

После родовая депрессия и тревога

Послеродовая депрессия может длиться месяцы или годы поэтому может повлиять на возникновении привязанности у роженицы к ребенку и заботите о нем.

Если не лечить, это может быть причиной проблем здоровье роженицы и вызвать проблемы со сном, едой и поведением у ребенка.

Эффективно лечищаяся и контролируемая послеродовая депрессия приносит пользу роженице и здоровью ребенка.

Для безопасности вашего ребенка, важно, чтобы вы позаботились о своих потребностях.

Признаки и симптомы могут включать, но не ограничиваются:

- Постоянная грусть, тревога, раздражение
- Чувство вины, бесполезности, безнадежности или беспомощности.
- Трудности с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений
- Проблемы со сном
- Проблемы с установлением или формированием эмоциональной привязанности к ребенку
- Стойкие сомнения в способности ухаживать за малышом
- Мысли о смерти, самоубийстве или причинении вреда себе или ребенку

Депрессия и тревога проявляются у людей по-разному. Пожалуйста, свяжитесь с лечащим врачом, если ваше или ваших близких поведение беспокоит.



Контакт для помощи

Горячая Линия Скорой Помощи

- Срочно: Звоните 911
- **988** Самоубийство и кризис Линия Жизни: Звоните 988 or 1-800-TALK (8255)
- **Национальная горячая линия по вопросам психического здоровья матерей:** Звоните или текст 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Телефоны не срочной помощи

- **Линия для матери-ребенка в медицинском центре:** (612) 873-NOPE or (612) 873-4673 – горячая линия *не* кризисная линия. Специалист по психическому здоровью перезвонит вам в течение 2 рабочих дней.
- **Беременность и послеродовая поддержка Миннесота:** Звоните или текст 1-800-944-4773, Поддержка и информация, предоставляемая волонтерами 7 дней в неделю.



Департамент Здравоохранения
Миннесоты
Отдел охраны здоровья
матери и ребенка
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-3650
health.mch@state.mn.us
[Minnesota Department of Health:](http://Minnesota.Department.of.Health:)
www.health.state.mn.us

получить эту информацию
в другом формате, позвоните
651-201-3650.



Депрессия или Тревога во время и после Беременности

Когда беременность или рождение ребенка — это не то, что вы ожидали





Причины депрессии и беспокойства

Не существует одной известной причины. Родители с историей депрессии или беспокойства чаще испытывают трудности во время и после беременности. Другие факторы, которые могут увеличить риск депрессии и беспокойства, включают:

- Стресс (финансы, жизненная ситуация, здоровье)
- Гормональные изменения
- Травма
- Недостаток поддержки и социальных связей
- Беспокойный ребенок, могут быть колики или проблемы со здоровьем

Лечение

Наиболее эффективное лечение депрессии и тревоги может включать:

- Терапия или группы поддержки
- Лекарство, которое можно использовать во время беременности или кормления грудью (поговорите с врачом)
- Социальная поддержка – семья, друзья, религиозная община, родительские группы, соседи.

Когда чрезвычайная ситуация?

Если вам хочется навредить себе или если ваш близкий человек говорит о причинении себе вреда, обратитесь к одному из ресурсов на задней средней панели.

В очень редких случаях роженицы могут испытывать очень серьезные симптомы психоза после рождения ребенка. Это неотложная медицинская помощь, и роженицы должны быть немедленно доставлены в отделение неотложной помощи ближайшей больницы и не должны оставаться наедине со своим ребенком.

Симптомы могут включать:

- Слышать или видеть вещи, которых нет (часто паранойя – за вами наблюдают или чувствуют себя небезопасно)
- Не спать, даже когда ребенок спит
- Говорить или двигаться быстрее, чем обычно.
- Путаница сознания или дезориентация
- Личная или семейная история психоза или биполярного расстройства.

Дополнительные Ресурсы

- [CDC Услышать ее компания \(www.cdc.gov/hearher/index.html\)](http://www.cdc.gov/hearher/index.html): предоставляет сообщения о важных предупреждающих знаках чтобы предотвратить смертность, связанную с беременностью
- [Помоги мне связаться \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/\)](http://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/): помогает будущим и с маленькими детьми семьям находить и подключаться к службам поддержки здоровья в развитие и благополучие детей
- [Программа посещение семьи надому Program \(www.health.state.mn.us/fhv/\)](http://www.health.state.mn.us/fhv/): услуги на дому, обеспечивающие социальные, эмоциональные, медицинские и родительские услуги

Что мы можем сделать

Поговорите с лечащим врачом или попросите близкого человека помочь вам получить рекомендации и необходимую помощь.

- Поговорите с психотерапевтом или найдите группы поддержки или родительскую.
- Спросите врача о лекарствах, безопасных во время беременности и грудного вскармливания.
- Найдите людей в вашем окружении или религиозных группах для другой поддержке, которую они рекомендуют.
- Попросите друзей и родственников помочь с ребенком, по дому или зайти с приготовленной едой.
- Подумайте о небольших изменениях, которые можно сделать, чтобы питаться здоровой пищей, пить достаточно воды, двигаться, отдыхать или спать.

Может надо сочетание нескольких действий для необходимой помощи. Будьте терпеливы!

Истории Других Родителей

“Я люблю детей и не могла дождаться своего собственного. Потом муж вернулся на работе. Я стала думать о том, чтобы причинить боль ребенку. Что бы я ни делала, я не мог остановить мысли. Я жила в страхе, но держал это в секрете». - Изабель

“Прошло два месяца с тех пор как я была у врача и я чувствую себя другим человеком. Лекарство помогло и моя семья очень поддерживает меня. У меня снова есть энергия. Мне нравится быть матерью». – Малия

Эта брошюра соответствует требованиям Закона штата Миннесота 145.906. Для получения дополнительной информации позвоните в Департамент здравоохранения штата Миннесота по телефону 651-201-3650 или посетите наш веб-сайт по адресу: <https://www.health.state.mn.us/communities/mch/>