CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DEPRESSIVOS

Depressão perinatal e pós-parto

Depressão que aparece durante a gravidez ou depois do parto. É frequente, não depende de ser «boa ou má mãe» e tem tratamento.

SINAIS FREQUENTES

- Tristeza ou choro que não passam depois das primeiras semanas
- Sentir-se sobrecarregada ou culpada
- Dificuldade de criar vínculo com o bebê

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Peça ajuda: você não precisa dar conta de tudo
2. Descanse quando puder e delegue tarefas
3. Se em algum momento você pensar em se machucar, ligue para o 024 ou o 112. Você não precisa passar por isso sozinha.

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Assuma tarefas da casa e turnos da noite
2. Diga que ela não está sozinha e que pedir ajuda é cuidar do bebê

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se ela falar em se machucar ou machucar o bebê: 112
2. Se ela vir ou ouvir coisas estranhas depois do parto: pronto-socorro

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto-me triste ou choro na maior parte do dia

☐ Sinto-me sobrecarregada com o bebê

☐ Sinto culpa por não ser uma «boa mãe»

☐ Tenho dificuldade de aproveitar o bebê

☐ Durmo mal mesmo quando o bebê dorme

☐ Estou muito irritada ou ansiosa

☐ Tenho dificuldade de cuidar de mim mesma

☐ Já se passaram mais de duas semanas desde o parto e não melhoro

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/depresion-perinatal-y-posparto
- Artigo completo: Depressão pós-parto: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-depresion-posparto
- Linha 024 de atendimento à conduta suicida (Espanha, gratuita, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com