

Как помочь женщине справиться с послеродовой депрессией. Советы близким

- обеспечьте женщине, насколько это возможно, полноценный сон, рациональное питание, время «для себя», взяв часть обязанностей по дому и уходу за ребенком;
- дайте ей возможность выговориться, умеете слушать и слышать ее;
- не предъявляйте к ней завышенных требований в связи с новой для нее ролью, не культивируйте образ идеальной матери как единственно верный и возможный;
- проявляйте искреннее участие и заинтересованность в эмоциональном состоянии женщины;
- по возможности не оставляйте ее одну, хотя бы первые месяцы после родов, так как именно в это время женщина наиболее эмоционально и психологически уязвима. Для обретения душевного равновесия ей необходимо знать и чувствовать поддержку близких («не бойся, мы рядом, мы справимся, потому что мы все можем»);
- если вышеперечисленные способы не приносят облегчения, не меняют настроение и поведение в позитивное русло, необходимо мягко, но настойчиво предложить женщине помощь квалифицированного врача.

Важно помнить: здоровая мать – счастливый малыш.