

O que posso fazer se me sinto triste?

#1

Cuide-se

- Descanse o máximo possível
- Prepare refeições simples
- Coma alimentos saudáveis
- Chore e dê risadas
- Saia de casa e vá caminhar

#2

Aceite a ajuda dos outros

- Veja seu amigos e sua família
- Descanse enquanto outros cuidam do bebê
- Fale com outros pais de bebê
- Junte-se a um grupo de apoio ou recreação
- Deixe as crianças maiores na creche

#3

Seja gentil consigo mesma e desacelere

Quem pode ajudar?

Back Cove Midwives (grupo de saúde da mulher)

- Para mais informações ligue 207-871-0666

Apoio online

- O website de Postpartum Support International (Organização Internacional de Apoio ao Pós-Parto): postpartum.net
- Consulte os "Postpartum Resources" (recursos pós-parto) para o "Area Coordinator" para encontrar um coordenador de área

"Baby Blues"

Depressão Pós-Parto e Ansiedade



Parabéns!

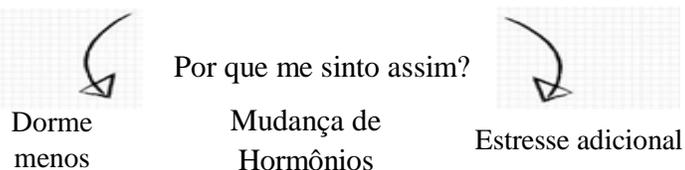
Você acabou de ter um bebê.

Este é um momento muito emocionante em sua vida mas, por algum motivo, você pode vir a sentir-se triste, cansada e pronta para desistir.

Você não está sozinha.



7 em cada 10 mulheres sentem da mesma forma



É comum notar as mudanças

um ou dois dias após o nascimento.

Estes sentimentos duram por uma semana e geralmente passam depois de duas semanas.

Vire a página para saber mais



Sinais e Sintomas

da Depressão Pós-Parto e a Ansiedade

Eu estou sentindo...

- que há coisas demais para fazer
- que as coisas não vão melhorar
- facilmente irritada ou com raiva
- triste ou ansiosa (nervosa)

e tenho medo de...

- estar sozinha
- me machucar, de machucar meu parceiro ou meu bebê

e eu também...

- encontro dificuldades em sentir-me bem com os acontecimentos em minha vida
- não me interessam as atividades que normalmente gosto
- durmo demais o não durmo o suficiente
- me alimento demais ou não me alimento o suficiente

Estas emoções às vezes são chamadas de

"Baby Blues"



O bebê nasceu!



O bebê completou uma semana!



O bebê completou duas semanas!



Se s "Baby Blues" durar mais de duas semanas e os sintomas persistirem ou piorarem você pode estar com a "Depressão Pós-Parto e Ansiedade."

O que é a Depressão Pós-Parto e Ansiedade?

Depressão = tristeza, dor corporal, ou perder interesse pelas atividades que normalmente lhe interessam

Pós-parto = depois de dar à luz

Ansiedade = sentir-se preocupada, nervosa ou assustada

Então:

Depressão + Pós-parto + Ansiedade = Tristeza, dor corporal, preocupação ou medo durante semanas ou meses depois de dar à luz

A Depressão Pós-Parto e Ansiedade são assuntos sérios. Caso suspeite que tenha os sintomas procure um médico.