CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DEPRESSIUS

# Depressió perinatal i postpart

Depressió que apareix durant l'embaràs o després del part. És freqüent, no depén de ser «bona o mala mare» i té tractament.

## SENYALS FREQÜENTS

- Tristesa o plor que no remet després de les primeres setmanes
- Sentir-se desbordada o culpable
- Dificultat per a vincular-se amb el bebé

## PAUTES PER A TU

1. Demana ajuda: no has de poder amb tot
2. Descansa quan pugues i delega tasques
3. Si en algun moment penses a fer-te mal, telefona al 024 o al 112. No has de passar-ho sola.

## PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Encarrega't de tasques de la casa i de torns de nit
2. Dis-li que no està sola i que demanar ajuda és cuidar del bebé

## QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si parla de fer-se mal o de fer mal al bebé: 112
2. Si veu o sent coses estranyes després del part: urgències

## PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em sent trist o plore la major part del dia

☐ Em sent desbordada amb el bebé

☐ Em sent culpable per no ser «bona mare»

☐ Em costa gaudir del bebé

☐ Dorm malament fins i tot quan el bebé dorm

☐ Estic molt irritable o ansiosa

☐ Em costa cuidar-me a mi mateixa

☐ Han passat més de dues setmanes des del part i no millore

## RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/depresion-perinatal-y-posparto
- Article complet: Depressió postpart: clinicavivaldi.com/va/trastorno-depresion-posparto
- Línia 024 d'atenció a la conducta suïcida (gratuïta, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112