

Salute mentale post-partum (Postpartum Mental Health)

Malinconia post-partum (Postpartum Blues)

Molte mamme manifestano un velo di malinconia dopo circa 3-5 giorni dalla nascita del proprio bambino. È un evento comune e può durare fino a 1-2 settimane.

Potresti:

- sentirti un po' triste, irrequieta, ansiosa o particolarmente suscettibile
- piangere senza motivo
- essere impaziente e irritabile
- avere difficoltà di concentrazione
- sentirti eccessivamente stanca o fare fatica a prendere sonno
- avvertire un cambio d'umore frequente, passando ad esempio dall'allegria alla tristezza

Se queste sensazioni non vanno via o peggiorano, potrebbe essere un segno di depressione o ansia post-partum. Farsi aiutare da persone vicine e prendersi cura di sé autonomamente possono essere metodi utili per la tua salute mentale e per affrontare gli eventuali sintomi della depressione.

Depressione post-partum (Postpartum Depression)

- La depressione o ansia post-partum può manifestarsi in qualsiasi momento durante il primo anno dal parto.
- I sintomi possono comprendere la sensazione di sopraffazione o disperazione, la presenza di pensieri negativi o la sensazione di non apprezzare più le cose che si gradivano. Possono manifestarsi anche sintomi fisici, come mal di testa o alterazioni dell'appetito.
- Se i sintomi durano più di 2 settimane e non migliorano, è possibile che tu soffra di depressione post-partum.
- Le possibilità di soffrire di depressione post-partum possono aumentare se hai avuto depressione o ansia prima o durante la gravidanza.
- Una depressione non trattata può condizionare il rapporto con il tuo bambino, con il tuo partner o con la famiglia, nonché la capacità di prenderti cura di te stessa e del tuo bambino.
- È importante farsi aiutare ai primi accenni dei sintomi della depressione o dell'ansia. Chiedere aiuto non significa essere debole o non essere una buona madre. In questo modo otterrai il supporto necessario per sentirti meglio subito.
- Prenditi cura di te stessa, sia mentalmente che fisicamente; la pratica dell'autoterapia può inoltre attenuare i sintomi.

Se ti trovi in difficoltà, ricorda che non sei mai sola.

(If you are struggling, you are not alone.)

Hai domande o hai bisogno di aiuto? *(Questions or Need Help?)*

1. Parla con il tuo medico
2. Chiama la Linea di consulenza sanitaria al numero **811** o la Linea per la salute mentale al numero **1.877.303.2642** per assistenza e informazioni

Per informazioni sulla depressione post-partum, consulta il sito www.ahs.ca/ppd

Per informazioni sulla salute mentale post-partum e l'autoterapia, consulta il sito Healthy Parents, Healthy Children www.healthyparentshealthychildren.ca

© 2023, Alberta Health Services, Promoting Health
This material is intended for general information only and is provided on an "as is," "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.