



CAMPANIA

„Sănătatea mintală - parte integrantă și esențială a sănătății”

IANUARIE 2023

10 metode de gestionare a depresiei perinatale

- Recunoașteți simptomele de depresie perinatală și cereți ajutor.
- Vorbiți despre sentimentele dumneavoastră cu un prieten, membru al familiei, medic sau moașă!
- Faceți activitate fizică! Vă poate îmbunătăți starea de spirit și vă poate ajuta să dormiți.
- Alegeți să aveți o dietă sănătoasă, cu mese regulate.
- Participați la cursuri prenatale pentru a cunoaște și afla despre copil.
- Nu vă comparați cu alte femei însărcinate. Fiecare femeie gestionează sarcina în moduri diferite.
- Nu fumați, nu consumați alcool, sau droguri în timpul sarcinii. Acestea pot afecta creșterea și dezvoltarea copilului.
- Apelați la profesioniștii din domeniul sănătății pentru a vă asculta și a vă sprijini!
- Puteți primi îndrumare către servicii de sănătate mintală prenatală sau alt suport emoțional.
- Informați-vă din ghiduri de specialitate și încercați-vă de o sarcină așa cum vă doriți!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNSBN

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVECHERE
A BOLILOR NETRĂNSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ TIMIȘOARA



CAMPANIA
„Sănătatea mintală - parte integrantă și esențială a sănătății”
IANUARIE 2023

Ce este depresia postpartum?

Depresia postpartum (PPD) este o schimbare complexă de comportament, fizice, emoționale și compoziționale care apare în primele săptămâni după naștere. Este o formă de depresie mintală care debutează în decursul a 2 săptămâni după naștere. Diagnosticul depresiei postpartum se bazează în primul rând pe perioada de timp din care debutează și durată, și nu pe severitatea depresiei.

Postpartum este perioada de schimbare dintr-o stare de psihic normală într-o stare de stres și anxietate. În această perioadă, femeile pot prezenta simptome precum: schimbări de dispoziție, scăderea interesului față de copil, plâns ușor aproape tot timpul, adesea fără motiv, mânie severă, pierderea plăcerii pentru orice activitate, sentimente de inutilitate, deznădejde și nepuțință, gânduri de a răni pe alții sau sinucidere, probleme de concentrare sau de luare a deciziilor.

Depresia postpartum este o boală care devine o parte din viața femeii și nu este o problemă de încredere sau de încredere în sine. Este o boală care poate fi tratată și prevenită.

În România, aproximativ 10% din femeile care devin mame se confruntă cu depresia postpartum. Aceasta este o boală care poate fi tratată și prevenită. Este o boală care poate fi tratată și prevenită.



116 111

- Insomnii;
- Schimbări ale apetitului;
- Choseală severă;
- Scăderea libidoului;
- Schimbări frecvente de dispoziție;
- Lipsa de interes față de copil;
- Plâns ușor aproape tot timpul, adesea fără motiv;
- Mânie severă;
- Pierderea plăcerii pentru orice activitate;
- Sentimente de inutilitate, deznădejde și nepuțință;
- Gânduri de a răni pe alții sau sinucidere;
- Gânduri de a răni pe alții sau sinucidere;
- Probleme de concentrare sau de luare a deciziilor.



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PEDIATRICĂ ȘI DEZVOLTARE CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVECHERE A BOLILOR NEINAMANSIBILE CENTRUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PEDIATRICĂ ÎN CIUD

Cauzele și factorii de risc ai depresiei postpartum:

- Istoric de dăruire a îngrijirilor de acasă înainte de a rămâne gravidă sau în timpul sarcinii;
- Viața în timpuri de război sau în țări în dezvoltare (unde este mai dificil să găsești sprijinul necesar);
- Numărul copiilor (cu cât sunt mai mulți copii cu atât este mai probabil să ai probleme de dezvoltare depresive la o sarcină ulterioară);
- Istoricul familiei de culburați de alcool;
- Nașterea gemenilor;
- Singurătatea, sprijinul social limitat;
- Conflictele conjugale;
- Unele scindări hormonale (ex. Săderea bruscă a nivelului de estrogen progresivă sau hormonal) produse glanda tiroidă);
- Lipsa unui somn odihnitor;
- Anxietatea legată de capacitatea de a avea grijă de nou-născut;
- Imaginea de sine scăzută.



Prevenirea depresiei postpartum:

- Dacă aveți antecedente de depresie, spuneți medicului dumneavoastră de îndată ce aflați că sunteți gravidă sau dacă intenționați să rămâneți gravidă.
- În timpul sarcinii, medicul dumneavoastră vă poate monitoriza simptomele.
- Puteți gestiona simptomele depresiei ușoare cu ajutorul grupurilor de sprijin, consiliile sau alte terapii. Medicul dumneavoastră vă poate prescrie medicamente, chiar și atunci când sunteți gravidă.
- După ce copilul s-a născut, medicul dumneavoastră vă poate recomanda un control postpartum pentru a căuta simptomele depresiei și dacă ele există să începeți cel mai devreme tratamentul. Dacă aveți antecedente de depresie postpartum, medicul dumneavoastră vă poate recomanda tratament imediat după naștere.



Cereți ajutorul atunci când aveți nevoie!

- Faceți exerciții fizice sau plimbări!
- Urmați o dietă potrivită, evitați alcoolul și cofeina!
- Implicați-vă parțenenerul în activitățile zilnice de îngrijirea copilului!
- Păstrați legătura cu familia și prietenii și nu vă izolați!
- Limitați numărul vizitatorilor acasă!
- Dormiți sau odihniți-vă atunci când copilul doarme!