



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

SĂPTĂMÂNA CONȘTIENTIZĂRII DEPRESIEI POSTPARTUM

25 SEPTEMBRIE - 1 OCTOMBRIE



Ce este depresia postpartum?

Nașterea unui copil poate declanșa o varietate de emoții puternice, de la entuziasm și bucurie la frică și anxietate. Dar poate duce și la ceva la care s-ar putea să nu vă așteptați – depresie.

Depresia postpartum (PPD) este o combinație complexă de modificări fizice, emoționale și comportamentale care au loc la unele femei, după naștere.

Simptomele sunt diverse și variază de la simptome ușoare (baby blues) la severe (psihoza postpartum).

Simptomele depresiei postpartum apar la câteva săptămâni după naștere, pot varia ca intensitate și durată și pot afecta activitatea cotidiană a proaspetei mame.



Depresia postpartum - Semne și simptome



Tristețe, plâns fără motiv



Nervozitate, iritabilitate



Anxietate, atacuri de panică



Lipsa poftei de mâncare
sau apetit crescut



Oboseală copleșitoare,
lipsa energiei



Lipsa de interes
față de copil



Izolare față de familie,
prietenii



Pierderea plăcerii pentru
orice activitate



Sentimente de inutilitate,
deznădejde, neputință



Gânduri de a vă răni pe
dumneavoastră sau pe
copilul dumneavoastră



Gânduri de moarte sau
sinucidere



Insomnie sau nevoia de a dormi
prea mult



Probleme de concentrare și
luare a deciziilor

Recomandări în cazul simptomelor de depresie postpartum



Discutați și implicați-vă partenerul în activități care presupun îngrijirea copilului!



Alăturați-vă grupurilor de sprijin și împărtășiți experiențe!



Faceți exerciții fizice și mâncați sănătos!



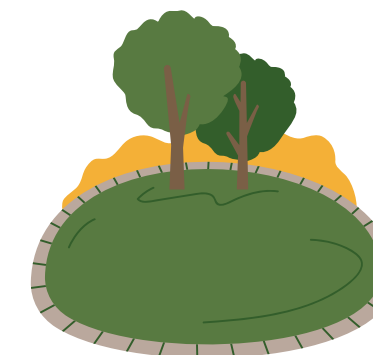
Dormiți sau odihniți-vă atunci când copilul doarme!



Dacă simptomele persistă sau se agravează, cereți ajutorul specialiștilor din domeniul sănătății!



Relaxați-vă! Meritați din plin!



Petreceți cât mai mult timp în natură!