**Jak zvládnout změny nálad v těhotenství?**

Střídání nálad a těhotenství jsou neodmyslitelně spojeny. Za vše mohou hormonální změny, které ovlivní hladinu neurotransmiterů. Ty vytvářejí v těle budoucí maminky kolotoč pocitů, ať dobrých či špatných. Jak svým emocím lépe porozumět a dát je do latě?

Změny nálad jsou v těhotenství zcela běžné: i ty nejusměvavější maminky jim musí čelit. Často zažívají pocity nejistoty a strachu, kdy vám připadá, že se vám život hroutí jako domeček z karet. Jindy se zase cítíte naprosto pod psa. A další den naopak přecitlivělá, vše si berete osobně a vybuchnete kvůli každé maličkosti: nedej bože, když vám partner připravil čaj do jiného hrnečku! Další den naopak záříte jako sluníčko, než nadcházející ráno začne tento kolotoč emocí nanovo. A nejhorší je, že to nedokážete ovládat a pocity vás dočista pohltí…

Sice vám to ve víru emocí zřejmě nepřijde, ale pocity se mění většinou každý trimestr. V prvním se zpravidla vyrovnáváte se skutečností, že jste otěhotněla. Během druhého si ženy začínají plně uvědomovat, že budou nastávající matky. A ve třetím zjišťují, co to vše obnáší: jak nové radosti, tak i starosti a odpovědnosti. Podle toho se mění také emoce.

Uvědomte si, že těhotenství s sebou přirozeně nese velkou dávku stresu. Ve vzduchu se vznáší mraky důležitých otázek: Jak děťátko ovlivní váš partnerský vztah? Jak zvládnete nové povinnosti a vyrovnáte se s rolí matky? Budoucí maminky mají navíc na sebe obrovské nároky. A aby toho nebylo málo, cítí se také neatraktivně: Jak se partnerovi bude líbit mé velké bříško? Neztratí o mě zájem?

Další zátěží jsou mimo jiné fyzické příznaky těhotenství, jako únava nebo časté močení. Obvyklé je také pálení žáhy; to často neustoupí během celého těhotenství. K tomu přidejte tlak okolí, které se vás neustále ptá na rostoucí bříško. Tyto malichernosti se sčítají, až brzy džbán přeteče. To jen podtrhne vaši náladu pod psa.

Jak přežít těhotenství aspoň v částečné pohodě? Začněte u partnera, který by měl být vaší největší oporou. Ujišťujte ho, že jej stále milujete; že si vaši náladovost a výbuchy nesmí brát osobně. Věnujte si společně dostatek času. Není snad lepší doba, kdy se „zašít“ před světem a vyrazit na dovolenou. Pomoci vám mohou také kamarádky. Nebojte se jim svěřit, jelikož sdílené trápení je poloviční trápení.

Ta největší změna by měla ale začít u vás. Rozmazlujte se! Postavte sebe – a tedy i své mimčo – na první místo. Vždy, když nejste správně naladěná, dopřejte si něco, co vám udělá radost. Proč nezajít do masážního salónu či na oblíbený film do kina? Nebo vás potěší nový účes? A co třeba bezvadné odpoledne v kavárně strávené ve společnosti kamarádek, které ochotně vyslechnou vaše problémy? Také obyčejný odpolední dýchánek vám dovede zaručeně zvednout náladu.

Kromě toho doporučujeme navštěvovat kurzy pro budoucí maminky. Když budete vědět, co máte očekávat, poslechnete si profesionály a seznámíte se s ostatními nastávajícími rodiči, stres se může zmenšit. Podobný účinek mají také knihy o těhotenství.

Každý by měl dodržovat zásady zdravého životního stylu, a pro budoucí maminky to platí dvojnásobně. Naprosto vytěsněte stres z vašeho života. Neschovávejte se před světem: bavte se s kamarádkami. Dorůžova spěte, jezte pestře a zdravě. Nezapomeňte na dostatek pohybu: co třeba relaxační procházka v lese či parku? Hodně udělá také cvičení. Pokud se vám stres stále nedaří odbourat, zkuste speciální techniky, jako je těhotenská jóga či meditace.

Jestliže se vás špatné pocity drží jako klíště a dlouhodobě, je možné, že trpíte takzvanou předporodní depresí. Jde o závažnější formu změn nálad v těhotenství, která postihuje přibližně 13% budoucích matek. Typickými příznaky jsou únava, pocit beznaděje, úzkost a dlouhodobá nálada na bodu mrazu. Nemůžete se ráno donutit ani vstát z postele? Neváhejte kontaktovat svého lékaře. Problém rozhodně neodkládejte a řešte ho ještě za času těhotenství. Odborníci totiž varují, že nevyřešené psychické problémy mají vliv na fyzickou pohodu dítěte. Zvyšuje se navíc riziko poporodní deprese a předčasného porodu. Psychoterapie i určité medikamenty mohou být velmi účinnou zbraní a zároveň ochranou pro vás i vaše děťátko. Pomoci mohou i bylinné přípravky, které byste ale měla užívat jen po dohodě s lékařem.

**ZDROJE:**

<https://www.klubmaminek.cz/cs/clanek/400/tehotenska-deprese-a-zmeny-nalady>

<https://www.babyweb.cz/jak-v-tehotenstvi-nespadnout-do-kolotoce-nalad>

<https://www.pampers.cz/tehotenstvi/zdrave-tehotenstvi/clanek/emoce-v-tehotenstvi>

<https://www.maminka.cz/clanek/tehotenstvi--nalady-na-houpacce>