

---

ANNALES  
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA  
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 110

SECTIO D

2005

---

Akademia Świętokrzyska w Kielcach - Instytut Kształcenia Medycznego<sup>1</sup>  
Academy Świętokrzyska of Kielce – Medical Study Department

kier. Prof. dr hab. Waldemar Dutkiewicz

Agencja Usług Medycznych i rehabilitacyjnych „Maxmed” w Kielcach<sup>2</sup>

Agency of Medical Services „Maxmed” of Kielce

kier. Dr n. med. Grzegorz Gałuszka

Wyższa Szkoła Pedagogiki Resocjalizacyjnej „Pedagogium” w Warszawie<sup>3</sup>

Higher School of Pedagogics in Warsaw

kier. Prof. dr Marek Konopczyński

GRZEGORZ GAŁUSZKA<sup>1</sup>, RENATA GAŁUSZKA<sup>1</sup>, PAWEŁ OCHWANOWSKI<sup>3</sup>,  
AGNIESZKA OCHWANOWSKA<sup>2</sup>

***Influence of physical exercise on occurrence of states of depression in  
women in puerperium***

---

**Wpływ ćwiczeń fizycznych na występowanie stanów depresyjnych u kobiet w połogu**

Połów to obejmujący 6 tygodni po porodzie okres, w którym następuje powrót organizmu do stanu sprzed ciąży. W tym czasie cofają się prawie wszystkie zmiany, które zaszły w organizmie w czasie ciąży i porodu. W pierwszych tygodniach samopoczucie będzie zależało od rodzaju porodu, wsparcia ze strony rodziny, a zwłaszcza partnera. Ciąża wymusza pewne zmiany w funkcjonowaniu małżeństwa i rodziny [4]. Kolejne następują po narodzinach dziecka.

Po porodzie organizm potrzebuje regeneracji, która nie zawsze jest mu zagwarantowana, gdyż często brakuje czasu na odpoczynek. Zamiast spodziewanej radości może wystąpić uczucie niepokoju, lęku i przygnębienia, które potęgowane może być również przez monotonię kolejnych dni. Jak wykazują badania, ok. 25-85% kobiet przechodzi po porodzie tzw. przygnębienie poporodowe, które nie jest zaburzeniem psychicznym, tylko fizjologiczną reakcją na poród i wejście w rolę matki. Najczęściej takie objawy występują w ciągu kilku pierwszych dni po porodzie, po czym szybko ustępują, ale bywa, że przeciągają się kilka, kilkanaście tygodni. Podstawową przyczyną są zmiany hormonalne, jakie następują w organizmie kobiety po porodzie, spadek stężenia estrogenu i wzmożone wydzielanie prolaktyny, a także ciągłe uczucie zmęczenia.

Matka bywa zaskoczona pojawieniem się uczucia złości, niechęci czy zniecierpliwienia po urodzeniu dziecka. To wszystko jest wynikiem niewyspania i zmęczenia. Pojawienie się takich emocji może spowodować wystąpienie poczucia winy i przeświadczenia, że jest złą matką, co dodatkowo pogłębia depresję. Dodatkowo problemy z karmieniem piersią, bolące brodawki, za mało pokarmu.

Duchowe wsparcie ze strony rodziny, dyskretna pomoc w opiece nad niemowlęciem, okazanie zrozumienia matce spowodują, że szybciej odzyska ona równowagę emocjonalną. Jeśli jednak obniżony nastrój, smutek i nieustanny lęk o dziecko utrzymują się jeszcze w trakcie trzech, czterech tygodni po porodzie, może mieć to związek ze stanem zaburzenia zdrowia psychicznego, czyli depresją poporodową. Taki stan na szczęście zdarza się stosunkowo rzadko, ale niejednokrotnie wymaga leczenia specjalistycznego. Często potrzebna jest konsultacja z psychiatrą [1].

Psycholodzy rozróżniają jeszcze jeden rodzaj zaburzeń zdrowia psychicznego, jest to psychoza poporodowa. Zaliczana jest do najgroźniejszych zaburzeń zdrowia psychicznego po porodzie. Matki z psychozą zazwyczaj doszukują się różnych schorzeń u swojego maleństwa, pomimo diagnoz lekar-

skich, które tego nie potwierdzają. Może również pojawić się obojętność, niechęć, a nawet wrogość w stosunku do dziecka. Taki stan zawsze wymaga leczenia psychiatrycznego [6].

Biorąc pod uwagę, iż większość przypadków to zmęczenie psychiczne wywołane nowymi obowiązkami, ciągłym powtarzaniem jednakowych czynności w tej samej kolejności, poczuciem, iż jest się tylko „karmicielką” niemowlęcia, dobrym sposobem na oderwanie się od tego są ćwiczenia fizyczne, które wzmacniają układ mięśniowy, jednocześnie zapobiegając skutkom bezruchu popołogowego w przyszłości. Do takich przykrych konsekwencji braku ruchu należą: zwiotczenie mięśni i skóry, nadwaga (otyłość), nietrzymanie moczu w późniejszych latach życia [2]. Ponadto matka wychodząc z domu na ćwiczenia ma możliwość oderwać się od codziennego „kieratu”, spotkać się z innymi osobami, musi zadbać o swój wizerunek. To wszystko sprzyja powrotowi równowagi emocjonalnej.

## MATERIAŁ I METODY

Badaniem została objęta grupa 75 kobiet w wieku 20- 35 lat, po 9 tygodniu połogu. Wszystkie cierpiały na obniżenie nastroju, płaczliwość, stany depresyjne. Żadna nie posiadała przeciwwskazań medycznych do ćwiczeń fizycznych. Badania przeprowadzono w okresie od stycznia do listopada 2004 roku w Agencji Usług Medycznych i Rehabilitacyjnych „Maxmed”. Seria ćwiczeń trwała przez okres 4 tygodni, 3 razy w tygodniu przez 45 minut. Seria obejmowała ćwiczenia wzmacniające głównie mięśnie brzucha, pośladków, przywodzicieli ud, mięśnie krocza i dna miednicy, ćwiczenia relaksacyjne przy odprężającej muzyce.

Kobiety pochodziły z terenu województwa świętokrzyskiego. Kobiety udzielały anonimowych odpowiedzi na pytania zawarte w specjalnie przygotowanym do tego celu kwestionariuszu ankiety. Główne pytanie problemowe dotyczyło odczuć psychicznych kobiety po cyklu zajęć gimnastycznych.

**Tabela 1. Rozkład wieku respondentek**

Lp	Wiek w latach	Liczba respondentek
1	20-25	20 (26,7%)
2	26-30	43 (57,3%)
3	31-35	12 (16%)
Ogółem		75 (100%)

**Tabela 2. Stan rodzinny respondentek**

Lp	Liczba dzieci	Liczba kobiet	Obecność męża (partnera)	
			Tak	Nie
1	1	45 (60%)	36 (80%)	9 (20%)
2	2	20 (26,7%)	18 (90%)	2 (10%)
3	Pow.2	10 (13,3%)	9 (90%)	1 (10%)
Ogółem			63 (84%)	12 (16%)
			75 (100%)	

Odczuwane uczucia pacjentek przed rozpoczęciem sesji ćwiczeń podzielono na 3 grupy:

1. silne odczucia depresyjne- objawiające się niepohamowanym płaczem, poczuciem bezsensu życia, brak radości z ciąży i potomstwa
2. silny smutek
3. obniżenie nastroju

**Tabela 4. Odczuwane uczucia respondentek a liczba posiadanych dzieci**

Lp	Liczba dzieci	odczucia		
		1	2	3
1	1	15 (33,3%)	12 (26,7%)	18 (40%)
2	2	8 (40%)	6 (30%)	6 (30%)
3	Pow.2	2 (20%)	2 (20%)	6 (60%)
Ogółem		25 (32%)	22 (28%)	30 (40%)
		75 (100%)		

## WYNIKI

**Tabela 5 Poprawa samopoczucia po sesji ćwiczeń ruchowych**

Lp	Stan rodzinny matki	poprawa			
		Brak	Lekka	Zdecydowana	Całkowita
1	1 dziecko, mąż (partner)	4 (11,2%)	7 (19,4%)	18 (50%)	7 (19,4%)
2	1 dziecko samotna	3 (33,3%)	4 (44,4%)	2 (22,2%)	0 (0%)
3	2 dzieci mąż (partner)	1 (5,5%)	3 (16,7%)	9 (50%)	5 (27,8%)
4	2 dzieci samotna	1 (50%)	1 (50%)	0 (0%)	0 (0%)
5	Powyżej 2 dzieci mąż (partner)	0 (0%)	1 (11,1%)	7 (77,8%)	1 (11,1%)
6	Powyżej 2 Dzieci samotna	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	0 (0%)
ogółem		9 (12%)	17 (22,7%)	36 (48%)	13 (17,3%)
		75 (100%)			

## DYSKUSJA

Po porodzie część kobiet skarży się na silną depresję, a inne depresji nie doświadczają. Do takiego stanu znacznie przyczynia się gwałtowna zmiana gospodarki hormonalnej wynikającej z odejścia głównego producenta hormonów jakim jest łożysko oraz gwałtowna zmiana organizacji życia rodzinnego i małżeńskiego [4]. Silne odczucia depresyjne powinny skłonić rodzinę kobiety do znalezienia pomocy psychologicznej [1,3], zwłaszcza jeśli objawy jej są bardzo nasilone, a ciężarna nie potrafi zapanować nad silnie negatywnymi odczuciami. Czasem wystarczy rozmowa z terapeutą [6]. W sytuacjach, gdy u kobiet po porodzie występują objawy depresyjne, bez objawów ciężkiej depresji czy psychoz, skuteczną metodą poprawy samopoczucia okazała się tzw. kinezyestimulacja czyli zastosowanie ćwiczeń fizycznych dla osiągnięcia efektu relaksacji psychicznej, fizycznego przygotowania do zdrowej tolerancji ciąży przez organizm matki oraz przygotowanie do porodu [2,5]

## WNIOSKI

1. Najwyższy odsetek braku poprawy samopoczucia po serii ćwiczeń stwierdzono u samotnych matek z 2 dziećmi.
2. U kobiet, które posiadały więcej niż 2 dzieci, u żadnej nie stwierdzono braku poprawy, nasuwa to kolejny wniosek, iż kobiety te posiadają silną motywację powrotu do równowagi, co związane jest z ogromem obowiązków, jakim muszą podołać.
3. Wysoki wskaźnik braku poprawy samopoczucia stwierdzono również w grupie samotnych matek 1 dziecka
4. Spośród kobiet nie samotnych najwyższy wskaźnik braku poprawy stwierdzono u matek z 1 dzieckiem
5. W świetle zebranych badań należy stwierdzić, iż najgorzej z depresją połogową radzą sobie matki, które urodziły pierwszy raz,
6. Najwyższy odsetek poprawy samopoczucia po ćwiczeniach fizycznych stwierdzono w grupie matek 2 dzieci będących w związku z partnerem.
7. W świetle zebranych badań należy stwierdzić, iż partner stanowi ważne ogniwo w dojściu matki do równowagi psychicznej po porodzie.

## PIŚMIENNICTWO

1. Czabała J.C. Czynniki leczące w psychoterapii. PWN Warszawa 2002. 173- 187.

2. Fijałkowski W., Michalczyk H., Markowska R., Sadowska L. Rehabilitacja w położnictwie i ginekologii. AWF Wrocław 1998. 81.
3. Klimasiński K. Elementy psychopatologii i psychologii klinicznej. UJ Kraków 2000.106-111.
4. Kornas- Biela D. Nowy paradygmat w psychologii prenatalnej. Materiały Konferencji Naukowej: Zdrowie kobiety naszą troską. Wyd. HEDOM, Krosno 2003, 23-26.
5. Robinson L., Convy G. Ćwiczenia pilates.GABO s.c. Warszawa 2002. 10.
6. Sztander W. Rozmowy które pomagają. PTP Warszawa 1999. 55-66.

### **STRESZCZENIE**

Połów to okres, w którym następuje powrót organizmu do stanu sprzed ciąży. W pierwszych tygodniach samopoczucie będzie zależało od rodzaju porodu, wsparcia ze strony rodziny, a zwłaszcza partnera. Jeśli jednak obniżony nastrój, smutek i nieustanny lęk o dziecko utrzymują się jeszcze w trakcie trzech, czterech tygodni po porodzie, może mieć to związek ze stanem zaburzenia zdrowia psychicznego, czyli depresją poporodową. Dobrym sposobem na poprawę samopoczucia są ćwiczenia fizyczne, które wzmacniają układ mięśniowy, jednocześnie zapobiegając skutkom bezruchu popołożowego w przyszłości. Badaniem została objęta grupa 75 kobiet w wieku 20- 35 lat, po 9 tygodniu porodu. Kobiety udzielały anonimowych odpowiedzi na pytania zawarte w specjalnie przygotowanym do tego celu kwestionariuszu ankiety. Główne pytanie problemowe dotyczyło odczuć psychicznych kobiety po cyklu zajęć gimnastycznych. Zebrane wyniki badań dowiodły, że ćwiczenia fizyczne poprawiają samopoczucie psychiczne położnic, zwłaszcza posiadających więcej niż 1 dziecko i stałego partnera (męża).

### **SUMMARY**

Puerperium is the time when the organism returns to the state from before pregnancy. In the first weeks, well-being depends on the kind of delivery, support from family, and particularly from the partner. However, if the low mood, sadness and permanent anxiety about the baby continue in three or four weeks after delivery, this may be connected with the state of psychical disorder, or after-delivery depression. A good means to improve the feeling is physical exercise which strengthens the muscular system while preventing future results of after-delivery akinesia. The research included 75 women aged 20 – 35, after the 9<sup>th</sup> week of puerperium. The women anonymously answered questions included in a specially prepared questionnaire. The main question concerned psychical feelings of the woman after a cycle of exercise. The received results of the research proved that physical exercise improve well-being of women in puerperium, particularly those who have more than one child and a permanent partner (husband)