

# Послеродовая ДЕПРЕССИЯ

## ПРИЧИНЫ

- Гормональная перестройка
- Отсутствие сна и отдыха
- Стресс и шок из-за происходящего
- Отсутствие помощи и поддержки близких
- Ощущение ответственности за малыша
- Усталость
- Невозможность уделить время себе
- Депрессия, начавшаяся до родов или даже до беременности
- Непонимание и непринятие эмоций мамы членами семьи



## СИМПТОМЫ

- Жизнь воспринимается как тяжелое бремя
- Женщине все время кажется, что с ребенком что-то не так
- Мама не отдает своего ребенка никому, либо не подходит к нему вообще
- Замедление физической активности
- Снижение концентрации и внимания
- «Застревание» в мыслях
- Полное отсутствие сна/чрезмерный сон
- Постоянное чувство усталости даже после пробуждения
- Снижение жизненной энергии и ресурсов
- Недостаток сил для выполнения простых задач
- Отсутствие радости
- Изменение восприятия вкусов и цветов
- Полное отсутствие любых эмоций

## КАК ПОМОЧЬ

- Отдыхать, пока спит малыш
- Высыпаться
- Проговаривать свои проблемы с близкими или с психологом
- Обращаться за помощью
- Заранее продумайте, к кому можно обратиться за помощью, если близкие не смогут быть рядом (няни, клининговые службы)
- Найдите себе новый круг общения, чтобы не остаться в социальной изоляции

РОДЫ в Москве

КАК БЕСПЛАТНО РОДИТЬ В МОСКВЕ, НЕ ПРОЖИВАЯ В СТОЛИЦЕ?

Узнайте о преимуществах столичных роддомов на сайте проекта «Роды в Москве»

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)