

## **Suggerimenti per prendersi cura di sé durante il periodo postpartum**

Se non riuscite a dormire cercate di farlo quando il bambino dorme. Il vostro corpo ha sostenuto uno sforzo enorme ed ha bisogno di riposo.

Mangiate sano. Evitate cibi pronti e poco sani. Cercate di mangiare la quantità raccomandata di frutta, verdura e cereali ogni giorno. Evitate la caffeina, l'alcohol e le bevande zuccherate, meglio bere acqua.

Cercate di fare esercizio fisico regolarmente. L'attività fisica produce endorfine nel cervello dando un senso di naturale benessere.

Chiedete ed accettate aiuto. Non esistono madri perfette e tutte hanno bisogno di aiuto qualche volta. Ricordatevi che gli altri non possono leggervi nel pensiero, ma sono pronti ad aiutarvi in qualsiasi momento. Richieste specifiche (come "per favore lava e metti a posto i panni del bambino") vi saranno utili ad ottenere l'aiuto di cui avete bisogno.

Evitate situazioni stressanti quali brutte notizie al telegiornale, ascoltate invece un po' di musica o cambiate canale.

Dedicare più tempo al rapporto di coppia. Cercate di riprendere le attività che vi piacevano di più prima della nascita del bambino.

Dedicare più tempo a voi stesse. Organizzatevi per andare al parco o dalla manicure, fate passeggiate o qualunque cosa vi rilassi. Il mestiere di madre vi prende totalmente, quindi avete bisogno di "ricaricare le batterie" per sentirvi sane e rilassate.

# Supporto Online per Disturbi Mentali Postpartum



Questo opuscolo è stato realizzato dal Gruppo di Supporto Online per il Postpartum Visitateci sul sito:

**Http://www.ppdsupportpage.com**

Il gruppo di supporto online per il postpartum non offre assistenza medica professionale, siamo un gruppo che offre supporto. Ne fanno parte le madri che hanno sofferto di disturbi mentali postpartum a vari livelli e da amici e familiari di donne che soffrono di questi problemi. I membri del gruppo appartengono a tutte le categorie sociali e provengono da tutto il mondo. Invitiamo anche voi a far parte del gruppo al fine di condividere supporto ed amicizia.

Per ricevere altri opuscoli o maggiori informazioni sul nostro sito internet potete mandare un'e-mail a:

[Tonya@ppdsupportpage.com](mailto:Tonya@ppdsupportpage.com)

Italian version translated by

Maria Vella

7/04

**I Disturbi Mentali Postpartum sono un problema reale.  
Si possono curare.  
Non vi sentirete così per sempre.  
Fate domande. Chiedete aiuto.  
Non siete sole**

## Che cosa sono i disturbi mentali Postpartum ?

I disturbi mentali postpartum sono dei disturbi che si manifestano durante il primo anno dopo il parto. Ogni donna in età fertile dovrebbe sapere che tali disturbi possono colpire tutte le donne dopo il parto, e non necessariamente solo dopo il primo.

### Uno di questi disturbi potrebbe colpire anche me?

Il *baby blues* colpisce fino all'80% delle neomamme e di solito si manifesta dopo 3-14 giorni dal parto. I sintomi possono durare pochi giorni o anche settimane e possono manifestarsi attraverso tensione, ansia, stanchezza, sbalzi di umore, mancanza di concentrazione e di energia. Il 20% delle donne colpite da questi disturbi sviluppano la cosiddetta depressione post-parto.

La *depressione Postpartum* colpisce fino al 25% delle neo-mamme. I sintomi possono manifestarsi fin da subito oppure dopo alcuni mesi dal parto. Le donne che hanno già sofferto di tali disturbi sono a rischio di ricaduta dal 50 all'80%. I sintomi tipici possono essere pianto continuo, attacchi di panico, ansia, tristezza, impulsività, perdita o aumento di peso improvvisi, insonnia, senso di distacco dal bambino, rabbia, eccessiva preoccupazione per la salute e la sicurezza del bambino e pensieri negativi.

La *Psicosi Postpartum* si pensa possa colpire solo una o due donne su 1000 e si può manifestare subito o dopo un paio di settimane dopo il parto. I sintomi sono gli stessi di quelli che si manifestano nel "Baby Blues" e nella Depressione Postpartum con l'aggiunta di forti e rapidi sbalzi di umore, affaticamento estremo, iperattività, confusione mentale, incoerenza, pensieri negativi di malattia e

## Dove posso trovare maggiori informazioni sui disturbi mentali postpartum?

Ci sono molti libri utili sull'argomento. Ecco un elenco di titoli raccomandati:

*Women's Moods : What Every Woman Must Know About Hormones, the Brain, and Emotional Health* by Deborah Sichel, M.D. and Jeanne Watson Driscoll, M.S., R.N., C.S. (Quill)

*The Postpartum Husband: Practical Solutions for living with Postpartum Depression* by Karen Kleiman, MSW (Xlibris)

*This Isn't What I Expected* by Karen Kleiman, MSW, and Valerie Raskin, M.D. (Bantam Books)

*Shouldn't I Be Happy: Emotional Problems of Pregnant and Postpartum Women* by Shaila Misri, M.D. (Simon and Schuster)

Ci sono poi molte associazioni che offrono informazioni, supporto e consigli:

*Postpartum Support International*  
927 North Kellogg Avenue Santa Barbara, CA 93111  
1-805-967-7636

*Depression after Delivery, Inc.*  
91 East Somerset St., Raritan, NJ 08869-2129  
1-800-944-4PPD

*Postpartum Depression*  
*The National Women's Health Information Center*  
The Office on Women's Health - US Department of Health and Human Services  
1-800-994-WOMAN

di morte verso di sé e verso il bambino, perdita di contatto con la realtà, allucinazioni e/o irrazionalità e delirio. Si pensa che la Psicosi Postpartum sfoci in suicidio nel 5% dei casi ed in infanticidio nel 4% dei casi. Le donne che soffrono di questo disturbo passano molto velocemente da uno stato di lucidità ad uno di irrazionalità ed hanno bisogno immediato di cure mediche.

Alcune donne durante il periodo postpartum soffrono di *attacchi di panico* e/o *disturbi ossessivo-compulsivi*. Gli attacchi di panico si manifestano attraverso sintomi come terrore, tachicardia, dolori al torace, capogiri, nausea, affanno, improvvisa sensazione di caldo o di freddo e paure irrazionali. Chi soffre di attacchi di panico spesso si reca al pronto soccorso pensando di avere un attacco cardiaco. I comportamenti ossessivi sono caratterizzati da pensieri indesiderati o impulsi che occupano totalmente la mente. Molto comuni sono anche la *eccessiva preoccupazione* per la pulizia, la sicurezza e la perfezione. Le compulsioni sono delle azioni che ci si sente obbligati a dover fare, come per esempio lavarsi le mani di continuo e spostare e riordinare degli oggetti continuamente. La fase iniziale dei disturbi ossessivo-compulsivi è caratterizzata anche da visioni spaventose, pensieri indesiderati come far male od uccidere il bambino e allo stesso tempo il forte rifiuto di tali pensieri.

La cura di queste malattie può richiedere la somministrazione di medicinali, psicoterapia ed, in casi estremi come per la Psicosi Postpartum, il ricovero in ospedale.

### Cosa posso fare se ho il sospetto di avere questi disturbi?

La prima cosa da fare è rivolgersi al medico di base il quale vi potrà consigliare uno psichiatra e/o terapeuta. Se il medico dovesse prescrivervi dei medicinali, non abbiate timore di provarli. Per tantissime donne che soffrono di disturbi mentali postpartum questi medicinali rappresentano una terapia utile e