

# ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII

## 7 Aprilie 2025

### Sănătatea mamei și a nou-născutului



Femeile și familiile de pretutindeni au nevoie de îngrijire de înaltă calitate care să le susțină fizic dar și emoțional, înainte, în timpul și după naștere.

Nașterea unui copil este motiv de bucurie pentru fiecare familie însă, de multe ori, pentru mămici acesta este însoțit de stres, îngrijorare, dezechilibru iar toate acestea pot duce la depresie. Femeile, indiferent de cultură, vârstă sau venit pot dezvolta depresie postnatală.

## Ai grijă de sănătatea ta!

Când toți ochii sunt ațintiți asupra copilului, poate fi ușor să pierzi din vedere propriile nevoi de sănătate. Grija pentru propria sănătate se va reflecta în sănătatea fizică și emoțională a întregii familii, dar mai ales a copilul tău.

De aceea, fă-ți timp să te odihnești, cere sprijin dacă ai nevoie și cere ajutor medical dacă descoperi că te simți extrem de copleșită, tristă sau anxioasă.

Recunoaște semnele depresiei postnatale și adresează-te unui specialist!

Cu cât mai devreme, cu atât mai bine!

Ține minte! E o dovadă de curaj, nu una de slăbiciune!



#### Plâns în exces

Dacă plânsul tinde să dureze perioade lungi, fără a avea vreo explicație, sentimente de neputință, deznădejde.

#### Probleme de concentrare

Scăderea atenției, probleme de memorie sau de luare a deciziilor.

#### Detășare față de copil

Te întrebi de ce nu poți simți bucuria la care te așteptai înainte de a naște, poți să ai gânduri să te rănești sau de a-ți răni copilul, chiar dacă acest lucru nu înseamnă că o vei face.

#### Probleme de alimentație

Lipsa poftei de mâncare sau din contră un apetit ridicat.

#### Schimbări ale dispoziției

Schimbări neexplicate de dispoziție.

#### Probleme de somn

Nu poți să dormi, nici atunci când doarme copilul, sau dormi prea mult.

