



Dispoziție proastă după naștere

În a 3-a sau a 4-a zi după naștere, este posibil să vă simțiți puțin **demoralizată**.

- sunteți iritabilă
- aveți probleme de somn
- plângeți, aparent fără motiv

Acest lucru este normal și va trece. Încercați să **vă odihniți mult** și **vorbiți despre sentimentele dvs.**

Deoarece bunăstarea emoțională este importantă, veți fi întrebată în diferite momente cum vă descurcați în această privință.

Dacă aceste sentimente persistă **mai mult de 10-14 zile după naștere**, nu ezitați să discutați despre ele cu un membru al echipei Kind en Gezin, un ginecolog, un medic de familie sau o moașă.

Dacă rămâneți tristă, iritabilă, anxioasă și demoralizată timp de săptămâni sau luni, aceasta se numește **depresie postpartum**.





SEMNE DE DEPRESIE POSTPARTUM

Ca proaspăt părinte, sunteți adesea obosită din cauza lipsei de somn. Uneori vă îngrijorați și poate vă simțiți tristă sau nesigură. În depresia postpartum, aceste simptome sunt atât de grave **încât vă este greu să vă desfășurați activitățile zilnice.**

Pe site-ul nostru, puteți afla care sunt semnele care caracterizează depresia postpartum și la ce ar trebui să fiți atentă;



CE PUTEȚI FACE?

- Luați simptomele **în serios** și încercați să acceptați faptul că lucrurile nu se simt așa cum v-ați dori.
- **Vorbiți cu cei din jurul dvs.** despre sentimentele și preocupările dvs., chiar dacă nu este ușor.
- Aveți voie să faceți „greșeli”: **maternitatea se învață prin încercări și erori.**
- **Luați-vă timp și odihniți-vă** (cu și fără bebelușul dvs.). Lăsați-vă partenerul, prietenii și familia să vă ajute în gospodărie și să aibă grijă de bebelușul dvs.