

## Что можно сделать для профилактики послеродовой депрессии?\*

- ✓ Внимательно относитесь к своему состоянию и настроению во время беременности, а также после родов. Замечайте любые изменения! Обратитесь к специалисту, если перестали радоваться и замечать свои успехи, ощущаете не проходящую даже после сна усталость и повышенную раздражительность.
- ✓ Составьте список тех людей, с кем можно открыто говорить без страха осуждения. Также стоит найти и включить в этот список телефон доверия, по которому можно обратиться за психологической поддержкой. Держите список на видном месте, пользуйтесь им каждый раз, когда это необходимо!
- ✓ Избегайте сравнений с другими мамами и детьми. Каждая проходит свой уникальный путь, сталкивается со своими задачами и делает то, что ей сейчас под силу. А ребенок получает нужный именно ему опыт.
- ✓ Планируйте день: особенно время на отдых и сон! Днем можно спать, когда спит ребенок.
- ✓ Обеспечьте себе полноценное питание и бережное движение. Помните, Ваш главный ресурс – это Вы!
- ✓ Составьте чек-лист для тех, кто будет предлагать Вам помощь. Можно написать следующее:

«У нас много новых задач, поэтому мы будем благодарны за любую помощь:

Купить продукты: *(перечислите какие)*

Приготовить еду: *(перечислите какую)*

Работа по дому: *(перечислите какая)*


Другие дела: *(перечислите какие)*»

Помните, просить и принимать помощь – это нормально!

Несколько напутственных слов от бывалых кормящих мам:

- ✓ Новорожденные не похожи на детей в журналах.
- ✓ Вышила, оформила бы в красивый багет и повесила на двери китайскую поговорку: «В этом доме достаточно чисто, чтобы быть здоровыми, и достаточно грязно, чтобы быть счастливыми».
- ✓ Идеальные мамы не существуют в природе.
- ✓ Когда ответа на вопрос не находится, подождите. Часто или ответ находится сам по себе, или вопрос отпадает за ненужностью.
- ✓ Ходите гулять, дышите воздухом, рассматривайте небо, деревья, птиц.

\*Листовка подготовлена в рамках проекта «Мамино молочко. Поддержка материнства и грудного вскармливания». Авторы: Беляева Юлия, волонтер проекта, специалист перинатальной и психологической поддержки, Харебова Евгения, волонтер проекта, психолог.

 Телефон горячей линии поддержки грудного вскармливания в Перми и Пермском крае  
8902-638-22-38  
molochko59.ru



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ГРАНТОВ  
ГУБЕРНАТОРА  
ПЕРМСКОГО КРАЯ