

SAPERE CHE TUTTO CIÒ PUÒ CAPITARE È IMPORTANTE SE NE PUÒ PARLARE E SI PUÒ CHIEDERE AIUTO!

Infatti le donne che soffrono di disturbi emotivi in questa fase della propria vita non chiedono facilmente aiuto a professionisti. A volte loro e chi le circonda tende a minimizzare i sintomi, ci può essere la sensazione o l'aspettativa di potercela fare da sole, vi sono timori relativi alla stigmatizzazione sociale: è diffusissima infatti l'immagine della mamma «perfetta».

Riconoscere i segni e dare un nome a ciò che accade è il primo passo per farsi aiutare, cosa che permette di accorciare i tempi del cambiamento e prevenire ulteriori disagi per la mamma, per il piccolo e per le relazioni familiari.

LO SCREENING DEI DISTURBI EMOTIVI NEL PERIPARTO è uno dei modi per iniziare ad affrontare le intense emozioni del peripartum e può essere effettuato anche in assenza di disagi già significativi. Aiuta a individuare le situazioni che meritano maggiore attenzione e che possono necessitare di una consulenza per prevenire disagi più profondi.

A CHI È RIVOLTO: lo screening è rivolto alle donne in gravidanza e alle neomamme.

COSA PROPONIAMO: un'ostetrica e una psicologa saranno disponibili per la somministrazione del questionario di screening e la consulenza, durante: il percorso di accompagnamento alla nascita, l'ambulatorio per le gravidanze a basso rischio ostetrico, lo spazio allattamento e crescita oppure su appuntamento (previo contatto telefonico).

DOVE: presso il Consultorio Familiare dell'Asst di Lodi - Lodi Piazza Ospitale, 10 - Codogno Ospedale viale Marconi 1 - Sant' Angelo Lodigiano Ospedale S. Provinciale 19

COME ACCEDERE: Previo contatto telefonico.

Lodi - ☎ 0371 374543; Sant'Angelo Lodigiano ☎ 0371 373299; Codogno - ☎ 0377 465569.

Editing a cura del SERVIZIO PROMOZIONE SALUTE - WHP & HPH



Open Day sulla Salute Mentale ASST di Lodi PREVENZIONE DELLA DEPRESSIONE PERINATALE



Consultorio familiare di Lodi



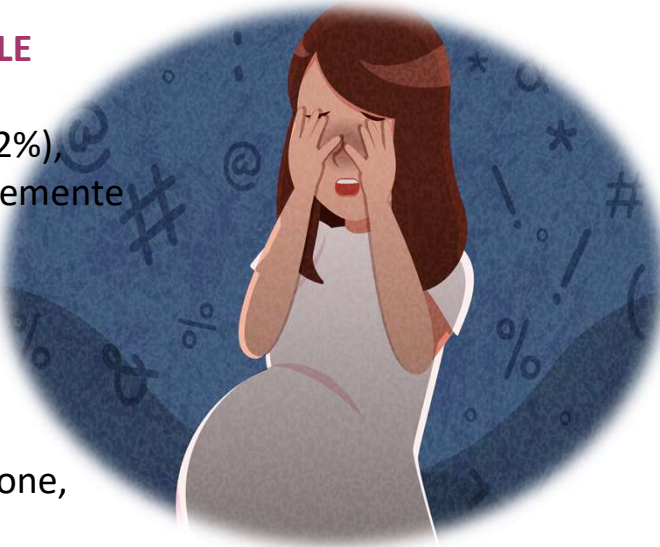
SCREENING PER LA INDIVIDUAZIONE PRECOCE DELLA DEPRESSIONE NEL PERIPARTO

La gravidanza si configura come un periodo di importanti mutamenti che interessano il piano psicologico, emotivo e somatico. E' una fase della vita in cui ci sono rischi e risorse, la vulnerabilità è insita nel processo. Diventare genitori è un momento trasformativo, riattiva paure, ricordi, ansie: **la nascita di un bambino e di un genitore è un percorso complesso.**

E' importante aiutare i genitori a comprendere che gli stati emotivi sperimentati, anche se negativi, sono del tutto comprensibili e che è più che legittimo sentirsi affaticati o provare tali emozioni in questi momenti. Inoltre il contesto di incertezza dovuto alla pandemia ha un impatto significativo e può incrementare preoccupazioni, paure, ansia, tristezza, spaesamento.

Nel **PERIODO PRENATALE** si possono manifestare forme depressive (12-22%), caratterizzate prevalentemente da umore depresso, marcata diminuzione di interesse o piacere, disturbi del sonno o dell'alimentazione, difficoltà di concentrazione, faticabilità o agitazione.

Si possono presentare inoltre stati d'ansia o paura specifica del parto, con irrequietezza, irritabilità, alcuni sintomi somatici come vertigini, tensione muscolare o nausea.



DOPO IL PARTO è frequente (50-80%) quello che viene definito **Maternity Blues**: un normale periodo in cui le neomamme possono sperimentare sentimenti di inadeguatezza rispetto al ruolo di madre, labilità emotiva con crisi di pianto, irritabilità, ansia, insonnia. Questi sintomi dipendono dal fisiologico cambiamento ormonale, scompaiono generalmente in pochi giorni e non necessitano di alcun tipo di trattamento se non comprensione e sostegno da parte del partner e della famiglia.

La **Depressione Post Partum**, che può comparire entro i primi sei mesi dopo il parto, colpisce circa il 33% delle neomamme e si presenta con alcuni dei seguenti sintomi: umore depresso, marcata diminuzione di interesse o piacere, disturbi dell'alimentazione o del sonno, agitazione o rallentamento psicomotorio, faticabilità e/o mancanza di energie, autosvalutazione o sentimento di colpa, diminuzione della capacità di concentrarsi o difficoltà a prendere decisioni fino a pensieri ricorrenti di morte.

Si possono presentare anche *Disturbi d'Ansia* e *Disturbo Post-Traumatico da Stress Postnatale*. Quest'ultimo, che può insorgere da pochi giorni a diversi mesi dopo il parto, si associa, nella gran parte dei casi, all'esperienza di parto traumatico ed è caratterizzato da pensieri intrusivi, incubi e flashback, disturbi del sonno, di concentrazione e memoria, ipervigilanza, irritabilità ed evitamento.

