

## Послеродовая депрессия

Роды - это серьезная встряска для организма любой мамы. Сколько бы они не длились результатом будет кардинальная перемена в жизни женщины, перестройка всех систем и органов для последующего кормления и воспитания малыша.

Беременность и роды скоротечны. Самое главное начинается после того, как малыш появится на свет. Именно тогда новоиспеченную маму ожидают трудности, к преодолению которых надо готовиться заранее.

Казалось бы, будущая мама ходит на курсы дородовой подготовки, изучает литературу, прислушивается к советам врачей, мечтает каким удивительным ребенком он вырастет.

Интуитивные знания есть - а что ещё нужно?

На практике, когда появляется младенец, женщина оказывается в растерянности:

- то он кричит, неизвестно почему,
- то он плохо спит,
- мало набирает вес,
- беспокоится, болеет, в общем куча неприятностей. А ещё раздражение, злость и паника.

Такое состояние переживают около 70% женщин. После родов нормальная женщина эмоционально нестабильна, ранима. Её психика находится в состоянии очень неустойчивого равновесия, которое называют послеродовым неврозом. Это проявляется на фоне физической ослабленности и гормональной перестройки организма.

Каковы признаки послеродовой депрессии:

- сильная нервозность,
- чувство беспокойства и страха,
- апатия, сонливость,
- отказ от пищи,
- капризность и слезливость,
- чувство неполноценности,
- вина перед ребенком,
- страх одиночества,
- ожидание помощи и поддержки,
- стремление к уединению.

Рекомендации по восстановлению:

- простой и действенный способ- организация естественного вскармливания, сюда входит своевременное, частое и правильное прикладывание.