

A história de Maria

Comecei a ter dores de cabeça e problemas de estômago dois meses após o nascimento do meu primeiro filho, o João. Eu ficava zangada e começava a brigar com o meu marido. Depois de certo tempo, comecei a ter pensamentos suicidas. Minha vontade era a de dormir e nunca mais acordar.

Quando o estresse se tornou muito forte, conversei com o pediatra da minha família e ele me encaminhou para uma clínica. Disse ao médico da clínica que estava tomando medicamento antidepressivo antes da minha gravidez. Ele reiniciou o meu tratamento com o medicamento. O tratamento me ajudou a dormir, fazendo com que eu produzisse mais leite e João ficasse menos inquieto enquanto mamava. Também participei de sessões semanais de um grupo de apoio para novas mães e de orientação individual.

Estou me sentindo um pouco melhor a cada dia. Já não me sinto tão angustiada e abatida.



Lembre-se!

A depressão é tratável.

Se não for tratada, ela pode prejudicar a você e a sua família.

Se está se sentindo deprimida, você pode receber ajuda!

- Converse com o seu profissional de saúde.
- Peça orientação.
- Procure um grupo de apoio.

Ligue para a
Parental Stress Line
(Linha de Estresse Parental),
disponível 24 horas por dia.

1-800-632-8188

A ligação é confidencial
e anônima.



Patrocinado pelo Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, sob orientação do Perinatal Connections Advisory Committee (Comitê Consultivo de Relações Perinatais). Fundado pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos da Administração de Recursos e Serviços de Saúde (Health Resources and Services Administration, HRSA)/Agência de Saúde Materno-Infantil (Maternal and Child Health Bureau, MCHB).

Portuguese Sept. 2006



Ser mãe é um trabalho duro.

É natural procurar ajuda.

“Minha vontade era a de dormir e nunca mais acordar”.



Você é importante.

Faça estas perguntas a você mesma.

Você está:

- se sentindo agitada?
- chorando muito?
- se sentindo sem energia?
- se sentindo ansiosa ou nervosa?
- dormindo demais ou não o suficiente?
- comendo demais ou não o suficiente?
- tem dores de cabeça ou dores no peito?
- perdendo o interesse por sua família?
- com medo de prejudicar a si ou ao seu filho?



“Quando tive de retornar ao trabalho, senti que não podia mais proteger o meu bebê”.

Sua saúde é importante.

Reserve um tempo para você todos os dias.

- descanse
- durma quando o bebê estiver dormindo
- prepare lanches e refeições saudáveis
- peça ajuda para os afazeres domésticos
- leia
- dê uma caminhada
- passe algum tempo com alguém especial
- converse com outras mães



“Perdi o interesse nas coisas que costumava fazer com a minha família e amigos. Eu nunca sentia vontade de sair”.

Uma entre 10 mulheres sente-se deprimida após dar à luz.

A depressão é tratável.

Converse com alguém sobre como você está se sentindo.

Converse com o seu profissional de saúde.

Continue procurando ajuda até obtê-la.

Ligue para a
Parental Stress Line
(Linha de Estresse Parental)
1-800-632-8188

24 horas por dia, 365 dias por ano.
A ligação é confidencial e anônima.

www.postpartum.net

Algumas mulheres podem ficar deprimidas durante a gravidez ou nas semanas após o parto.

Algumas mães recentes podem não se sentir tristes ou angustiadas até se passarem vários meses após o parto.

Independentemente de quando você começou a se sentir deprimida, saiba que não está sozinha.

