



## Вы не одиноки!

Без помощи страдающие от депрессии матери могут плохо справляться с повседневной жизнью и стрессом. Они могут недостаточно привязаться к своим детям. А у детей могут развиться проблемы с поведением или обучением.

Лечение может многое изменить. К сожалению, большинство женщин не получает необходимой помощи. Получение немедленной помощи может предотвратить более серьезные проблемы впоследствии.

## Resources

Family Mental Health Foundation  
800-PPD-HOPE (800-773-4673)  
[www.fmhf.org](http://www.fmhf.org)

Mental Health Association of Maryland  
800-572-MHAM (800-572-6426)  
[www.healthynewmoms.org](http://www.healthynewmoms.org)

Postpartum Support International  
800-944-4PPD (800-944-4773)  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)



Martin O'Malley, Мл., губернатор  
Anthony G. Brown, заместитель губернатора

Joshua M. Sharfstein, M.D.,  
секретарь департамента DHMH

### Департамент здравоохранения и психической гигиены

Центр материнского и детского здоровья  
201 West Preston Street, кабинет 317  
Baltimore, Maryland 21201  
410-767-6713  
1-877-4MD-DHMH (463-3464)  
Факс 410-333-5233  
Служба переадресации звонков штата  
Maryland 1-800-735-2258

Управление психической гигиены  
410-402-8300

Службы и учреждения Департамента здравоохранения и психической гигиены штата Мэриленд (Maryland Department of Health and Mental Hygiene, DHMH) работают на основе недопущения дискриминации. Данная политика запрещает дискриминацию на основании расы, цвета кожи, пола или национального происхождения и распространяется на предоставление рабочих мест, а также преимуществ, привилегий и размещения.

В соответствии с Законом об американцах, имеющих инвалидность (Americans With Disabilities Act), департамент обеспечивает отвечающим требованиям лицам, имеющим инвалидность, возможность участвовать и получать пользу от услуг, программ, льгот и рабочих мест в департаменте DHMH.

# О послеродовой депрессии

*От депрессии страдает каждая восьмая мама, недавно родившая ребенка, но депрессию можно вылечить. Обращение за помощью означает, что вы заботитесь о себе и своей семье.*



# Послеродовая депрессия

## Причины

Депрессия – это болезнь, вызываемая химическими изменениями, происходящими в головном мозге. Она может быть вызвана множеством стрессов, связанных с тем, что вы стали матерью. Она также может стать следствием гормональных изменений, вызванных родами. Точная причина неизвестна.

## Имеется ли в виду послеродовая хандра?

Нет. У большинства мам возникает послеродовая хандра, но ее симптомы мягче. Она может проявляться в желании расплакаться, тревоге или во внезапных переменах настроения. Эти симптомы могут появляться и пропадать, но они длятся не более двух недель после рождения ребенка.

## Факторы риска

Вероятность проявления депрессии выше, если у женщины:

- ♦ уже была депрессия или биполярное расстройство в прошлом: до, во время или после беременности;
- ♦ тяжелый ПМС (предменструальный синдром);
- ♦ есть родственники, подверженные депрессиям или биполярным расстройствам;
- ♦ недавно был стресс, вызванный, например, смертью любимого человека или проблемами в семье либо на работе.

Впрочем, депрессия может случиться и у женщин, не имеющих факторов риска.

## Может ли у меня быть послеродовая депрессия?

Симптомы депрессии чаще всего проявляются в течение срока, начиная с двух недель до нескольких месяцев после родов. Вам следует обратиться за помощью, если любой из следующих симптомов длится более двух недель:

- ♦ Чувство тоски, тревоги или раздражительности.
- ♦ Частое желание плакать.
- ♦ Нежелание выполнять повседневные обязанности.
- ♦ Отсутствие голода или принятие пищи без чувства голода.
- ♦ Отсутствие желания следить за собой (одежда, душ, укладка волос).
- ♦ Проблемы со сном при усталости или чрезмерно длительный сон.
- ♦ Отсутствие радости и интереса к окружающему миру.
- ♦ Проблемы с концентрацией.
- ♦ Чувство безнадежности.
- ♦ Проблемы с принятием решений.
- ♦ Излишнее беспокойство за ребенка или отсутствие заботы о ребенке.
- ♦ Боязнь причинить ребенку вред или остаться с ним наедине.
- ♦ Мысли о причинении себе вреда или мысли о самоубийстве.



## Лечение

Лекарства, используемые для лечения депрессии, действуют очень хорошо. Многие матери продолжают кормить грудью, принимая их. Требуются дальнейшие исследования, но опасность для грудных детей представляется очень низкой.

Также помогают консультации. Для некоторых женщин они могут стать единственным необходимым лечением. Для других они могут сопровождаться приемом назначенных врачом лекарств. Семья, друзья и группы поддержки также могут помочь преодолеть стресс.

Другие проблемы со здоровьем, такие как нарушение функций щитовидной железы или биполярное расстройство, могут вызвать похожие симптомы, но требуют другого лечения. Обратитесь к врачу, имеющему опыт лечения послеродовых депрессий. Вместе вы сможете найти необходимый вам план лечения.