

L'IMPORTANZA DELLA RETE

Riconoscere sollecitamente la sensazione di disagio e di malessere psicologico rende più facile e rapida la risoluzione dei sintomi, più evidente il sollievo e, infine, più sereno tutto l'ambiente familiare.

Per una individuazione tempestiva **sono fondamentali il neopapà e le persone significative che accompagnano la famiglia in questa fase di vita!**

Possono rappresentare una preziosa risorsa per il benessere della donna e per la relazione mamma - bambino.

Potersi appoggiare a sostegni esterni, come il partner, le famiglie di origine, la rete amicale, i servizi offerti dall'ASST di Vimercate, è un fondamentale fattore di protezione rispetto all'insorgenza della depressione perinatale e una indispensabile risorsa per la cura.

PER SAPERNE DI PIÙ
www.depressioneperipartum.it

LIBRI

“Out of the blue, Rinascere mamma”
di Valentina Colmi - Editore: Lazy Book

“La Cicogna ha sbagliato casa”
di Monia Bergamo - Editore: Galassia Arte

“Mamma o non mamma”
di Carola Cusani e Elena Stancanelli -
Editore: Feltrinelli

“Un'ora sola ti vorrei”
di Alina Marazzi - Editore: Sperling& Kupfer

“Cattiva”
di Rossella Milone - Editore: Einaudi

“Mamma non si nasce”
di Serena Sabella - Editore: RED

“Di materno avevo solo il latte”
di Debora Papisca - Editore: Dalai Editore

FILM

“Maternity Blues” di Fabrizio Cattani

“Ninna Nanna” di Dario Germani e Enzo Russo

“Travolti dalla Cicogna” di Rémi Bezançon

“Tully” di Jason Reitman

“Quando la notte” di Cristina Comencini

A cura dell'Ufficio Comunicazione_Febbraio 2019

LA DEPRESSIONE PERINATALE se cambi l'inizio della storia cambi tutta la storia



Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze
Dipartimento Materno Infantile
U.O.C. di Neuropsichiatria Infantile
Consultori Familiari Pubblici

PREMESSA

La depressione perinatale è un problema che può insorgere in gravidanza, nel post partum e in puerperio in poco meno di 1 donna su 10.

I principali fattori di rischio sono:

- aver sofferto di ansia o depressione in passato o durante la gravidanza;
- vivere o aver vissuto di recente situazioni stressanti (lutto, separazione, perdita del lavoro);
- vivere in difficoltà o precarietà economica;
- avere uno scarso supporto familiare o sociale o rapporti affettivi precari e mancanza di reti sociali;
- avere una familiarità per disturbi psichiatrici.

Alcuni studi suggeriscono che può contribuire all'insorgenza della depressione perinatale anche aver fatto ricorso a tecniche di fecondazione assistita o aver vissuto esperienze di parto traumatiche.

Nell'ASST di Vimercate il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze, il Dipartimento Materno Infantile e i Consultori Familiari offrono a tutte le gravide e neomamme **uno screening**, attraverso la somministrazione di un questionario per il **riconoscimento precoce di fragilità o disagio** e proponendo, in caso di positività, un sostegno psicologico.

LA NASCITA DI UN FIGLIO: UN TURBINIO DI EMOZIONI E PENSIERI A VOLTE ANCHE TRISTI

Diventare madre è un evento caratterizzato da un turbinio di emozioni e pensieri. A volte si ha la sensazione di veleggiare in un mare calmo e prevedibile, a volte di navigare a vista in un mare sconosciuto, a tratti tempestoso.

Tanti possono essere i pensieri delle neomamme:

“Un momento mi sento benissimo e un attimo dopo sono di nuovo a terra”

“Perché sto così male adesso che ho questo bellissimo bambino?”

“Piangerei sempre”

“Tutto quello che faccio è una fatica”

“Sono confusa e ho la mente annebbiata”

“Mi sento in allarme”

“Mi sento un nodo alla gola”

È importante che la mamma, supportata dal neopapà e dai suoi cari, possa riconoscere l'esistenza di questi pensieri e li possa condividere con loro e con gli specialisti.

La depressione perinatale può interferire con la capacità di prendersi cura di se stesse e del proprio bambino; questo non significa essere una cattiva madre, ma aver bisogno di aiuto!

Quando ci si sente tanto stanche, irritabili, apatiche è difficile rispondere in modo sensibile e tempestivo ai bisogni del neonato.

Scegliere di chiedere aiuto per sé e per la relazione con il proprio bambino è il più importante fattore di protezione!

Lo screening perinatale identifica precocemente le situazioni a rischio e permette un intervento tempestivo evitando che la situazione si cronicizzi con ripercussioni sulla vita futura della donna e dei suoi familiari.

L'eventuale sostegno che la donna potrà ricevere sarà finalizzato al miglioramento del suo equilibrio emotivo, alla riduzione dello stress e del conflitto nella relazione madre - bambino, alla promozione di sani processi di sviluppo del bambino e al consolidamento di una sicura relazione di attaccamento madre - figlio.

Se lo ritieni, rivolgiti agli operatori dell'ASST di Vimercate che ti seguono e chiedi un consiglio o un aiuto!