

Yeni doğan bebeğinizin sizi neden mutlu etmediğini merak mı ediyorsunuz?

Bir bebeğe sahip olmak önemli bir olaydır ve endişe, yorgunluk, mutsuzluk gibi hislerin oluşmasına sebep olabilir. Bu hisler genellikle uzun sürmez; ancak devam ederse, depresyona girmiş olabilirsiniz. Daha fazla bilgi için okumaya devam edin.

Bilmeniz gerekenler

- Doğum sonrası depresyon oldukça yaygın görülmektedir. Doğum yapmış altı kadından biri bu durumdan etkilenmektedir. Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememeye ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.
- Ek olarak, depresyonda olan kişilerde genellikle enerji kaybı, iştah değişikliği, daha az ya da daha çok uyuma, kaygı, konsantrasyon azalması, kararsızlık, huzursuzluk, değersiz, suçlu ya da umutsuz hissetme, kendine zarar verme veya intihar düşünceleri gibi durumlardan bazıları görülmektedir.
- Doğum sonrası depresyon belirtileri arasında mutsuzluk hissi, sebepsiz yere ağlama, bebeğinizle bağ kuramama, kendinize ve bebeğinize bakabileceğiniz konusunda kaygılarınızın olması gibi durumlar mevcuttur.
- Doğum sonrası depresyon uzman yardımıyla tedavi edilebilir. Konuşma tedavileri ve ilaçlar yardımcı olabilir. Emzirme döneminde bazı ilaçlar güvenli alınabilir.
- Tedavi edilmediği takdirde, doğum sonrası depresyon aylarca hatta yıllarca sürebilir. Bu durum hem sağlığını hem de bebeğinizin gelişimini etkileyebilir.



UNUTMAYIN:

Doğum sonrası depresyon oldukça yaygın görülmektedir. Eğer doğum sonrası depresyon yaşadığınızı düşünüyorsanız, yardım isteyin.

Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız ne yapabilirsiniz?

- Duygularınızı, yakın olduğunuz kişilerle paylaşın ve onlardan destek isteyin. Kendinize biraz zaman ayırmanız veya dinlenmeniz gerektiğinde bebeğe bakmanıza yardımcı olabilirler.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla zaman geçirerek onlarla iletişiminizi koparmayın.
- Mümkün olduğunca dışarı çıkın, hava alın. Güvenli ortamlarda, bebeğinizi yürüyüşe çıkarmak ikinize de iyi gelecektir.
- Tavsiye verebilecek veya deneyimlerini paylaşabilecek durumda olan diğer annelerle konuşun.
- Doktorunuza danışın. Durumunuza en uygun tedaviyi bulmanıza yardımcı olabilir.
- Kendinize veya bebeğinize zarar verme düşünceleriniz varsa derhal yardım isteyin.