A depressão pode acontecer com qualquer pessoa

QUANDO O SORRISO DA MÃE DESAPARECE

Prefeitura de Oda – Divisão de promoção ao bem-estar

Universidade Acadêmica Bunkyo

Prevensão da depressão pós-parto (Conhecimento)

A depressão pode acontecer com qualquer pessoa

A depressão pós-parto é facilmente desenvolvida em qualquer pessoa pelas mudanças repentinas do ambiente pré e pós-parto, a fadiga acompanhada da criação do filho, do estresse físico, estresse pscicológico por não estar acostumada com a criação de um filho. Especialmente as mulheres que tiveram histórico de doenças mentais anteriores devem ter mais cuidado.

Situação atual

A probabilidade de ficar com depressão pós-parto é de 1 há cada 7 – 10 pessoas
(Dados calculado pela Caderneta materno-infantil)

Sobre a depressão pós-parto

Os sintomas de depressão pós-parto aparecem quando a mulher passou pela gravidez / parto, estava lutando diariamente com a criação do filho e de repente um dia não teve vontade de fazer mais nada, não conseguiu mais levantar da cama pela manhã, ficou com sentimentos desagradáveis sem motivo, não conseguiu mais conter as próprias emoções. A mulher não consegue mais cuidar do bebê, fazer os serviços da casa e nem cuidar de si. Vamos ver a seguir as mudanças de sentimentos e a forma de tratamento da depressão.

Quando o sorriso da mãe desaparece

Após o parto, quando o sorriso da mãe desaparecer.... é um sinal de socorro da mãe.
É demorada a recuperação se a mulher ficar com depressão pós-parto. Devemos compreender claramente que a depressão pós-parto pode acontecer com qualquer pessoa e os responsáveis devem deixar conversado durante a gravidez como uma forma de prevenção entre eles sobre a mudança do ambiente após o parto, com quais atividades a família pode se ajudar e o suporte externo necessário.
Há a probabilidade de o pai ficar com depressão pós-parto também.
Cada um deve receber a ajuda necessária, se apoiar e não se esforçar muito sozinho.

O sorriso da mãe desaparece e se torna necessário o descanso...

O cuidador principal do bebê muda....

Às vezes fica cansativo trabalhar e cuidar do bebê...

Há a probabilidade do pai / companheiro ficar com depressão pós-parto também

Pode acontecer de faltar no trabalho ou parar de trabalhar...

Prevensão da depressão pós-parto (Mudança na vida cotidiana)

Depois do parto a vida muda muito

Após o parto, a vida muda completamente. O que antes era a vida somente dos adultos, agora tem que adaptar tudo para o bebê. Após o parto há muito acúmulo de sono, cuidados com o bebê que os pais não estão acostumados e muitas atividades são realizadas pela primeira vez. A tensão e o cansaço são acumulados sem perceber. Se não tiver nenhuma pessoa para contar como ajuda ou que possa se consultar, parece que estão ficando isolados da sociedade.

Antes da chegada do bebê

Ficavam acordados até a madrugada (nas folgas até de manhã)

Dava para curtir os passatempo

Levava uma vida no ritmo dos adultos

Dava para fazer os serviços da casa de uma só vez

Depois da chegada do bebê

Não tem tempo para cuidar da beleza

Não tem como descansar para atender o bebê há cada 2 ou 3 horas

Tem que adaptar a vida para os cuidados do bebê

Há uma necessidade grande de lavar muitas roupas sujas acumuladas

Não dá para tomar banho tranquilamente por ter que dar banho no bebê e cuidar dele

Tem que fazer compras com o bebê

Tem que cozinhar com o bebê

Prevensão da depressão pós-parto (Psicológico)

Você não tem essa crença (mitos da maternidade)?

Fazer o que se não dá para cuidar de si

Qualquer mãe consegue cuidar do filho

Se não está trabalhando tem que limpar a casa direito

É óbvio que tem que cuidar do bebê e da casa, nem está trabalhando

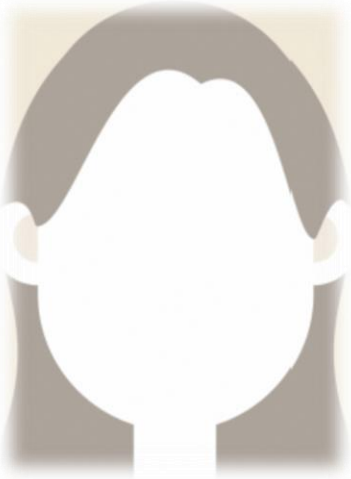
Eu que virei mãe que tenho que aguentar

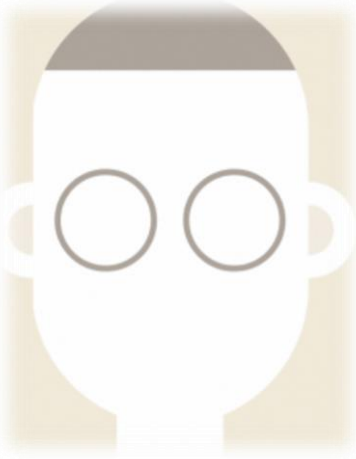
Os bebês tem que estar bem cuidados, é óbvio

É óbvio que consegue cuidar do bebê, é mãe

Só precisa pensar no bebê, assim fica fácil né

Se é a mãe...





Mãe

Pai / Companheiro

As crenças do mito da maternidade vão sendo expressadas em palavras e atitudes sem perceber. "Se é a mãe..." esse pensamento se for muito forte, pode acabar deixando para depois os cuidados com o corpo e a mente pós-parto e a criação do bebê acaba virando algo cansativo. É muito importante receber os cuidados necessários quando necessário, não é luxo e nem egoísmo da mulher receber cuidados durante pelo menos 3 meses após o parto para que ela pense positivamente sobre a criação do bebê. Se liberte dessas crenças e se importe e cuide de você mesma após o parto.

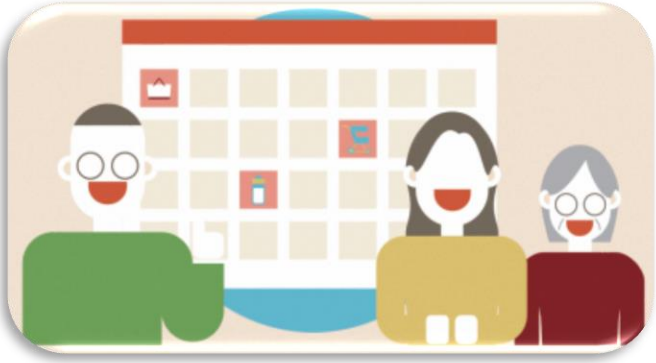
Prevensão da depressão pós-parto (Colaboração)

O que o pai / companheiro deve fazer durante a gravidez da mulher

Se esforce para escutar a mãe sempre

Decidam como compartilhar as atividades do bebê com a mãe e faça com que ela tenham tempo para si só

Participe da escola maternal / paternal com a mãe e aprenda sobre a vida com um bebê e técnicas de como cuidar dele



Até após os 3 meses depois do parto

Planeje entre os familiares como vão passar os dias, realizar as tarefas da casa, como cuidarão do bebê e como um pode ajudar o outro

Crie uma relação de empatia onde os 2 possam falar dos seus sentimentos

Compreenda as mudanças no corpo da mulher antes e depois do parto

Procure uma Enfermeira e Parteira pública

Veja os serviços que podem ser utilizados na região da sua residência

Prevensão da depressão pós-parto (Pesquisa)

Deixe procurado os serviços de suporte pré e pós-parto ainda durante a gravidez

Há muitos suportes durante a gravidez e após o parto para a mãe e para o pai / companheiro, não se esforce tanto para criar o bebê

Instituições de cuidado pós-parto **Pago**

Prestam suporte físico e mental para as mulheres que acabaram de se tornar mãe.

Algumas instituições são associadas aos auxílios do Governo

Parteira **Pago** **Gratuito**

É facilmente encontrada nas instituições médicas.
Você pode consultá-la durante a gravidez e após o parto também.
Alguns ambulatórios privados também oferecem este serviço.

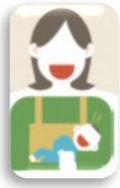
Enfermeira pública **Gratuito**

Há enfermeiras públicas por cada município.
Você pode consultá-la durante a gravidez e após o parto também.
Ela recebe consultas sobre os problemas da família também.

Apoio à criação da Associação de bairro **Pago** **Gratuito**

*Atividades de cuidar do bebê por algumas horas *Espaço criação *Espaço criança
*Centro de atividades de cuidado com a família *Centro de apoio à criação
*Circulo de criação entre outros

Os municípios oferecem as atividades de apoio à criação. Algumas são pagas e outras gratuitas.



Suporte privado **Pago**

Ajuda com os serviços da casa, atividades de cuidar do bebê por algumas horas etc

Check!!

Um suporte contínuo que te protege

Para conhecer as instituições de suporte, entre em contato com a Prefeitura de Oda

As mudanças psicológicas percebíveis das mães após o parto e como prevenir

Após o parto não existe o "Espera" e os cuidados com o bebê se iniciam. Provavelmente as mães estão confusas e muito preocupadas por realizar algumas atividades pela primeira vez e pensando "será que a criação do meu filho está correta?". Nessas horas, não se encarregue de tudo sozinha! Pedir ajuda para as pessoas não significa ser desqualificada como mãe.

Suspeita de depressão pós-parto **BAIXA**

Mudanças psicológicas na mãe

Logo após o parto é muito importante cuidar do bebê, mas na verdade o corpo está cansado

*Os seios estão inchados e doloridos
*Sinto que não estou amamentando direito e me sinto cansada porque a família fica cobrando que não estou amamentando bem
*Estou cansada por acúmulo de sono
*O corte está doendo e sinto dores na coluna, os danos do parto foram grandes
*Não estou me sentindo muito bem

Por que a criação não é igual ao manual?

*O bebê não bebe o leite
*O bebê não aumenta de peso
*O bebê não dorme bem e acorda toda hora
*O bebê vive chorando
*O meu filho mais velho está estranhando o bebê
*O bebê é diferente do meu filho mais velho

Como prevenir

Em primeiro lugar recupere a sua condição física, peça ajuda para os familiares

Se não tiver ninguém que pode te ajudar, utlize as instituições de cuidado pós-parto

Se consulte com facilidade não guardando para você as pequenas preocupações

Se consulte no Centro de Saúde, Instituição de cuidado pós-parto, Parteira (Maternidades / Ambulatório médico da região). Participe de eventos sobre a criação dos filhos

- Converse no Centro de Saúde ou com a Enfermeira pública
- Utilize as instituições de cuidados pós-parto
- Converse com a Parteira

- Converse no Centro de Saúde ou com a Enfermeira pública
- Utilize as instituições de cuidados pós-parto
- Converse com a Parteira

As mudanças psicológicas percebíveis das mães após o parto e como prevenir

Suspeita de depressão pós-parto **MÉDIO**

Mudanças psicológicas na mãe

A criação do bebê não é como eu imaginava... Não é legal

*Me estresso quando o bebê não para de chorar
*Me irrito com as pessoas a minha volta e com o meu companheiro
*Sinto uma alienação da sociedade
*Sinto que futuramente eu posso vir a agredir o meu filho fisicamente
*Me irrito com o meu filho mais velho

Toda hora eu respiro fundo

*Não tenho vontade de fazer nada
*Não consigo achar o meu filho "querido"
*Não consigo nem me arrumar
*Estou sempre cansada
*Sinto ódio de mim por me achar feia e chata

Como prevenir

Crie horários somente para você quando entender que já está de saco cheio

Deixe o bebê com alguém confiável e faça uma caminhada, exercícios ou converse com suas amigas

Use os serviços de cuidado com o bebê durante algumas horas

Será que não é uma mini depressão? Se for, não se esforce tanto

Peça ajuda para o pai / companheiro ou para alguém que você confie

- Converse no Centro de Saúde ou com a Enfermeira pública
- Utilize as instituições de cuidados pós-parto
- Converse com a Parteira

- Converse no Centro de Saúde ou com a Enfermeira pública
- Utilize as instituições de cuidados pós-parto
- Converse com a Parteira

As mudanças psicológicas percebíveis das mães após o parto e como prevenir

Suspeita de depressão pós-parto **ALTA**

Era para eu estar feliz....

*Não sinto fome (diferente do normal)
*Estou comendo demais (diferente do normal)
*Quero dormir e não consigo
*Não consigo rir e estou indiferente para tudo

Estou desqualificada como mãe...

*Quero me machucar fisicamente
*Me sinto miserável
*Me culpo
*Me sinto infeliz

Esses são os sinais que algo está diferente! Não hesite em procurar a Enfermeira pública ou um profissional de saúde mental em hospitais para uma consulta

Centro de Saúde

!

Vamos perceber o pedido de SOCORRO!!!

Quando a mulher fica nesse estado, ela não consegue pensar por si e tomar as decisões e atitudes. Você que é o pai / companheiro, familiar ou pessoas próximas, tome uma ação em conjunto.

O pai também pode ficar com depressão pós-parto

Além do serviço é esperado dos pais os serviços da casa e os cuidados com o bebê, aumentando assim as atividades. O balanceamento com a criação e o trabalho, preocupações de como cuidar do bebê fazem com que os sintomas de depressão pós-parto apareçam nos pais também.

Quando os avós não podem ajudar com o bebê e se por acaso o pai precisa cuidar dos avós, acumula mais ainda as atividades e o estresse também. Antes de iniciar a vida com o bebê, durante a gravidez da mulher, peça a compreensão da sua empresa e organize as suas tarefas no trabalho.

Se a mãe que é a companheira ficar com depressão pós-parto, há uma probabilidade maior do pai ficar também aumentando o risco.

Quado for consultar sobre a mãe com a Enfermeira pública, aproveite para falar sobre a saúde física e mental do pai.

Prevensão da depressão pós-parto (Procurar)

Durante a gravidez

Encontre uma enfermeira pública e uma parteira sua

As enfermeira públicas e as parteiras estão lá para serem consultadas durante a gravidez até a criação dos filhos sobre vários assuntos da saúde materno-infantil. Se consulte sem hesitar durante a sua gravidez, após o parto e no período de criação do bebê sobre as várias preocupações. Dependendo da necessidade a enfermeira pública e a parteira podem ir até a sua casa, fazer consultas na Prefeitura ou te direcionar para o órgão necessário para a criação do seu bebê.

Escreva abaixo os detalhes da sua enfermeira pública / parteira

Nome: _____

Contato: _____

Outros:

Prefeitura de Oda – Divisão de promoção ao bem-estar

TEL 0854-83-8151 / 0854-83-8152

Impresso em
22 novembro 2017

Edição e impressão:

Universidade Acadêmica Bunkyo

Website

Endereço