Плохое настроение после родов

Примерно на 3-й или 4-й день после родов вы можете почувствовать некоторый **упадок**.

- вы раздражительны
- у вас проблемы со сном
- вы плачете, казалось бы, без причины

Это нормальная ситуация, и это пройдет. Старайтесь **полноценно отдыхать** и **рассказывайте о своих ощущениях**.

Поскольку эмоциональное состояние очень важно, вас будут спрашивать о том, как у вас обстоят дела в этом отношении.

Если эти ощущения сохраняются **дольше, чем 10–14 дней после родов**, не стесняйтесь обсудить их с членом команды Kind en Gezin, гинекологом, семейным врачом или акушеркой.

Если у вас сохраняется грустное, раздражительное, тревожное и подавленное состояние в течение нескольких недель или месяцев, это называется **послеродовой депрессией**.

ПРИЗНАКИ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ

Как недавно родившая мать, вы часто испытываете усталость вследствие недостатка сна. Вы иногда беспокоитесь и, возможно, ощущаете грусть или неуверенность. При послеродовой депрессии эти симптомы настолько сильны, **что вы с трудом справляетесь с повседневными делами.**

На нашем сайте вы можете узнать, какие признаки характеризуют послеродовую депрессию, и на что следует обратить внимание.

ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ?

- Отнеситесь к симптомам **серьезно** и постарайтесь смириться с тем, что вы чувствуете себя не так, как хотелось бы.
- **Поделитесь с окружающими** своими чувствами и опасениями, даже если это нелегко.
- Совершать «ошибки» — в порядке вещей: **родительство познается путем проб и ошибок**.
- **Находите время для отдыха** (с ребенком и без него). Позвольте своему партнеру, друзьям и членам семьи помогать по хозяйству и ухаживать за малышом.

Издатель: Leo Van Loo, Acting Administrator General, Avenue de la Porte de Hal 27 - 1060 Brussels – редакция 2024 г.