

# SĂPTĂMÂNA CONȘTIENȚIZĂRII DEPRESIEI POSTPARTUM

25 SEPTEMBRIE - 1 OCTOMBRIE

## Ai grijă!

Cu cât vorbești mai devreme cu cineva despre gândurile și sentimentele tale – un prieten, o rudă, un medic sau o moașă, cu atât mai repede poți obține ajutorul de care ai nevoie.

## Nu uita!

A cere ajutor este un semn de putere iar, cu îndrumarea și tratamentul potrivit, îți poți îmbunătăți starea de bine, indiferent de provocările existente!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Ministerul  
Sănătății



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## Semne ale depresiei postpartum la care să fii atentă



1

### Plâns în exces

Dacă plânsul tinde să dureze perioade lungi, fără a avea vreo explicație, sentimente de neputință, deznădejde.

2

### Probleme de somn

Nu poți să dormi, nici atunci când doarme copilul, sau dormi prea mult

3

### Detașare față de copil

Te întrebi de ce nu poți simți bucuria la care te așteptai înainte de a naște, poți să ai gânduri să te rănești sau de a-ți răni copilul, chiar dacă acest lucru nu înseamnă că o vei face.

4

### Probleme de concentrare

Scăderea atenției, probleme de memorie sau de luare a deciziilor

5

### Schimbări ale dispoziției

Schimbări neexplicate de dispoziție

6

### Probleme de alimentație

Lipsa poftei de mâncare sau din contră, apetit ridicat