngreunând producerea lactației;

4. Abuzurile de natură emoțională

Emoții conștiente:

- lipsa empatiei față de frica de naștere în momentele de maximă vulnerabilitate a femeii;
- utilizarea constrângerii și a amenințării pentru acceptarea anumitor intervenții;
- șantajul emoțional;

Emoții subconștiente:

- memoria celulară
- memoria limbică

5. Cauze de natură spirituală a depresiei postnatale

Incapacitatea temporară:

- de a înțelege în profunzime experiența;
- de a ieși din rolul de victimă;
- de a descoperi „darurile” ascunse;
- de a ieși din stări de vinovăție;

Cauzele ascunse ale depresiei postnatale și cinci pași spre vindecare

Cinci pași spre vindecarea depresiei postnatale

PASUL 1

PASUL 2

PASUL 3

PASUL 4

PASUL 5

Vindecarea
trupului care a
suferit traume

Identificarea și
conștientizarea
emoțiilor
trăite la
naștere

Vindecarea
nașterii
bebelușului

Ditta Depner

Înțelegerea
propriei nașteri
și a relației cu
părinții

Înțelegerea
menirii noastre