

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ПОСЛЕ- РОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ



Рождение малыша – одно из самых значимых событий в жизни женщины. Этот период сопровождается не только физическими, но и эмоциональными изменениями. Настроение молодых мам может колебаться от временной эмоциональной неустойчивости, известной как «бэби-блюз», до более серьёзного состояния – послеродовой депрессии. Больше информации вы найдёте в наших карточках, подготовленных на основе материалов «Энциклопедии для родителей» Союза педиатров России под редакцией российского ученого-медика Л.С. Намазовой-Барановой.

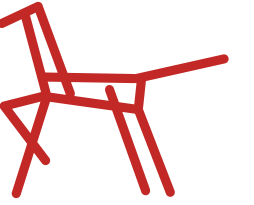


ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

Состояние, известное как «бэби-блюз», часто возникает **на 3-5 день после родов** и связано с резкими гормональными изменениями. Оно проявляется повышенной эмоциональной чувствительностью, частыми сменами настроения, слезливостью и ощущением грусти.

Обычно бэби-блюз проходит самостоятельно в течение двух недель, по мере стабилизации гормонального фона. Однако если симптомы сохраняются дольше, усиливаются или сопровождаются другими признаками, это может свидетельствовать о развитии **послеродовой депрессии** – более серьёзного состояния, требующего внимания.





К ПРИЗНАКАМ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ ОТНОСЯТСЯ:

- ☒ *апатия*
- ☒ *устойчивое сниженное настроение*
- ☒ *расстройства сна*
- ☒ *потеря интереса к ребёнку или трудности с установлением контакта*
- ☒ *ощущение отчуждённости в семье*
- ☒ *тревожность*
- ☒ *в тяжёлых случаях – мысли о причинении себе вреда*

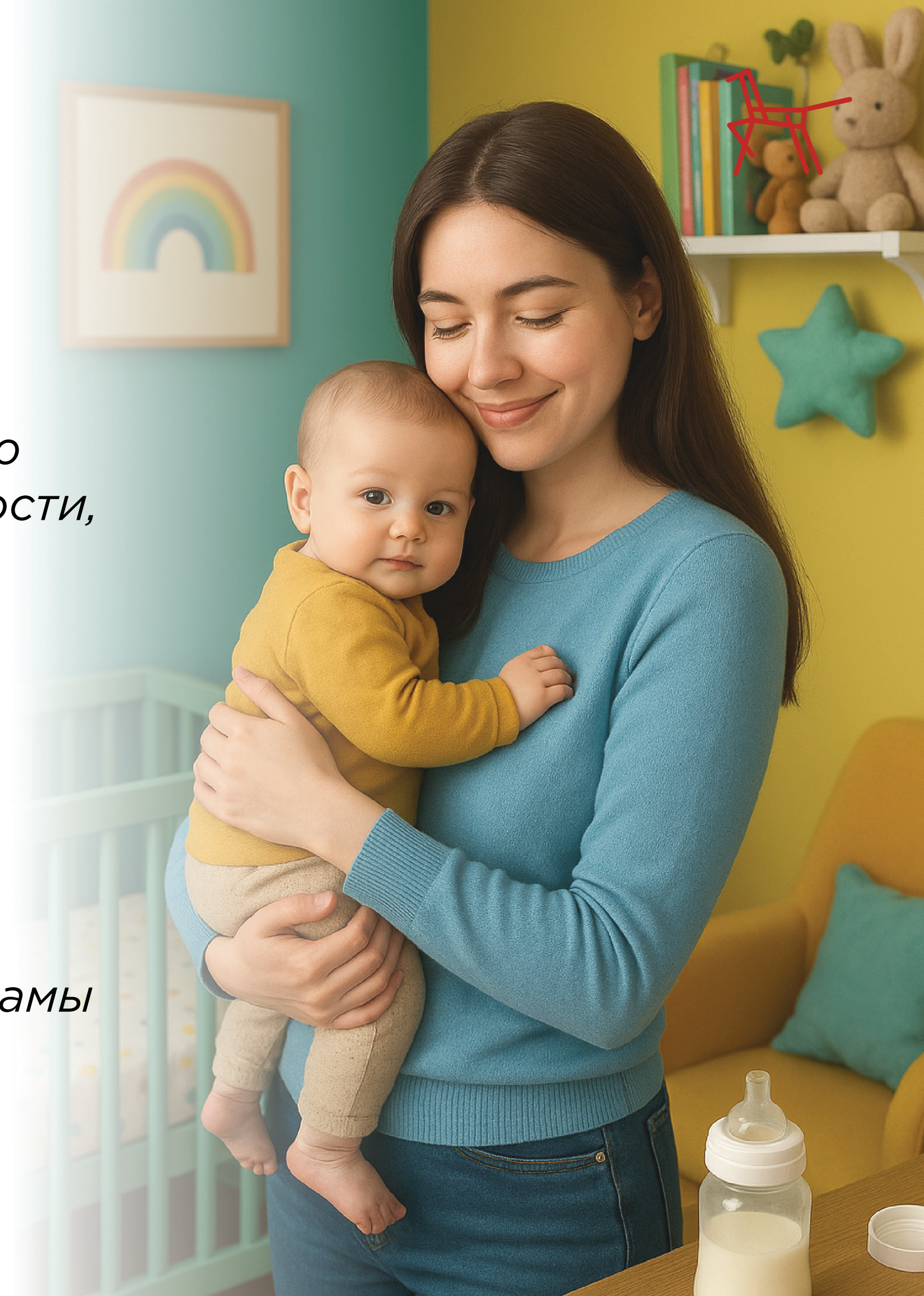
*Если вы или ваши близкие замечаете подобные симптомы, важно как можно раньше обратиться за профессиональной поддержкой. **Вы не одни – помощь доступна.***



ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

*При послеродовой депрессии женщина может чувствовать страх, беспомощность и эмоциональную отстранённость. Уход за ребёнком не приносит радости, а ожидание, что «материнские чувства включатся», сменяется чувством вины и разочарования. Возникает нежелание общаться с малышом – это **один из характерных признаков депрессии**.*

Такое состояние влияет не только на маму, но и на ребёнка. Недостаток внимания в первый год жизни может затормозить развитие и повлиять на эмоциональное состояние малыша. Поддержка мамы в этот период особенно важна – и для неё самой, и для здоровья ребёнка.



ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

Чтобы избежать негативных последствий послеродовой депрессии, важно своевременно **обратиться за профессиональной поддержкой.**

На эмоциональное состояние женщины значительно влияет атмосфера в семье: тёплое отношение, участие близких, возможность отдыхать, восстанавливаться и находить время для себя – всё это помогает маме чувствовать себя увереннее и спокойнее.

При первых признаках эмоциональной нестабильности – будь то бэби-блюз или симптомы депрессии – не откладывайте визит к врачу. Раннее выявление и грамотная помощь помогут быстрее вернуться в ресурсное состояние и наладить связь с малышом.

