

# Depresia in timpul sarcinii

By cezara

Created 09/20/2008 - 21:37

Sarcina este o perioada minunata din viata femeii. Chiar daca ea ar putea trece prin diferite stari din cauza schimbarii hormonilor, per total femeile insarcinate sunt fericite. Si pentru majoritatea aceasta "poza" idilica este corecta. Cu toate acestea, se estimeaza ca 10% - 20% de femei insarcinate sunt afectate de depresie.

### Posibile cauze ale depresiei in timpul sarcinii .

Depresia in timpul sarcinii poate fi cauzata de multe lucruri. Putem invinui hormonii, insa sunt si alti factori care pot afecta starea femeii insarcinate. Iata-i pe cei mai importanti dintre ei: - un "antecedent" de depresie in familie; - experimentarea unei sarcini neplanuite sau nedorite; - intalnirea problemelor financiare; - trecerea prin schimbari semnificative, cum ar fi schimbarea locului de munca sau moartea unei rude; - ivirea unor probleme medicale sau complicatii cu sarcina; - pierderea unei sarcini in trecut. Semnele depresiei in timpul gravidiei Este important sa recunosti si sa distingi depresia sarcinii de schimbarea starilor. In vreme ce ultima te poate face sa te simti trista uneori, ea nu este echivalenta cu depresia. Odata ce poti identifica simptomele depresiei, poti cauta ajutor. cele mai intalnite semne ale depresiei sunt: - probleme in concentrare; - anxietate extrema; - stare de iritare accentuata; - probleme cu somnul sau insomnia; - oboseala; - schimbari in modul de alimentatie; - pierderea interesului pentru activitati pe care le faceai cu placere; - schimbari de stari exagerate; - tristete constanta; - idei prin care sa te ranesti sau sa le faci rau celor din jur. Depresia in sarcina este mai des intalnita in primul si catre sfarsitul ultimului trimestru. Cere ajutor! Este important sa primești ajutor si tratament pentru depresie. Daca amani problema, lucrurile s-ar putea inrautati. In plus, o depresie in timpul sarcinii creste riscul aparitiei alteia dupa nastere. Ajutorul de acum poate fi preventiv.

Daca recunosti unul sau mai multe simptome din lista de mai sus, fa-ti o programare la medic. Daca te gandesti cum ai putea sa iti faci rau tie sau celor din jur, daca suferi de atacuri de panica sau daca ai probleme in realizarea lucrurilor care tin de rutina, nu mai sta pe ganduri: cere ajutor!

Antidepresivele si sarcina Exista o varietate larga de tratamente disponibile pentru femeile care sufera de depresie in timpul sarcinii. In functie de severitatea depresiei, este posibil sa ti se recomande antidepresivele. Daca iti faci griji in legatura cu siguranta medicamentului, stai linistita: nu iti vor afecta sarcina. Lamureste orice problema cu medicul si urmeaza tratamentul prescris. Un studiu recent realizat la Institutul de Sanatate a scos la iveala ingrijorari in ceea ce priveste unul dintre cei mai prescrisi antidepresivi in zilele noastre. El contine medicamente ca Zoloft, Paxil si Prozac. Studiul a analizat fisele de sanatate a peste 900 de femei care au luat antidepresive de tip SSRI in timpul sarcinii si au comparat situatia lor cu cea a 3.900 de femei care au trecut printr-o depresie in timpul sarcinii, insa nu au luat medicamente. S-a aratat ca femeile care au luat medicamente au dezvoltat mai multe complicatii in sarcina, cum ar fi: - copii mai slabi la nastere decat cei normali; -aproximativ un numar dublu de nasteri inainte de termen. De asemenea, copiii lor erau expusi de patru ori mai mult riscului de a face un atac in primele zile de la nastere. In ciuda acestor rezultate, studiul nu a determinat daca intr-adevar antidepresivele cauzeaza aceste complicatii in sarcina. Deoarece femeile care sufera de depresie vor rata intalnirile cu medicul care le supravegheaza sarcina, vor manca mai putin, vor fuma sau vor lua medicamente, studiul poate arata ca riscurile apar la femeile care sufera de depresie.

## Depresia in timpul sarcinii

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

---

**Este important sa vorbesti cu medicul daca vrei sa iei antidepresive.** In unele cazuri, efectele negative sunt mai multe decat cele pozitive si pot afecta serios bebelusul. Alte tratamente pentru depresie in perioada de graviditate Medicul tau iti poate recomanda si psihoterapia. Daca depresia este in faza mijlocie spre cea moderata, tratamentul poate consta doar in marirea atentiei grupului. Discutiile cu alte femei care trec prin aceeasi situatie pot ajuta mult. Daca ti s-au prescris medicamente, te poti alatura unui grup. Studiile au aratat ca femeile care iau antidepresive si fac parte dintr-un grup specific isi revin mai repede. Prevenirea depresiei in sarcina Si discutiile pot fi un tratament pentru depresie. Mai mult, discutia poate preveni depresia.

**Vorbeste cu partenerul despre ingrijorarile tale si asculta-l.** De asemenea, faceti impreuna anumite lucruri. Mergeti intr-o vacanta daca va permiteti. Incercati sa va intariti legatura, pentru ca ea sa fie si mai puternica atunci cand se va naste bebelusul. Petreceti timp cu prietenii. S-ar putea ca odata cu venirea bebelusului pe lume sa nu mai aveti la fel de mult timp pentru ei, deci iesiti acum in oras. Ei va vor oferi sprijin emotional. Desi pare a fi imposibil, incerca sa te relaxezi cat de mult poti. Sanatatea trebuie sa fie pe primul loc. Stai jos si pune picioarele mai sus, citeste o carte. Daca te simti vinovata, aminteste-ti ca faci aceste lucruri pentru tine si pentru copil. Exerciitiile regulate si o dieta echilibrata pot face o diferenta mare in starea ta.

**Exercitiile te pot ajuta pentru ca ele combat stresul.** Ia lectii de yoga pentru a invata sa respiri corect si sa iti mentii calmul. Tehnicile te vor ajuta in timpul nasterii. Poti reduce stresul si evitand schimbarile mari din viata ta. Unele nu pot fi evitate (de exemplu un deces in familie), insa altele cu siguranta da. Schimbarea unui job sau mutarea dintr-o parte intr-alta a tarii nu este o decizie de luat atunci cand esti insarcinata. Chiar si o vizita la un magazin sau la o biblioteca te poate stresa; deci lasa lucurile pentru atunci cand vei putea sa le faci corect. Un jurnal al sarcinii te-ar ajuta pentru ca ai unde sa notezi emotiile si sentimentele. In plus, ti-ai putea aminti peste ani starea pe care ti-a indus-o asteptarea bebelusului.

- [Dezvoltarea Sarcinii](#)

**Source URL:** <http://www.i-medic.ro/copilul/sarcina/dezvoltarea-sarcinii/depresia-timpul-sarcinii>