

Καίτη Αντωνοπούλου

Γενική Γραμματέας

Σωματείο «ΚΑΛΥΨΩ»

Η ζωή ως νέα μαμά με ψωρίαση

Είσαι νέα μαμά και νιώθεις ότι βρίσκεσαι σε έναν ατελείωτο κύκλο: Ταΐσε το μωρό, αλλάξε το μωρό, βάλε το μωρό να κοιμηθεί. Επανάληψη. Μάλλον είσαι εξαντλημένη και αγχωμένη. Εάν έχεις ψωρίαση, είναι μια τέλεια «καταιγίδα» για έξαρση.

Αλλά η μητρότητα δεν χρειάζεται να προκαλέσει τον όλεθρο στο δέρμα σας. Μάθετε τι να περιμένετε και σχεδιάστε εκ των προτέρων για να κάνετε τη ζωή ως νέα μαμά λίγο πιο άνετη.

Προετοιμαστείτε για έξαρση

Πολλές γυναίκες βλέπουν τα συμπτώματα της ψωρίασης να βελτιώνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αλλά λίγο καιρό μετά τον τοκετό, η ψωρίαση συχνά «ξεναβρυχάται». Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το υπερδραστήριο ανοσοποιητικό σας σύστημα - η αιτία της ψωρίασης - ηρεμεί. Αυτό συμβαίνει ώστε ο οργανισμός σας να μην απορρίπτει το μωρό σας που μεγαλώνει. Μόλις όμως γεννηθεί το μωρό σας, το ανοσοποιητικό σας σύστημα επανέρχεται σε αυτό που ήταν πριν την εγκυμοσύνη. Αυτό μπορεί να προκαλέσει έξαρση της ψωρίασης. **Μια μελέτη διαπίστωσε ότι στο 65% των γυναικών η ψωρίαση χειροτέρευσε μετά τον τοκετό.**

Μπορείτε να ελπίζετε για το καλύτερο, αλλά αξίζει να προετοιμαστείτε για μια έξαρση. Επισκεφθείτε τον δερματολόγο σας μέσα σε λίγες εβδομάδες μετά τον τοκετό. Εσείς και ο γιατρός σας μπορείτε να κάνετε ένα πρόγραμμα για να προσπαθήσετε να αποτρέψετε μια έξαρση ή να σας συμβουλευτεί τι πρέπει να κάνετε αν εμφανιστεί έξαρση.

Θηλάστε άνετα

Η ψωρίαση δεν πρέπει να σας εμποδίσει να θηλάζετε, αν το θέλετε. Υπάρχουν μερικοί τρόποι για να το κάνετε άνετα και με ασφάλεια:

- **Προστατέψτε τις θηλές σας.** Η περιοχή μπορεί να στεγνώσει και να σκάσει και να προκαλέσει μια επώδυνη έξαρση. Η βαζελίνη ή μια ήπια ενυδατική κρέμα μπορεί να κρατήσει τις θηλές σας απαλές. Βεβαιωθείτε ότι τα σουτιέν σας εφαρμόζουν καλά, ώστε να μην τρίβονται στο στήθος σας και να μην το ερεθίζουν περισσότερο.
- **Στηρίξτε/Ανασηκώστε το στήθος σας.** Στηρίξτε/ανασηκώστε το στήθος σας με ένα τυλιγμένο πανί. Ένα μαξιλάρι θηλασμού που τυλίγεται γύρω από τον κορμό σας μπορεί να υποστηρίξει το μωρό σας πιο άνετα. Μπορείτε να βάλετε μια απαλή κουβέρτα ή πετσέτα ανάμεσα στο μαξιλάρι και το δέρμα σας για ακόμα μεγαλύτερη στήριξη και ανασήκωμα.

- **Φερθείτε έξυπνα με τα στεροειδή .** Μπορείτε να εφαρμόσετε κρέμα στεροειδών στο στήθος σας εάν σχηματιστούν πλάκες εκεί. Κάντε επάλειψη αμέσως μετά την ολοκλήρωση του θηλασμού . Πλύνετε προσεκτικά το στήθος σας πριν από τον επόμενο θηλασμό, ώστε το μωρό σας να μην λάβει την φαρμακευτική ουσία από το στόμα του.

Μπορεί να χρειαστείτε ισχυρότερη θεραπεία με φάρμακα από του στόματος και βιολογικούς παράγοντες, εάν η ψωρίασή σας είναι σοβαρή. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να είναι ασφαλή για τις γυναίκες που θηλάζουν, γι' αυτό ρωτήστε το γιατρό σας για τις επιλογές σας.

Η φωτοθεραπεία είναι μια άλλη ασφαλής επιλογή για τη θεραπεία της μέτριας έως σοβαρής ψωρίασης κατά τον θηλασμό. Χρησιμοποιούνται υπεριώδεις ακτίνες Β για να καθαρίσουν τις πλάκες σας. Ρωτήστε το γιατρό σας για τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης της ψωρίασης ενώ θηλάζετε.

Δώστε προσοχή στις αρθρώσεις

Για μερικούς ανθρώπους, η ψωρίαση δεν είναι μόνο ένα δερματικό πρόβλημα. Μπορεί επίσης να κάνει τις αρθρώσεις επώδυνες και πρησμένες. Η ψωριασική αρθρίτιδα εμφανίζεται μερικές φορές στις γυναίκες για πρώτη φορά μετά την εγκυμοσύνη ή κάποια άλλη αλλαγή ζωής που είναι γεμάτη άγχος. Προσέξτε αυτά τα σημάδια:

- Ένα δάχτυλο ή το δάχτυλο του ποδιού που φουσκώνει σαν λουκάνικο
- Πόνος, πρήξιμο ή ευαισθησία σε μία ή περισσότερες αρθρώσεις
- Δυσκαμψία που δυσκολεύει την κίνηση το πρωί, αλλά βελτιώνεται αργότερα μέσα στην ημέρα

Καλέστε το γιατρό σας εάν παρατηρήσετε αλλαγές στις αρθρώσεις. Η ψωριασική αρθρίτιδα μπορεί να βλάψει το σώμα σας εάν δεν την αντιμετωπίσετε.

Βρείτε Στιγμές για χαλάρωση (Zen)

Το στρες όχι μόνο αυξάνει τις πιθανότητές σας για έξαρση, αλλά σας κάνει επίσης πιο επιρρεπείς στο άγχος και την κατάθλιψη. Ξεκλέψτε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να χαλαρώσετε:

- **Πάρτε μια βαθιά ανάσα:** Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας και εκπνεύστε αργά από το στόμα σας. Μόλις λίγα λεπτά μπορεί να επιβραδύνουν τον καρδιακό σας ρυθμό και την αρτηριακή σας πίεση.
- **Κινηθείτε:** Βάλτε το μωρό σας στο καρότσι και βγείτε έξω για μια βόλτα. Επιδιώξτε 30 λεπτά την ημέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα. Εάν ξεκινάτε για πρώτη φορά άσκηση, επιλέξτε 10 λεπτά και προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο σταδιακά. Εάν έχετε επίσης ψωριασική ή άλλου τύπου αρθρίτιδα, δοκιμάστε μια άσκηση φιλική προς τις αρθρώσεις όπως η γιόγκα, το πιλάτες, το τάι τσου κ.λπ.
- **Ζητήστε βοήθεια.** Εάν το στρες και το άγχος κυριεύουν τη ζωή σας, ίσως χρειαστεί να δείτε έναν σύμβουλο ψυχικής υγείας. Η θεραπεία μπορεί να σας δώσει τα εργαλεία για να διαχειριστείτε καλύτερα τα συναισθήματά σας.

Περισσότερες πληροφορίες στο website <https://www.kalipso.gr>

Πηγή: *webMed*

Βιβλιογραφία:

Erin Boh, MD, PhD, chairman and professor of dermatology, Tulane University Health Sciences Center, New Orleans.

BioMed Research International: "Psoriasis: Female Skin Changes in Various Hormonal Stages throughout Life—Puberty, Pregnancy, and Menopause."

National Psoriasis Foundation: "Preparing for Pregnancy," "FDA approves Cimzia for Plaque Psoriasis," "Psoriatic arthritis (PsA), an inflammatory form of arthritis, affects about 30 percent of people with psoriasis," "If You're Vulnerable to Stress, Your Psoriasis Is too," "13 Ways to Stress Less and Live More."

La Leche League International: "Psoriasis and Breastfeeding."