

## Что такое ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ и с чем её едят?

Вот и произошло самое чудесное событие в жизни каждой женщины – рождение малыша. Вы шли к этому долгих 9 месяцев, терпеливо ожидая появления на свет своего ребенка. Однако ни радостные улыбки родственников, ни ласковые взгляды вашего не менее счастливого мужа вас абсолютно не радуют, а даже наоборот, крайне раздражают. Все потому, что у вас началась послеродовая депрессия.

Послеродовая депрессия — это форма депрессивного расстройства, возникающая сразу после родов. Она случается с 99% женщин и может начаться уже на вторые сутки после рождения малыша. Специалисты утверждают, что во всем виноваты бурлящие в организме женщины гормоны. Однако не только они пробуждают депрессию. На это влияет множество факторов, таких как физические недомогания после родов, бессонные ночи, недовольство своей внешностью и другие.

### Признаки послеродовой депрессии:

- Вы постоянно устаете.
- Часто хочется плакать с поводом и без него.
- У вас частые перемены настроения.
- Плач ребенка кажется невыносимым, и вы хотите, чтобы он поскорее замолчал.
- Вас сильно раздражают все родственники, а в особенности муж.
- О сексуальной жизни думаете с отвращением.
- Каждый момент вы готовы сорвать свое плохое настроение на близких, но сдерживаетесь, оттого напряжение внутри вас постоянно возрастает.
- Вы не хотите смотреть в зеркало, вам не нравится ваша фигура и внешность.

Все эти признаки не обязательно должны встречаться вместе, но если вы согласились хотя бы с тремя пунктами, послеродовая депрессия у Вас в кармане.



## Так с чем же её едят?

Послеродовая депрессия это не норма. С ней обязательно необходимо работать, иначе она может затянуться на года.

Так что же нужно сделать, чтобы преодолеть ее?

Вот примерный [алгоритм](#):

1. Для начала необходимо настроиться на правильный лад, понять для себя, что ваше состояние не должно длиться долго. Желательно в этот период общаться с другими мамочками. Когда Вы поймете, что не только Вас консулась ПД, Вам станет намного легче. Наметьте себе список факторов, которые наибольшим образом влияют на ваше состояние.
2. Основным фактором в большинстве случаев является всепоглощающая усталость. К сожалению, имея маленького ребенка, вы не можете самостоятельно решать, когда и сколько вам отдыхать. Но и из этой ситуации есть выход. Всего лишь необходимо отдыхать, когда ребенок спит, а не в спешке пытаться выполнить домашние дела. Ведь набраться сил вы можете только во сне, а грязный пол или стирка подождут.
3. Большинство мамочек не устраивает свой внешний вид после родов. И это естественно, ведь вы через грудное молоко отдаете все самое ценное в вашем организме своему малышу. Поэтому особое внимание нужно отдать своей коже, которая может стать жирной, волосам и ногтям, которые могут стать ломкими, зубам. Принимая специальные комплексы витаминов (проконсультируясь с педиатром), Вы можете разом решить все задачи. Также за собой необходимо просто следить, делая легкий макияж и прическу каждый день и балуя себя новыми покупками. А для фигуры можно выполнять легкие упражнения, которые показывают в роддоме.
4. Конечно, домашние дела тоже требуют внимания, но не обязательно стоять над утюгом каждый день. Безусловно, дома должно быть чисто, но не как в операционной. Очень часто мамочки сдувают пылинки со своего младенца, но нужно ли это самому младенцу? В любом случае, привлекать своего мужа к домашним обязанностям просто необходимо, но это нужно делать, конечно, еще до рождения малыша, чтобы муж успел привыкнуть к своим новым обязанностям, не навлекая на новоиспеченную мамашу тоску своими недовольствами. Поверьте, уважаемые мужчины, с рождением малыша забот у мамы всегда хватит!

# Стиль

антистресс

Но, так или иначе, одной выбраться из болота депрессии очень сложно. Обязательно нужно, чтобы рядом был близкий человек, который сможет помочь, понять или просто послужить жилеткой и пожалеть.

**Таким человеком должен стать ваш муж.**

Вот несколько советов о том, [как должен действовать мужчина в такой ситуации:](#)

- Постоянно делайте жене комплименты;
- Говорите, что любите ее;
- Помогайте ей в меру своих сил по хозяйству;
- Предоставляйте ей свободное время для ухода за внешностью, встреч с друзьями и похода по магазинам в одиночестве;
- Утешайте ее, когда ей плохо и хочется поплакать;
- Отнеситесь с пониманием к ее ситуации.

**Все рекомендации могут показаться вам простыми, но здесь главное – практика. Начните уделять себе время, и вы увидите результаты, которые скажутся на вас, Вашем малыше и всей Вашей семье только положительным образом!**

Екатерина Заварухина для [www.styleantistress.ru](http://www.styleantistress.ru)

