



Doğum sonrası üzgün ruh hâli

Doğum yaptıktan sonraki 3. veya 4. gün kendinizi biraz **keyifsiz** hissedebilirsiniz.

- asabi olabilirsiniz
- uyku sorunları yaşayabilirsiniz
- ortada bir neden yokken ağlayabilirsiniz

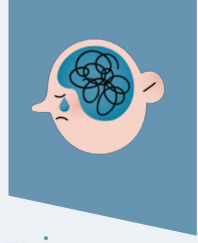
Bunlar normaldir ve geçicidir. **Bol bol dinlenmeye** çalışın ve **duygularınız hakkında konuşun**.

Duygusal sağlığın önemi nedeniyle farklı zamanlarda size kendinizi nasıl hissettiğiniz sorulacaktır.

Bu duygular **doğumdan sonra 10 ila 14 günden daha uzun sürerse** bu konuda bir Kind en Gezin çalışanıyla, jinekologla, aile doktorunuzla veya bir ebe ile konuşmakta tereddüt etmeyin.

Haftalar veya aylar boyunca üzgün, sinirli, kaygılı ve keyifsiz bir ruh hâli içinde olmaya devam ederseniz buna **doğum sonrası depresyon** denir.





DOĞUM SONRASI DEPRESYON BELİRTİLERİ

Yeni bir ebeveyn olarak uykusuzluk nedeniyle sıklıkla kendinizi yorgun hissedersiniz. Kimi zaman endişelenebilir ve hatta üzgün veya öz güvensiz olabilirsiniz. Doğum sonrası depresyonda bu belirtiler o kadar kötüdür ki **günlük işlerinizi tamamlamakta zorlanırsınız.**

Web sitemizde hangi belirtilerin doğum sonrası depresyona işaret ettiğini ve nelere dikkat etmeniz gerektiğini öğrenebilirsiniz;



NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Belirtileri **ciddiye** alın ve bazı şeylerin sizin istediğiniz gibi hissettirmedeğini kabul etmeye çalışın.
- Kolay olmasa bile hisleriniz ve endişeleriniz hakkında **çevrenizdekilerle konuşun.**
- 'Hata' yapabilirsiniz: **Ebeveynlik deneme yanılma yoluyla öğrenilir.**
- **Kendinize zaman ayırın ve dinlenin** (bebeğinizle birlikte ve bebeğiniz olmadan). Partnerinizin, arkadaşlarınızın ve ailenizin ev işlerine ve bebeğinizin bakımına yardımcı olmalarına izin verin.