



Institutul  
National de  
Sănătate Publică



Ministerul  
Sănătății

# SĂPTĂMÂNA CONȘTIENȚIZĂRII DEPRESIEI POSTPARTUM

25 SEPTEMBRIE - 1 OCTOMBRIE



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

## 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.

## CARE SUNT SEMNELE ȘI SIMPTOMELE DEPRESIEI POSTPARTUM?

- Dispoziție depresivă
- Plâns ușor tot timpul, adesea fără motiv
- Lipsa de interes față de copil
- Izolare față de familie și prieteni
- Lipsa poftei de mâncare sau apetit ridicat
- Insomnie sau nevoia de a dormi prea mult
- Oboseală copleșitoare, lipsa energiei
- Pierderea plăcerii pentru orice activitate
- Nervozitate, furie intensă
- Sentimente de inutilitate, deznădejde și neputință
- Atacuri de panică
- Probleme de concentrare sau de luare a deciziilor
- Gânduri de a vă răni pe dumneavoastră sau pe copilul dumneavoastră
- Gânduri de moarte sau sinucidere



## CE PUTEȚI FACE DACĂ RECUNOAȘTEȚI SIMPTOMELE DEPRESIEI POSTPARTUM?

- Faceți exerciții fizice sau plimbări!
- Urmați o dietă potrivită, evitați consumul de alcool, tutun și cofeină!
- Implicați-vă partenerul în activitățile care presupun îngrijirea copilului!
- Păstrați legătura cu familia și prietenii și nu vă izolați!
- Limitați numărul vizitatorilor acasă!
- Dormiți sau odihniți-vă atunci când copilul doarme!
- Alăturați-vă grupurilor de sprijin! Astfel de grupuri le permit mamelor să discute despre preocupări similare și să învețe mai multe despre sănătatea mintală maternă. Împărtășirea experiențelor cu alte persoane care înțeleg prin ce treceți vă poate oferi o ușurare emoțională, dar și sfaturi practice.
- Dacă simptomele persistă sau se agravează, cereți ajutorul specialiștilor din domeniul sănătății în care aveți încredere (medici de familie, psihologi, medici psihiatri). Puteți beneficia de trimitere către servicii de sănătate mintală gratuite (ședințe gratuite de consiliere psihologică).
- În cazul depresiei postpartum severe, poate fi necesar un tratament farmacologic.

Nu uitați, a cere ajutor este un semn de putere iar, cu îndrumarea și tratamentul potrivit, vă puteți îmbunătăți starea de bine, indiferent de provocările existente.



SĂPTĂMÂNA CONȘTIENȚĂRII DEPRESIEI POSTPARTUM

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

# SĂPTĂMÂNA CONȘTIENȚĂRII DEPRESIEI POSTPARTUM

25 SEPTEMBRIE – 1 OCTOMBRIE

## Ai grijă!

Cu cât vorbești mai devreme cu cineva despre gândurile și sentimentele tale – un prieten, o rudă, un medic sau o moașă, cu atât mai repede poți obține ajutorul de care ai nevoie.

## Nu uita!

A cere ajutor este un semn de putere iar, cu îndrumarea și tratamentul potrivit, îți poți îmbunătăți starea de bine, indiferent de provocările existente!

Materia realizată în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Ministerul  
Sănătății



Instituția  
Națională de  
Sănătate Publică

## Semne ale depresiei postpartum la care să fii atentă



1

### Plâns în exces

Dacă plânsul tinde să dureze perioade lungi, fără a avea vreo explicație, sentimente de neputință, deznădejde.

2

### Probleme de somn

Nu poți să dormi, nici atunci când doarme copilul, sau dormi prea mult

3

### Dețășare față de copil

Te întrebi de ce nu poți simți bucuria la care te așteptai înainte de a naște, poți să ai gânduri să te rănești sau de a-ți răni copilul, chiar dacă acest lucru nu înseamnă că o vei face.

4

### Probleme de concentrare

Scăderea atenției, probleme de memorie sau de luare a deciziilor

5

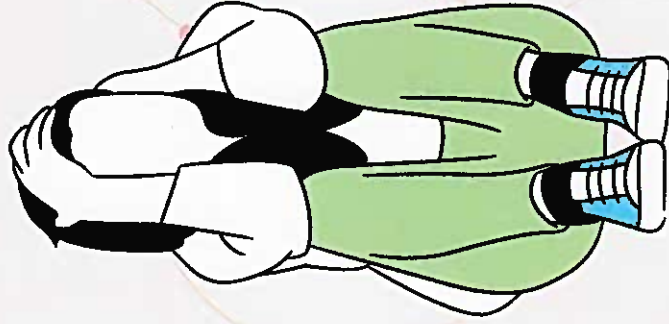
### Schimbări ale dispoziției

Schimbări neexplicate de dispoziție

6

### Probleme de alimentație

Lipsa poftei de mâncare sau din contră, apetit ridicat





## SĂPTĂMÂNA CONȘTIENȚĂZĂRII DEPRESIEI POST-PARTUM

BUCURIA DE A FI MAMĂ ESTE UNICĂ, NU LĂSA DEPRESIA POST-PARTUM SĂ O ÎNTUNECE!

### CARE SUNT SIMPTOMELE DEPRESIEI POSTPARTUM?

- Femeia se simte tristă;
- Nu se bucură de lucruri care în mod normal îi fac plăcere;
- Oboseală sau pierderea energiei;
- Slabă concentrare sau scăderea atenției;
- Stima de sine și încredere în sine scăzute;
- Somn perturbat, chiar și atunci când copilul doarme;
- Modificări ale apetitului;
- Detașare de copil sau partener și chiar gânduri de a-și face rău, sau de a-și răni copilul sau partenerul; poate fi foarte înspăimântător să ai gânduri de a-ți răni copilul, dar asta nu înseamnă că de fapt îl vei răni.

- Aproximativ 1 din 10 femei va dezvolta o depresie mai severă și de durată mai lungă după naștere;
- Aproximativ 1 din 1000 de femei dezvoltă o afecțiune mai gravă numită psihoză post-partum;
- Se estimează că aproape 50% dintre mamele cu depresie post-partum nu sunt diagnosticate de un profesionist din domeniul sănătății;
- Aproximativ 80% dintre femeile cu depresie post-partum se recuperează complet;

- Copiii mamei depresive au un risc de 3 ori mai mare de a dezvolta probleme emoționale și de 10 ori mai mare de a avea o relație disfuncțională cu mama.
- Aceste dificultăți psihologice, emoționale și comportamentale pot continua până la vârsta de 4-8 ani, copiii necesitând frecvent servicii medicale.

**DEPRESIA POST-PARTUM ESTE O PATOLOGIE PSIHICĂ IMPORTANTĂ, CU IMPACT NEGATIV NU DOAR ASUPRA MAMEI, CI ȘI A COPILULUI ȘI A FAMILIEI ÎN ANSAMBLU.**



În România prevalența depresiei postpartum este de 18,8%.

**DACĂ ÎȚI FACI GRIJI SĂ FII O MAMĂ BUNĂ, ÎNSEAMNĂ CĂ EȘTI DEJA UNA!**

### CE PUTEM FACE?

- Psihoeducația pentru a dezvolta strategii de coping pozitive, a gestiona stresul și a construi rețele de susținere poate fi de ajutor în protejarea împotriva depresiei postpartum. Este important ca femeia să aibă un sistem de asistență acasă pentru a-și îngriji sănătatea mintală, implicarea partenerului, a prietenilor și familiei fiind esențiale.
- Pentru femeile aflate la risc, cum ar fi antecedente personale sau familiale de depresie, venituri mici, violență în relația cu partenerul, o sarcină nedorită sau evenimente de viață stresante curente, există o serie de intervenții de consiliere - cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală și terapia interpersonală - care s-au dovedit a fi eficiente în prevenirea depresiei postpartum sau perinatale.
- Cu cât vorbești mai devreme cu cineva despre gândurile și sentimentele tale - un prieten, o rudă, un medic sau o moașă, cu atât mai repede poți obține ajutorul de care ai nevoie.

**NU EȘTI SINGURĂ! EȘTI VĂZUTĂ! EȘTI CREZUTĂ! EȘTI ÎNTELEASĂ!**

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

