



Поганий настрій після пологів

Приблизно на 3-й або 4-й день після пологів ви можете відчувати деяке **пригнічення**.

- ви дратівливі
- у вас проблеми зі сном
- ви плачете, здавалося б, без причини

Це нормальна ситуація, що мине. Намагайтеся **повноцінно відпочивати** та **розповідайте про свої відчуття**.

Оскільки емоційний стан дуже важливий, вас запитуватимуть про те, як у вас йдуть справи в цьому відношенні.

Якщо ці відчуття зберігаються **довше, ніж 10-14 днів після пологів**, не соромтеся обговорити їх із членом команди Kind en Gezin, гінекологом, сімейним лікарем або акушеркою.

Якщо у вас зберігається сумний, дратівливий, тривожний і пригнічений стан упродовж кількох тижнів або місяців, це називається **післяпологовою депресією**.

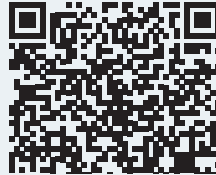




ОЗНАКИ ПІСЛЯПОЛОГОВОЇ ДЕПРЕСІЇ

Як мати, що нещодавно народила, ви часто відчуваєте втому внаслідок нестачі сну. Ви іноді хвилюєтеся та, можливо, відчуваєте смуток або невпевненість. У разі післяпологової депресії ці симптоми настільки сильні, **що вам важко поратися з повсякденними справами.**

На нашому сайті ви можете дізнатися, які ознаки характеризують післяпологову депресію та на що слід звернути увагу.



ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ?

- Поставтеся до симптомів **серйозно** та намагайтеся змиритися з тим, що ви відчуваєте себе не так, як хотілося б.
- **Поділіться з оточуючими** своїми почуттями та тривогами, навіть якщо це нелегко.
- Робити «помилки» — це нормально: **батьківство пізнається шляхом проб і помилок.**
- **Знаходьте час для відпочинку** (з дитиною та без неї). Дозвольте своєму партнеру, друзям і членам сім'ї допомагати по господарству та доглядати за малюком.