

Sinais de baby blues vs. depressão pós-parto

Pergunta-se como saber se tem depressão pós-parto? Acabou de dar à luz um ser humano, o seu mundo foi virado do avesso e não dorme ao que parece ser uma eternidade. Isso é suficiente para que alguém se pergunte se está a enlouquecer. Mas quando é que ter um pouco de baby blues se torna depressão pós-parto? A Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo é um questionário sobre depressão pós-parto desenvolvido por especialistas que ajuda a identificar sinais de baby blues vs. depressão pós-parto. O baby blues pode ser causado por alterações hormonais na primeira semana ou assim depois de dar à luz. A depressão pós-parto, depois de ter um bebé, ocorre frequentemente nas semanas e meses seguintes e pode acontecer até um ano após o parto. Responda às perguntas abaixo para iniciar uma conversa sobre como se está a sentir. O questionário é para ser utilizado entre 6-8 semanas após o parto e a mulher deve seleccionar a resposta que melhor descreve como se sentiu nos últimos sete dias, e não apenas hoje. Recomenda-se vivamente que realize o questionário com o seu médico.

1. Tenho conseguido rir e ver o lado divertido das coisas

Tanto quanto sempre pude = 0

Agora nem tanto = 1

Definitivamente não tanto agora = 2

De modo algum = 3

2. Tenho ansiado pelas coisas com alegria

Tanto quanto antes = 0

Algo menos do que costumava = 1

Bastante menos do que costumava = 2

Quase nunca = 3

3. Tenho-me culpado desnecessariamente quando as coisas correm mal

Sim, na maioria das vezes = 3

Sim, algumas vezes = 2

Não muito frequentemente = 1

Não, nunca = 0

4. Tenho estado ansiosa ou preocupada sem motivo aparente

Não, de modo algum = 0

Quase nunca = 1

Sim, por vezes = 2

Sim, muito frequentemente = 3

5. Tenho-me sentido assustada ou em pânico sem nenhum motivo válido

Sim, bastante = 3

Sim, por vezes = 2

Não, não muito = 1

Não, de modo algum = 0

6. As coisas têm vindo a sobrecarregar-me

Sim, na maioria das vezes não tenho sido capaz de lidar com elas = 3

Sim, às vezes não lidei com elas tão bem como de costume = 2

Não, na maioria das vezes lidei bastante bem com elas = 1

Não, tenho lidado com elas tão bem como sempre = 0

7. Tenho estado tão infeliz que tenho tido dificuldade em dormir

Sim, na maioria das vezes = 3

Sim, por vezes = 2

Não muito frequentemente = 1

Não, de modo algum = 0

8. Tenho-me sentido triste ou desgraçada

Sim, na maioria das vezes = 3

Sim, com bastante frequência = 2

Não muito frequentemente = 1

Não, de modo algum = 0

9. Tenho estado tão infeliz que tenho chorado

Sim, na maioria das vezes = 3

Sim, com bastante frequência = 2

Apenas ocasionalmente = 1

Não, nunca = 0

10. Já pensei em magoar-me

Sim, com bastante frequência = 3

Por vezes = 2

Quase nunca = 1

Nunca = 0

Resultados da Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo Some a sua pontuação para cada resposta e, se o seu total for 10 pontos ou mais, fale com o seu médico. Mas tenha em conta que a Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo é apenas um guia, por isso, se tiver alguma sensação de depressão depois de ter um bebé ou se estiver preocupada com quaisquer sinais de baby blues, é sempre melhor

procurar ajuda profissional. Num inquérito recente apoiado pela Nestlé que incluiu 8000 recém-mamãs em 16 países diferentes, mais de um quarto das mães relatou sofrer de baby blues — por isso, não está sozinha. (Saiba mais em www.theparentingindex.com ^[1]) Pode ser uma ajuda falar com amigos e família, e o seu médico poderá pô-la em contacto com serviços de aconselhamento sobre depressão pós-parto e grupos de apoio pós-parto, se precisar. Também pode pesquisar online linhas de ajuda geridas por instituições de beneficência de confiança e ler a nossa [lista sobre como lidar com o baby blues](#) ^[2] para obter mais ajuda. Ser mãe ou pai é o trabalho mais difícil do mundo, por isso obtenha o apoio de que precisa para que possa ser o seu melhor "eu" para o seu pequenote, e lembre-se: "Também isto passará". Acredite em si.

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/baby-blues-depressao-pos-parto>

Ligações

[1] <http://www.theparentingindex.com>

[2] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/lidar-com-baby-blues>