

# Salute emotiva in gravidanza e dopo il parto

**I genitori possono avere svariati sentimenti prima e dopo la nascita di un figlio, sentimenti che vanno dalla gioia e dall'eccitazione al senso di colpa e alla tristezza. A volte questi sentimenti diventano così difficili che un genitore può sentirsi sopraffatto e impotente.**

Avere un bambino comporta un grande cambiamento di vita e questi sentimenti possono sorgere in qualsiasi momento durante la gravidanza o entro il primo anno dalla nascita o dall'adozione di un bambino.

**Circa un genitore su cinque vive casi di depressione e ansia. Essi possono avvertire:**

- Esaurimento
- Perdita di interesse per le cose che prima portavano felicità
- Tristezza, rabbia, solitudine
- Una modifica dell'appetito
- Sensazione di preoccupazione costante
- Colpa e auto-accusa
- Difficoltà di ricordare le cose o prendere decisioni
- Pensare di far male a se stessi o al bambino

**Prendetevi cura di voi stessi**

- Riconoscete il fatto che state attraversando un grande cambiamento di vita
- Chiedete aiuto
  - Parlate con il vostro medico
  - Parlate con gli amici o i familiari
- Dormite il più possibile
- Mangiate cibi sani
- Programmate ogni giorno una cosa da attendere con gioia
- Siate attivi tutti i giorni
- Seguite un programma genitoriale

**Se le sensazioni durano per la maggior parte della giornata, ogni giorno, per due settimane o più, parlate con il vostro medico o con l'infermiere.**

**Le cause della depressione non sono chiare. Molti cambiamenti ormonali e chimici avvengono durante la gravidanza e dopo il parto. Fra gli altri fattori si annoverano:**

- Casi precedenti di depressione o traumi
- Mancanza di sostegno o isolamento
- Stress dovuto allo stile di vita

In rari casi le donne possono avere una grave malattia chiamata psicosi. Si sentono molto confuse e possono pianificare di far del male a se stesse o al loro figlio. Questa patologia richiede cure mediche immediate.

PH1502SS346

**Non siete soli! Chiedete aiuto e vi sentirete meglio!**

416.338.7600 [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health)

 **TORONTO** Public Health