

Lidar com o baby blues

Depois da chegada do seu pequenote, é fácil esquecer-se de si — mas uma mãe feliz tem um bebé feliz. Aqui ficam algumas coisas que pode fazer para se assegurar de que o baby blues — ou depressão pós-parto — não leva a melhor sobre si.

- Fale com amigos e familiares se acha que tem baby blues. Muitas mulheres experienciam, pelo menos, alguns sintomas de baby blues imediatamente após o nascimento do bebé. Isso é causado pela súbita alteração hormonal que ocorre após o parto, aliada ao stress, isolamento, privação de sono e cansaço. É possível que se sinta mais chorosa, dominada pelos sentimentos e emocionalmente frágil.

- O baby blues ^[1] é uma situação perfeitamente normal, mas se os seus sintomas não desaparecerem após algumas semanas ou até piorarem, é possível que esteja a sofrer de depressão pós-parto. Leia a nossa lista de Sinais de Baby Blues vs ^[2]. Depressão Pós-Parto para mais informação. [LINK PARA SINAIS DE BABY BLUES]

- Converse com outros pais recentes. Estes podem estar a passar por uma situação semelhante. ^[2]

- Experimente um grupo pós-parto ou grupo de mães para conhecer progenitoras que estejam na mesma situação. ^[2]

- Experimente juntar-se a grupos de mães que amamentam para se sentir num espaço seguro. ^[2]

- Pondere conversar com um profissional, pois há pessoas que a podem ajudar. Pergunte ao seu médico onde começar. ^[2]

- Torne-se ativa. É surpreendente como algum exercício pode melhorar o seu humor. ^[2]

Tenha uma dieta saudável, variada e equilibrada. [2]

Além de tentar apanhar algum sol, pondere tomar um suplemento diário que contenha 10 mcg de vitamina D. [2]

Tente deixar tempo para coisas simples como tomar banho e arranjar o cabelo — estas podem fazer uma grande diferença. [2]

Escreva um diário de emoções. Identificar como se sente em cada dia pode ajudar a perceber o que a faz ou não feliz. [2]

Seja mais generosa consigo própria. Está a fazer o seu melhor — não é preciso ser perfeita. [2]

Peça ajuda a amigos e familiares. Tratar de menos tarefas pode fazer toda a diferença. [2]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/lidar-com-baby-blues>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/ao-som-de-baby-blues>

[2] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/triste-e-em-baixo-pos-parto>