

## Semne și simptome de depresie postpartum:

- Insomnii;
- Schimbări ale apetitului;
- Oboseală severă;
- Scăderea libidoului;
- Schimbări frecvente de dispoziție;
- Lipsa de interes față de copil;
- Plâns ușor aproape tot timpul, adesea fără motiv;
- Mânie severă;
- Pierderea plăcerii pentru orice activitate;
- Sentimente de inutilitate, deznădejde și neputință;
- Gânduri de moarte sau sinucidere;
- Gânduri de a răni pe altcineva;
- Probleme de concentrare sau de luare a deciziilor.



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

## CAMPANIA „Sănătatea mintală - parte integrantă și esențială a sănătății”

IANUARIE 2023



### Ce este depresia postpartum?

Depresia postpartum (PPD) este o combinație complexă de modificări fizice, emoționale și comportamentale care au loc la unele femei după naștere. Este o formă de depresie majoră care debutează în decurs de 4 săptămâni după naștere. Diagnosticul depresiei postpartum se bazează nu numai pe perioada de timp dintre naștere și debut, ci și pe severitatea depresiei.

Depresia postpartum este legată de schimbările chimice, sociale și psihologice care au loc la nașterea unui copil. Nivelurile de estrogen și progesteron, hormonii reproductivi feminini, cresc de zece ori în timpul sarcinii. Apoi, aceștia scad brusc după naștere.

- Aproximativ 1 din 10 femei va dezvolta o formă de depresie mai severă și de lungă durată după naștere.
- Aproximativ 1 din 1000 de femei dezvoltă o afecțiune mai gravă, numită psihoză postpartum.
- 1 din 10 proaspeți tați suferă de depresie în timpul anului în care se naște copilul lor.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNSBN

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ ÎRIGU MUREȘ

## Cauzele și factorii de risc ai depresiei postpartum:

- Istoric de depresie înainte de a rămâne gravidă sau în timpul sarcinii;
- Vârsta la momentul sarcinii (cu cât femeia este mai tânără, cu atât șansele de a suferi de depresie postpartum sunt mai mari);
- Numărul copiilor (cu cât sunt mai mulți copii, cu atât este mai probabil să se dezvolte depresie la o sarcină ulterioară);
- Istoricul familial de tulburări de dispoziție;
- Nașterea gemenilor;
- Singurătatea, Sprijinul social limitat;
- Conflictele conjugale;
- Unele scăderi hormonale (ex. Scădere bruscă a nivelului de estrogen, progesteron sau hormonii produși de glanda tiroidă);
- Lipsa unui somn odihnitor;
- Anxietatea legată de capacitatea de a avea grijă de noul-născut;
- Imaginea de sine scăzută.



## Prevenirea depresiei postpartum:

- Dacă aveți antecedente de depresie, spuneți medicului dumneavoastră de îndată ce aflați că sunteți gravidă sau dacă intenționați să rămâneți gravidă.
- În timpul sarcinii, medicul dumneavoastră vă poate monitoriza simptomele.
- Puteți gestiona simptomele depresiei ușoare cu ajutorul grupurilor de sprijin, consiliere sau alte terapii. Medicul dumneavoastră vă poate prescrie medicamente, chiar și atunci când sunteți gravidă.
- După ce copilul se naște, medicul dumneavoastră vă poate recomanda un control postpartum precoce pentru a căuta simptomele depresiei și dacă ele există să începeți cât mai devreme tratamentul. Dacă aveți antecedente de depresie postpartum, medicul dumneavoastră vă poate recomanda tratament imediat după naștere.



## Cereți ajutorul atunci când aveți nevoie!

- Faceți exerciții fizice sau plimbări!
- Urmați o dietă potrivită, evitați alcoolul și cofeina!
- Implicați-vă partenerul în activitățile zilnice de îngrijirea copilului!
- Păstrați legătura cu familia și prietenii și nu vă izolați!
- Limitați numărul vizitatorilor acasă!
- Dormiți sau odihniți-vă atunci când copilul doarme!