

Cauzele și factorii de risc ai depresiei postpartum:

- Istoric de depresie înainte de a rămâne gravidă sau în timpul sarcinii;
- Vârsta la momentul sarcinii (cu cât femeia este mai tânără, cu atât șansele de a suferi de depresie postpartum sunt mai mari);
- Numărul copiilor (cu cât sunt mai mulți copii, cu atât este mai probabil să se dezvolte depresie la o sarcină ulterioară);
- Istoricul familial de tulburări de dispoziție;
- Nașterea gemenilor;
- Singurătatea, Sprijinul social limitat;
- Conflicttele conjugale;
- Unele scăderi hormonale (ex. Scădere bruscă a nivelului de estrogen, progesteron sau hormonii produși de glanda tiroidă);
- Lipsa unui somn odihnitor;
- Anxietatea legată de capacitatea de a avea grijă de noul-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, consiliere sau alte terapii. Medicul dumneavoastră vă poate prescrie medicamente, chiar și atunci când sunteți gravidă.
- După ce copilul se naște, medicul dumneavoastră vă poate recomanda un control postpartum precoce pentru a căuta simptomele depresiei și dacă ele există să începeți cât 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 partenerul 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!