

[https://bia-unikal.org/?p=11923&fbclid=IwY2xjawNQka5leHRuA2FlbQIxMABicmlkETA5NXVlYnYzaTI5eERua2lKAR5qu\\_whLoxKt54Y8RsYmqUavOTcXzuWIBMUo41YcsLhy4YLErG7WGXl42ADqA\\_aem\\_6nfWU1rU6iAbnet83Ghz2g](https://bia-unikal.org/?p=11923&fbclid=IwY2xjawNQka5leHRuA2FlbQIxMABicmlkETA5NXVlYnYzaTI5eERua2lKAR5qu_whLoxKt54Y8RsYmqUavOTcXzuWIBMUo41YcsLhy4YLErG7WGXl42ADqA_aem_6nfWU1rU6iAbnet83Ghz2g)

<https://feast-ed.org/an-inner-fight-between-eating-disorder-and-mama-bear-mindset-eating-disorders-pregnancy-2/>

## **Вътрешна битка между хранителното разстройство и начина на мислене на бъдещата майка: Хранителни разстройства и бременност**

11 септември 2023 г

От Елизабет Клейдън, PhD, MPH, MS, асистент в Училището по обществено здраве към Университета на Западна Вирджиния

„Аз съм много инстинктивен човек, така че... беше нещо като вътрешна битка между хранителното разстройство и начина на мислене на бъдещата майка.“ ~ Амелия, майка на едно дете

Цитатът по-горе е от майка, която участва в интервюта, които направих преди няколко години с жени за хранителни разстройства и бременност.

1. Моята собствена бременност дойде след рецидив и възстановяване на собственото ми хранително разстройство и исках да разбера живия опит на другите, за да помогна на бъдещите майки. Това изследване се превърна в една от най-големите ми страсти, тъй като видях необходимостта от по-голяма осведоменост по тази тема и за усилване на гласовете на хората с таква преживяване.

Хранителните разстройства засягат възпроизводството, плодовитостта, бременността и бременния индивид по различни начини. Много хранителни разстройства могат да увредят плодовитостта, например, как разстройството на преяждането е свърхпредставено сред популациите със синдром на поликистозни яйчници.

2 Въпреки това, в други случаи индивиди, които нямат редовна менструация, поради хранителен и хормонален дисбаланс, може неправилно да приемат, че не могат да

забременеят и следователно да вземат по-малко предпазни мерки, когато са сексуално активни. Важно е да се разбере, че дори ако менструацията не настъпва или протича нередовно, или индивидът има ниско телесно тегло, той все още може да има овулация и все още може да забременее.

3. Освен това, бременността, ако настъпи, може да предизвика усещане за неконтролируемост при жени с анамнеза за хранително разстройство, което може само да влоши техните симптоми. Тази перфектна буря се засилва и от съпътстващото наддаване на тегло по време на бременност, хормонални промени и промени в апетита.

Бременността вече е свързана с риск от множество медицински усложнения, но наличието на хранително разстройство може да повиши този риск и също така да повлияе на видовете проблеми, с които се сблъскват жените. Спонтанен аборт, лошо хранене по време на бременност, следродилна депресия, тревожност и сексуална дисфункция са свързани с хранителните разстройства, както и по-ранното спиране на кърменето при лица с анорексия.

4. Психологически има широк спектър от това как една жена с хранително разстройство може да реагира на бременност. За някои това може да изостри симптомите на хранително разстройство и да предизвика депресия, докато други може да го видят като възможност за възстановяване на бебето и може да изпитат радост и прекратяване на поведението.

5. Въпреки че някои изследвания предполагат, че тези жени са по-склонни да съобщават, че изпитват негативни чувства при откриването, че са бременни, тази повишена негативност се разсейва след около 18 гестационна седмица.

6. Често жените се колебаят да споделят историята си със своя акушер-гинеколог, така че ако лекарят не попита, хранителното разстройство може да бъде пропуснато изцяло, излагайки на риск както майката, така и детето. Чувствителните към хранителните разстройства акушер-гинеколози понастоящем използват въпросника SCOFF, за да изследват жените за тези разстройства.

7. Този въпросник от пет точки може да посочи възможен случай на анорексия или булимия и да предупреди лекаря, за да може да предостави ресурси и допълнителна подкрепа за пациента. В момента пилотирам инструмент за оценка на хранителни разстройства, който ще бъде специфичен за бременността, така че клиницистите да могат да разполагат с инструмент за бърза оценка на потенциален случай на анорексия, булимия, разстройство на преяждане или други хранителни нарушения по време на бременността.

Поради някои от рисковете, присъщи на наличието на хранително разстройство по време на бременност, както и общите обществени очаквания за това как трябва да изглежда бременността и как трябва да се чувства бременността, бъдеща майка с хранително разстройство може да изпита значителен срам. Този срам или стигма може от своя страна да ѝ попречи да потърси помощ. Семействата и приятелите могат да станат най-големите съюзници в подпомагането на бъдещата майка, като се образуват за хранителните разстройства и предоставят подкрепа.

Да имаш хранително разстройство по време или след бременност е достатъчно предизвикателство. Няма причина това също да е опит, през който трябва жената да премине сам, без подкрепа или без ресурси. Време е тази вътрешна битка да получи повече външна помощ и подкрепа чрез повишаване на осведомеността и извеждане на живия опит на другите в комбинация с изследвания на преден план в грижите.

Някои допълнителни ресурси, които могат да бъдат полезни:

Lift the Shame е уникална група за подкрепа, специално създадена за майки и бъдещи майки, които се лекуват от хранителни разстройства. Healing Bodies Healthy Babies също така действа като ресурс за пациенти, семейства, близки и клиницисти, които са на път да предоставят повече информация относно хранителните разстройства и бременността.

Оригинална статия: <https://feast-ed.org/an-inner-fight-between-eating-disorder-and-mama-bear-mindset-eating-disorders-pregnancy-2/>