



Унило настроение след раждането

Около 3-ия или 4-ия ден след раждането може да се почувствате малко **унили**.

- раздразнителни сте
- имате проблеми със съня
- плачете привидно без причина

Това е нормално и ще премине. Опитайте се да си осигурите **много време за почивка** и **говорете за чувствата си**.

Тъй като емоционалното благополучие е важно, в различни моменти ще Ви питат как се справяте.

Ако тези чувства продължават **повече от 10 до 14 дни след раждането**, не се колебайте да поговорите за тях с член на екипа на Kind en Gezin, гинеколог, семеен лекар или акушерка.

Ако в продължение на седмици или месеци продължавате да сте тъжни, раздразнителни, тревожни и унили, това се нарича **следодродилна депресия**.





ПРИЗНАЦИ НА СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ

Като нов родител често сте уморени поради липса на сън. Понякога сте тревожни и може да се чувствате тъжни или несигурни. При следродилната депресия тези симптоми са толкова тежки, **че Ви е трудно да извършвате ежедневните си дейности.**

На нашия уебсайт можете да научите кои признаци характеризират следродилната депресия и за какво трябва да внимавате;



КАКВО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ?

- Отнесете се **сериозно** към симптомите и се опитайте да приемете, че нещата не са такива, каквито бихте искали.
- **Говорете с хората около Вас** за чувствата и притесненията си, дори да не е лесно.
- Имате право да правите „грешки“: **родителството се учи по метода проба-грешка.**
- **Отделете си време за почивка** (със и без бебето).
Позволете на партньора, приятелите и семейството си да помагат в домакинството и да се грижат за бебето.