

## Roemeense vertaling uit het Nederlands van: Somberheid na de geboorte

Dacă tocmai ați născut, vă confrunțați cu multe schimbări fizice, emoționale și sociale. La trei, patru zile după naștere este posibil să vă simțiți deprimată. Sunteți iritată, nu dormiți bine sau plângeți fără niciun motiv aparent. Această stare este normală și va trece. Încercați să vă odihniți suficient. Exprimați-vă sentimentele.

Dacă această stare durează mai mult de 10 până la 14 zile după naștere, nu ezitați să discutați despre acest lucru cu asistenta medicală districtuală din cadrul Agenției pentru Protecția Copilului și Familiei, cu medicul sau cu moașa dvs. Dacă vă simțiți tristă, iritată, anxioasă și deprimată timp de săptămâni sau luni, este posibil să suferiți de depresie postnatală. 10 până la 20% din mame suferă de această tulburare. Depresia postnatală este declanșată, de obicei, de cauze fizice combinate cu experiențe și caracteristici ale vieții personale. Adeseori debutează în primele 6 săptămâni de la naștere și este foarte similară cu alte tipuri de depresie. Nu doar mama, ci și partenerul ei poate suferi de depresie.

### Semne și simptome

Tinerele mame sunt adeseori obosite din cauza lipsei de somn și sunt foarte îngrijorate. Dar la mamele care suferă de depresie postnatală aceste simptome sunt atât de exacerbate încât acestea au dificultăți în efectuarea activităților zilnice. Cele mai comune simptome sunt:

- proastă dispoziție și gânduri pesimiste
- lipsă de interes și inițiativă
- incapacitatea de a se bucura prea mult de bebeluș
- lipsa instinctelor materne sau îngrijorare exagerată pentru bebeluș
- oboseală extremă și lipsă de energie
- crize de plâns
- iritabilitate și izbucniri de furie (injurii, blamare etc.)
- probleme de concentrare, confuzie și uitare
- insomnie sau nevoie extremă de somn
- lipsa apetitului sau apetit excesiv
- lipsa încrederii în sine
- sentiment de lipsă de viață sau vid interior
- neputință, lipsă de valoare, disperare, vinovăție și anxietate, tendință de îngrijorare
- plângeri mai generale cum ar fi dureri de cap, amețeală și greață
- gânduri legate de moarte și sinucidere

### Ce este de făcut?

Tratați cu seriozitate aceste simptome și acceptați faptul că nu va simțiți așa cum v-ați dori. Discutați cu persoanele din anturajul dvs. despre sentimentele și îngrijorările dvs., chiar dacă nu vă vine ușor să faceți acest lucru. A face „greșeli” este normal; viața unei mame are urcușuri și coborâșuri. Găsiți timp și odihniți-vă suficient (cu sau fără bebelușul dvs.).

Pemiteți partenerului dvs., rudelor etc. să vă ajute la treburile gospodărești și la îngrijirea bebelușului. Cereți sfatul asistentei medicale de district, medicului sau moașei dvs. Aceștia vă pot îndruma să găsiți ajutor de specialitate. În cazul în care sunteți diagnosticată cu depresie postnatală, aceasta poate fi tratată corespunzător. Cu toate acestea, lăsată netratată, depresia poate dura ani de zile.

### Sugestii pentru anturaj

Discutați cu mama despre sentimentele și gândurile ei. Ajutați-o să se simtă mai puțin vinovată pentru gândurile ei negative. Este deosebit de important să dovedeți înțelegere, compasiune și disponibilitate de a asculta. Stabiliți împreună ce parte din îngrijirea copilului și din sarcinile gospodărești pot fi preluate. Aceasta îi va oferi mamei mai mult timp pentru ea însăși. Nu considerați izbucnirile de furie drept un atac personal. Dacă mama își exprimă sentimentele în fața cuiva, acest lucru înseamnă că se simte în siguranță. Căutați ajutor pentru dvs. în cazul în care considerați că situația vă depășește. Dacă aveți îngrijorări, consultați asistenta medicală de district, medicul sau moașa dvs.