

Эмоциональные изменения, которые могут появиться после рождения ребенка.

«Блюз» и депрессия являются бычными эмоциональными проблемами, возникающими в связи с родами или в послеродовой период.

Что такое «блюз»?

Около половины всех матерей проходят через период плаксивости вскоре после родов. Настроение молодой матери может меняться «вверх - вниз», и она начинает плакать без особой на то причины. Это совершенно нормально и обычно продолжается только в течение двух - трех дней.

Что такое послеродовая депрессия?

Послеродовой депрессией страдает примерно каждая десятая женщина. Такая депрессия может возникнуть в любое время в течение первого года после родов, в первую очередь в течение первого полугодия.

Симптомами послеродовой депрессии могут быть:

- Печаль
- Утрата обычного ощущения счастья
- Ощущение себя «другой»
- Ощущение неспособности справиться с ситуацией
- Беспочинные беспокойство и страх
- Плохой сон, раздражительность, понижение концентрации внимания
- Плохой аппетит или потребность в большом количестве еды
- Чувство вины
- Усталость, утомление, недостаток энергии.

Некоторые матери не могут испытывать радость. Им кажется, что они очень чувствительны и легко возбудимы, что их настроение резко меняется «вверх - вниз», и они плачут без причины.

Что можно сделать?

Вы можете помочь себе хорошо отдыхая. Привлекательно выполнить часть работы пока ребенок спит, но домашняя работа может подождать. Вы не должны быть «супер - мамой»! Старайтесь хорошо питаться. Не морите себя голодом для того, чтобы опять стать стройной. Ежедневные прогулки также могут помочь.

Какую помощь можно получить?

Послеродовую депрессию можно успешно лечить. Важно, чтобы Вы не оставались наедине с этими беспокоящими чувствами в надежде на то, что они исчезнут сами по себе.

Часто может помочь разговор о своем самочувствии, после которого многие женщины скоро опять чувствуют себя нормально. Медсестры детских поликлиник обучены методам помощи при данных проблемах и могут предложить поддерживающие беседы. Если Вы плохо себя чувствуете и/или ситуация не улучшается, медсестра в детской поликлинике позаботится о том, чтобы Вы получили необходимую помощь.

Возможное лечение:

- Социальная поддержка
- Поддерживающие беседы.или другое лечение в форме бесед
- Антидепрессанты
- Различное сочетание вышеуказанных методов.

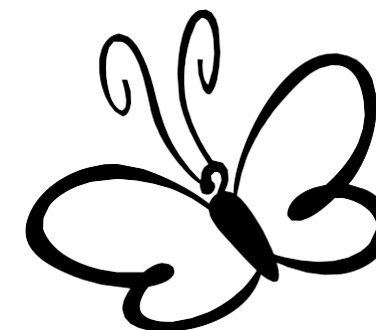
Поговорите с медсестрой в детской поликлинике или с участковым врачом в районной поликлинике. Покажите данную брошюру Вашему партнеру. Она сможет помочь лучше понять Ваше состояние.

Я выздоравлию?

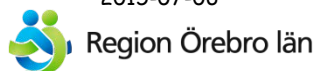
Да. На это может уйти время, но все, страдающие послеродовой депрессией, выздоравливают. Мы знаем, что матери, прошедшие лечение, чувствуют себя лучше быстрее чем те, кто не получил помощи. Таким образом часто можно избежать месяцев страданий.

Помните, что Вам не нужно страдать в одиночестве!

“Блюз” и депрессия в связи с родами и в послеродовой период



2015-07-06



Region Örebro län

www.regionorebrolan.se/bhv

Postadress: Box 1613, 701 16 Örebro

Besöksadress: Eklundavägen 11, Örebro

E-post: barnhalsovarden@regionorebrolan.se

Telefon 019-602 70 37