



Pogorszony nastrój po porodzie

Około 3. lub 4. dnia po porodzie możesz czuć się nieco **przygnębiona**.

- łatwo się irytujesz
- masz problemy ze snem
- płaczesz pozornie bez powodu

Takie objawy są normalne i miną z czasem. Postaraj się **dużo odpoczywać** i **rozmawiać o swoich uczuciach**.

Ponieważ dobre samopoczucie emocjonalne jest ważne, w różnych momentach będziesz pytana, jak sobie radzisz pod tym względem.

Jeśli te uczucia będą utrzymywały się przez okres **dłuższy niż 10-14 dni po porodzie**, nie wahaj się porozmawiać o nich z członkiem zespołu Kind en Gezin, ginekologiem, lekarzem rodzinnym lub położną.

Jeśli pozostajesz smutna, rozdrażniona, niespokojna i przygnębiona przez całe tygodnie lub miesiące, jest to tak zwana **depresja poporodowa**.





OBJAWY DEPRESJI POPORODOWEJ

Jako świeżo upieczony rodzic często odczuwasz zmęczenie z powodu braku snu. Czasami martwisz się i być może czujesz się smutna lub niepewna. W przypadku depresji poporodowej takie objawy są tak silne, **że masz trudności z wykonywaniem codziennych czynności.**

Na naszej stronie internetowej można dowiedzieć się, jakie objawy charakteryzują depresję poporodową i na co należy zwracać uwagę;



CO MOŻESZ ZROBIĆ?

- Potraktuj swoje objawy **poważnie** i spróbuj zaakceptować fakt, że nie czujesz się tak, jak byś chciała.
- **Rozmawiaj z osobami z Twojego otoczenia** o swoich uczuciach i obawach, nawet jeśli nie jest to łatwe.
- Masz prawo popełniać „błędy” - **rodzicielstwa uczymy się metodą prób i błędów.**
- **Postaraj się odpocząć** (z dzieckiem i bez niego). Pozwól swojemu partnerowi, przyjaciołom i rodzinie pomagać w gospodarstwie domowym i zajmować się dzieckiem.