

## Zastanawiasz się, dlaczego nie czujesz się szczęśliwa, choć właśnie urodziłaś dziecko?

Narodziny dziecka to niezwykle ważne wydarzenie w życiu. Może ono jednak powodować stres, zmęczenie i smutek. Uczucia te na ogół nie trwają długo, ale jeżeli się utrzymują, może to oznaczać, że masz depresję. Aby dowiedzieć się więcej, czytaj dalej.

### Co powinnaś wiedzieć?

- Depresja poporodowa występuje bardzo często – zapada na nią co szósta kobieta, która urodziła dziecko. Depresja jest chorobą charakteryzującą się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność. Towarzyszy temu niemożność wykonywania codziennych czynności przez co najmniej dwa tygodnie.
- Dodatkowo, u osób cierpiących na depresję na ogół występują niektóre z następujących objawów: brak energii, zmiana apetytu, problemy ze snem (bezsenna albo ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, nerwowość, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziejności, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.
- Objawy depresji poporodowej obejmują również poczucie przytłoczenia, częsty płacz bez wyraźnego powodu, niemożność nawiązania więzi z dzieckiem oraz zwątpienie w swoją zdolność do opieki nad dzieckiem i troski o siebie samą.
- Depresja poporodowa podlega specjalistycznemu leczeniu, które może obejmować terapię i zażywanie leków. Niektóre leki można bezpiecznie przyjmować nawet podczas karmienia piersią.
- Nieleczona depresja poporodowa może utrzymywać się kilka miesięcy, a nawet lat, oddziałując niekorzystnie na Twoje zdrowie i rozwój Twojego dziecka.



**PAMIĘTAJ:**  
**Depresja poporodowa**  
**występuje bardzo często.**  
**Jeżeli wydaje Ci się,**  
**że masz depresję, zwróć**  
**się o pomoc.**

### Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?

- Porozmawiaj o tym, co czujesz z bliskimi i poproś ich o wsparcie. Mogą oni np. wyręczyć Cię w opiece nad dzieckiem, gdy będziesz potrzebowała czasu dla siebie lub odpoczynku.
- Nie izoluj się. Spędzaj czas z przyjaciółmi oraz rodziną.
- Gdy tylko możesz, przebywaj na świeżym powietrzu. Spacer z dzieckiem w bezpiecznym otoczeniu służy zarówno jemu jak i Tobie.
- Rozmawiaj z innymi matkami, które mogą Ci coś doradzić albo podzielić się z Tobą swoimi doświadczeniami.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem albo położną, którzy pomogą Ci znaleźć odpowiednie dla Ciebie leczenie.
- Jeżeli zaczynasz myśleć o zrobieniu krzywdy sobie albo swojemu dziecku, zgłoś się natychmiast po pomoc.