

Emoções e preocupações com a saúde mental após o nascimento

Muitos pais se sentem tristes, preocupados ou sobrecarregados durante a gravidez ou após ter um bebê.

Não é culpa sua se tiver algum desses sentimentos. Há muitos motivos pelos quais você pode se sentir triste ou preocupado, incluindo:

Mudanças hormonais, que podem causar depressão em algumas pessoas

- Estar cansado de ficar acordado com o seu bebê à noite
- Estresse ao cuidar do seu novo bebê
- Os transtornos de humor e ansiedade perinatais (PMADs) são problemas de saúde mental que começam ou pioram durante a gravidez e até um ano após o parto. Eles são comuns entre os pais, mas podem dificultar o cuidado de si mesmo, da sua casa ou do seu bebê.

Se você tiver algum dos sentimentos ou sintomas listados abaixo, fale com o seu profissional de saúde. Com a ajuda e apoio certos, você pode começar a se sentir melhor.

É apenas "baby blues" ou depressão pós-parto? Baby blues

Baby blues são muito comuns e acontecem por causa de mudanças nos hormônios após o parto. Até 80% das pessoas apresentam baby blues após o parto.

Baby blues incluem mudanças leves nos sentimentos. Durante esse tempo, você pode:

- Sintar-se mais emotivo(a)
- Chore mais facilmente
- Isso é muito normal! Na maioria das vezes, você se sentirá melhor duas semanas após o nascimento do bebê. Enquanto isso, você pode tentar estas dicas de autoajuda.

Depressão pós-parto

Depressão pós-parto pode apresentar muitos sintomas. Os sentimentos duram duas semanas ou mais. Você pode sentir ou notar:

- Sentir-se muito triste ou desanimado na maioria dos dias
- Não desfrutar das coisas que você costumava aproveitar
- Culpar-se ou sentir-se sem valor
- Dormir demais ou não dormir mesmo quando cansado(a)
- Não querer comer ou esquecer-se de comer
- Preocupar-se tanto que fica difícil concentrar-se ou realizar as suas tarefas
- Não querer sair da cama ou cuidar de si
- Está com dificuldades para cuidar do seu bebê
- Pensamentos de machucar a si mesmo(a) ou o(a) seu(sua) bebê
- Raramente: ver ou ouvir coisas que os outros não (vozes, sussurros, mensagens)

A depressão pós-parto pode começar a qualquer momento no primeiro ano após ter um bebê, mas é mais comum nos primeiros seis meses após o nascimento do bebê.

Obtenha ajuda agora

O Centro de Saúde Comportamental Comunitário (CBHC) destina-se ao atendimento urgente de saúde mental sem necessidade de agendamento.

- Segunda a sexta-feira, das 8h às 8h
- Sábado e domingo, das 9 a.m. às 5 p.m.
- Ligue para 617.414.5470 com suas perguntas.
-

988 Linha de apoio para suicídio e crise: Ligue ou envie uma mensagem de texto para 988

Linha direta nacional de saúde mental materna:

Ligue ou envie uma mensagem de texto para 833.TLC.MAMA (833/852/6262)

Linha de estresse dos pais da Parents Helping Parents: Ligue para 800.632.8188

Linha de apoio da Postpartum Support International (PSI) em inglês e espanhol

- Ligue para 800.944.4773, ou
- Envie "Ajuda" para 800.944.4773 (inglês) ou 971.203.7773 (espanhol)

BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond