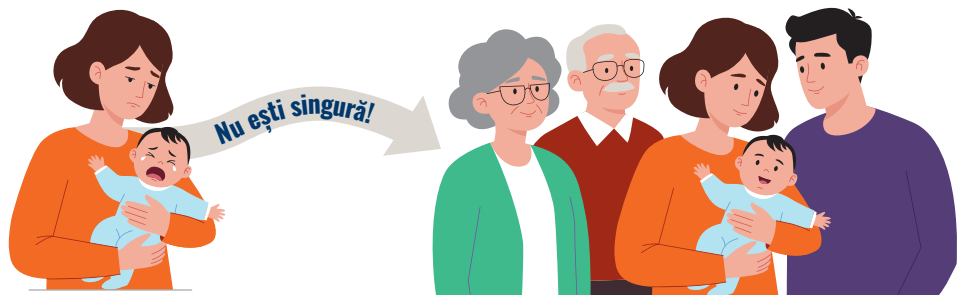


Ca orice afecțiune, recunoscută și tratată la timp, depresia post-partum va trece și nu-ți va umbri mai departe viața de părinte.

Dacă treci prin asta sau știi pe cineva care se confruntă cu depresia post-partum, nu ignora. De cele mai multe ori, mama nu-și dă seama că trece printr-un episod de depresie post-partum, va crede că este doar obosită sau copleșită de îndatoririle de mamă. De aceea este bine ca cei din jur să observe schimbările de dispoziție și să vorbească despre asta cu mama sau cu persoane apropiate care o pot sprijini și încuraja să consulte un specialist.

Netratată, depresia post-partum poate avea consecințe serioase, precum agravarea stării psihice, apariția psihozei post-partum sau chiar gânduri de suicid.



Scanează codul QR și află mai multe despre depresia post-partum.



Cutia Bebelușului:
împreună din prima zi



Cutia Bebelușului:
împreună din prima zi



Hai să vorbim despre
depresia post-partum

Depresia post-partum. Nu ești singură.

Dragă mamă, venirea pe lume a copilului tău este un moment plin de emoții. Pentru multe mame este o mare bucurie, dar nu mereu e doar atât. Poate veni cu un carusel de emoții și trăiri, de care e bine să fi conștientă atât tu, cât și cei apropiați ție. Ei te pot ajuta să treci peste o eventuală depresie post-partum.

Poate te-ai surprins gândind:

„Nu vreau să văd pe nimeni.”

„Nu sunt în stare să am grijă de copil.”

„Nu pot să dorm de când s-a născut.”

„Parcă nu-i copilul meu.”

„I-ar fi mai bine fără mine.”



Aceste gânduri apar la unele mame după naștere, dar sunt întâlnite și la tați. Ele sunt absolut normale, însă atunci când simți că devin copleșitoare, pot deveni un semnal că ai putea să treci printr-o **depresie post-partum**. Nu e vina ta, nu înseamnă că nu-ți iubești copilul.

În jurul nostru vedem doar imagini roz despre ce înseamnă să fi părinte. Dar adevărul e că uneori poate fi foarte greu, și e normal să recunoști acest lucru. Nu trebuie să treci singură prin asta. Ai dreptul să ceri ajutor și să vorbești despre ce simți.

Ce este depresia post-partum?

- Este cea mai întâlnită complicație a sarcinii.
- Este o stare care apare uneori după naștere, când inima și trupul se refac după o schimbare uriașă.
- Apare oricând de la 2 săptămâni până la 1 an după naștere.
- Afectează 1 din 10 mame și 1 din 20 de tați.



Sfatul specialiștilor Cutia Bebelușului:

Depresia post-partum nu înseamnă că ești un părinte rău sau că nu-ți iubești copilul. E o afecțiune ca oricare alta și trebuie tratată – exact cum ai trata o problemă la inimă sau la plămâni. Cu sprijin și tratament, vei putea să îți recapeți echilibrul și bucuria de a fi părinte.

Copilul tău are nevoie de tine, însă nu te vei putea ocupa bine de el, dacă nu te ocupi în primul rând de tine, de sănătatea și de starea ta de bine.

Sănătatea ta mintală contează. Pentru tine, dar și pentru copilul tău, care are nevoie ca tu să fii bine!

Baby blues sau depresie?

Semne de baby blues

- Ba râzi, ba plângi
- Ești foarte nervoasă
- Plângi fără motiv
- Nu poți dormi și nu ai poftă de mâncare
- Ai sentimentul că ești copleșită

Baby blues trece cam în două, trei săptămâni. Dacă nu trece, sau dacă stările de mai sus se agravează, ar putea fi vorba de depresie post-partum.

Semne de depresie post-partum

- Te simți tristă sau copleșită tot timpul
- Nu mai ai energie, nici pentru tine, nici pentru copil
- Ai schimbări de dispoziție surprinzătoare
- Mănânci sau dormi mult mai mult sau mai puțin decât normalul tău, simți o oboseală care nu trece cu nimic
- Inima îți bate tare și simți că nu te poți liniști, oricât ai încerca
- Ți se pare greu să interacționezi cu copilul
- Simți că nu ești un părinte bun și nu poți avea grijă de copil
- Te izolezi de toată lumea
- Ai gânduri nedorite despre cum ai putea să îți faci rău ție sau copilului

Depresia post-partum prezintă simptome persistente și intense, care nu dispar de la sine și pot afecta atât mama, cât și bebelușul – nu ezita să ceri ajutor.

Cum faci față depresiei post-partum

- Vorbește cu cei apropiați.
- Ia în serios dacă ei îți transmit că au observat modificări de dispoziție la tine.
- Cere ajutor pentru îngrijirea copilului. Copilul nu este doar responsabilitatea ta. El are nevoie de tine sănătoasă și odihnită pe termen lung.
- Vorbește cu medicul tău de familie – relatează-i stările prin care treci. Consultă un psiholog sau un psihiatru. El te poate ajuta să treci cu bine peste aceste momente dificile.
- Ține minte: nu e vina ta, nu ești singură!

