

## 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.

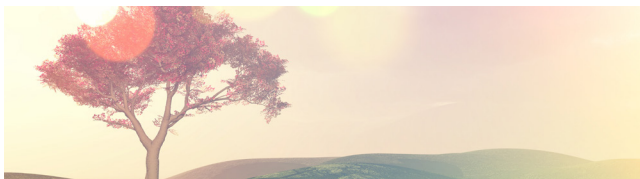
Эффективно лечищаяся и контролируемая послеродовая депрессия приносит пользу роженице и здоровью ребенка.

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](mailto:health.mch@state.mn.us)  
[Minnesota Department of Health:](http://Minnesota.Department.of.Health:)  
[www.health.state.mn.us](http://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/>