



Humori i dobët pas lindjes

Rreth ditës së 3-të ose të 4-t pas lindjes, mund të ndiheni paksa e **dëshpëruar**.

- ju acaroheni
- keni probleme me gjumin
- qani pa ndonjë arsye të caktuar

Kjo është normale dhe do të kalojë. Përpikuni **të pushoni mjaftueshëm** dhe **të flisni për ndjenjat tuaja**.

Duke qenë se mirëqenia emocionale është e rëndësishme, do t'ju pyesim herë pas here se si po ndiheni në këtë drejtim.

Nëse këto ndjenja vazhdojnë **më shumë se 10 deri në 14 ditë pas lindjes**, mos hezitoni të flisni rreth tyre me një anëtar të ekipit të Kind en Gezin (Fëmijët dhe Familja), gjinekologun, mjekun e familjes ose maminë.

Nëse ndiheni e trishtuar, nervoze, e shqetësuar dhe e dëshpëruar për javë ose muaj me radhë, atëherë kjo quhet **depression pas lindjes**.





SHENJAT E DEPRESIONIT PAS LINDJES

Si nënë e re, shpesh ndiheni e lodhur për shkak të mungesës së gjumit. Ndonjëherë shqetësoheni dhe mund të ndiheni e trishtuar ose e pasigurt. Gjatë depresionit pas lindjes, këto simptoma janë aq të rënda **sa ju pengojnë që të kryeni aktivitetet e përditshme.**

Në faqen tonë të internetit, mund të gjeni cilat janë shenjat që karakterizojnë depresionin pas lindjes dhe çfarë duhet të keni parasysh.



ÇFARË MUND TË BËNI?

- Trajtojini **me seriozitet** simptomat dhe përpiquni të pranoni që gjërat mund të mos jenë ashtu siç do të donit.
- **Flisni me personat pranë jush** për ndjenjat dhe shqetësimet tuaja edhe nëse nuk e keni të lehtë.
- Është e pranueshme që të bëni 'gabime': **Të qenit prind është të mësosh nëpërmjet sprovave dhe gabimeve.**
- **Merreni shtruar dhe pushoni** (me dhe pa foshnjën). Lëreni partnerin, miqtë dhe familjen t'ju ndihmojnë me punët e shtëpisë dhe kujdesin për foshnjën.