



PRYZSTANEK MAMA

profilaktyka depresji
poporodowej

Mamo, NIE JESTEŚ sama!

Droga Mamo,

rozpoczynasz właśnie pierwszy lub kolejny raz nową drogę – MACIERZYŃSTWO. Wiemy, że to ważne wydarzenie w Twoim życiu, ale wiemy też, że nie zawsze łatwe. Może pojawić się wiele pytań, wątpliwości, niepewności. Czasem obok euforii, radości i szczęścia pojawia się niepokój, smutek, **bezzradność, czy uczucie rozpaczy.**

Jeśli:

- ✓ po narodzinach dziecka nie czujesz się szczęśliwa,
- ✓ brakuje Ci energii i nic Cię nie cieszy,
- ✓ opieka nad dzieckiem męczy Cię i irytuje, chciałabyś je zostawić, oddać aby ktoś inny się nim zajął lub przeciwnie wciąż doświadczasz lęku o dziecko, obawiając się o jego zdrowie i życie,
- ✓ martwisz się, że jesteś złą matką,
- ✓ masz poczucie utraty miłości do dziecka,
- ✓ boisz się, że możesz skrzywdzić swoje dziecko lub siebie...

Nie czekaj!

Nie smuć się w samotności.
NIE JESTEŚ SAMA!
Skontaktuj się z nami
i pozwól sobie
pomóc!

Koordynator projektu:

ANNA KROPISZ | tel. 502 032 355

Projekt realizowany w ramach projektu „Uśmiech Mamy” Program w zakresie edukacji i profilaktyki depresji poporodowej”, nr POWR.05.01.0-00-00-0018/19-00 realizowanym przez Centrum Medycyna-Diagnostyczne Sp. z o.o. wraz z partnerami: Centrum Medyczne Szpital Św. Rodziny oraz Warszawski Uniwersytet Medyczny, w ramach Osi priorytetowej V, Wsparcie dla obszaru zdrowia Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER) 2014-2020, Działanie 5.1 Programy profilaktyczne



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



MAMO, NIE JESTEŚ SAMA!

Okolo 8 na 10 kobiet po porodzie **przeżywa** smutek poporodowy – „Baby Blues”

„BABY BLUES” przebiega dosyć łagodnie i ogranicza się do pierwszych tygodni po porodzie. Najczęściej rozpoczyna się około 2–3 doby po porodzie i w sposób naturalny mija ok. 10 dnia.

Do najczęstszych objawów należą :

zwiększona
podatność na frustracje

bóle głowy, zaburzenia
koncentracji uwagi

płaczliwość

zaburzenia snu

drażliwość

brak apetytu

labilność
emocjonalna

obniżenie nastroju



BABY BLUES NAJCZĘŚCIEJ NIE WYMAGA SPECJALISTYCZNEJ POMOCY. JEDYNIIE WYPOCZYNKU, WSPARCIA I ŻYCZLIWEJ OBECNOŚCI OSÓB BLISKICH.

MAMO, NIE JESTEŚ SAMA!

1 na 5 kobiet doświadcza depresji poporodowej.

Depresja poporodowa to coś więcej niż typowy „baby blues”. Jest to stan kliniczny, **CHOROBA**, która pojawia się zwykle w okresie pierwszego miesiąca po porodzie i trwa zazwyczaj od 3 do 9 miesięcy. Nieleczona trwa dłużej. Wiele osób utożsamia depresję poporodową z uczuciem smutku, ale objawy są znacznie szersze i obejmują:



- ✓ **obniżenie nastroju, rozdrażnienie, smutek i przygnębienie przez większą część dnia,**
- ✓ **brak energii do wykonywania podstawowych czynności, męczliwość,**
- ✓ **obniżenie samooceny, poczucie bezwartościowości (myślenie o sobie „Jestem złą matką”, „Nie nadaję się do roli matki”),**
- ✓ **nadmierne poczucie winy/bezradności („Nie opiekuję się dzieckiem tak, jak powinnam”, „Za mało poświęcam się dla dziecka, dlatego jestem złą matką”, „Opieka nad dzieckiem mnie przerasta”),**
- ✓ **zmniejszenie/wzrost apetytu,**
- ✓ **bezsennaś/nadmierna senność, słabsza koncentracja,**
- ✓ **stany lękowe związane z bezpodstawnym zamartwianiem się o zdrowie dziecka czy opiekę nad nim),**
- ✓ **nawracające myśli o śmierci, myśli i próby samobójcze.**

Jeśli zauważysz u siebie te objawy, to jest wysokie prawdopodobieństwo, że problem Depresji Poporodowej dotyczy też Ciebie.

NIE ZWLEKAJ, SKORZYSTAJ Z NASZEJ POMOCY!

MAMO, NIE JESTEŚ SAMA!

Bezpłatne konsultacje psychologiczne

Mamom doświadczającym trudności emocjonalnych w pierwszym roku po urodzeniu dziecka oferujemy możliwość skorzystania z trzech indywidualnych spotkań z psychologiem.

Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem:

502 032 355 (Anna Kropisz - CMD)

506 007 408 (Ewa Prokurat - CMD)

22 116 92 02 (Warszawski Uniwersytet

Medyczny, Zakład Dydaktyki Ginekologiczno-Położniczej)

42 254 96 00 (Centrum Medyczne Szpital Św. Rodziny)



MAMO, NIE JESTEŚ SAMA!

Specjalistyczną pomoc psychologiczną i psychiatryczną w przypadku wystąpienia okołoporodowych zaburzeń nastroju można uzyskać także w:

Poradniach Zdrowia Psychicznego

Lista ośrodków, które mają umowę z NFZ pod adresem:

<https://aplikacje.nfz.gov.pl/umowy/>

Proszę wybrać w wyszukiwarce **opieka psychiatryczna**.

Ośrodkach interwencji kryzysowej

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

W nagłych przypadkach można zgłosić się po pomoc na izbę przyjęć szpitala, w którym funkcjonuje oddział psychiatryczny.