Sygnały depresji poporodowej i plan wsparcia

Materiał dla mamy i jej bliskich. Pomaga zauważyć, kiedy zmęczenie i huśtawka nastroju po porodzie przestają być normalne, i zaplanować pomoc. To nie jest test diagnostyczny.

1. Sygnały w trzech kolorach

ZIELONE najczęściej baby blues	Płaczliwość i huśtawka nastroju w pierwszych dniach, zmęczenie, przytłoczenie. Chwile radości nadal się pojawiają.	Sen, odpoczynek, pomoc bliskich. Obserwuj, czy mija w ciągu 2 tygodni.
ŻÓŁTE wizyta w ciągu kilku dni	Smutek, lęk lub pustka ponad 2 tygodnie, brak radości i więzi z dzieckiem, bezsenność mimo snu dziecka, silne poczucie winy.	Położna, lekarz rodzinny lub psychiatra (NFZ bez skierowania).
CZERWONE pomoc natychmiast	Myśli o śmierci lub zrobieniu krzywdy sobie albo dziecku, splątanie, omamy, dziwne przekonania, kilka dni bez snu.	112 lub SOR. Nie zostawiaj mamy samej z dzieckiem.

2. Dziennik samopoczucia na 14 dni

Wieczorem oceń każdy punkt od 0 do 3 (0 - wcale, 3 - bardzo mocno). Pokaż dziennik położnej lub lekarzowi.

Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Smutek, pustka														
Brak radości														
Lęk, zamartwianie się														
Poczucie winy														
Sen (gdy dziecko śpi)														
Zmęczenie														
Pomoc, którą dostałam (tak/nie)														

Jeśli przez większość dni w wierszach „Smutek” lub „Brak radości” wpisujesz 2-3, nie czekaj do końca dziennika.

3. Plan wsparcia: kto co robi

Wypełnijcie razem. Konkretny podział zadań działa lepiej niż ogólne „daj znać, jak będziesz czegoś potrzebować”.

Zadanie	Kto	Kiedy
Nocne karmienie (odciągnięte mleko lub mieszanka), żeby mama przespała 4-5 godzin		
Zakupy i gotowanie		
Pranie i sprzątanie		
Opieka nad starszym dzieckiem		
Spacer z dzieckiem, gdy mama odpoczywa		
Rozmowy z rodziną i ograniczanie wizyt gości		
Umówienie i dojazd na wizytę u lekarza		

4. Lista spraw do omówienia z lekarzem lub położną

☐ od kiedy trwają objawy i czy się nasilają
☐ sen, apetyt, energia, nastrój, lęk
☐ czy pojawiają się natrętne myśli lub myśli o śmierci
☐ wcześniejsze epizody depresji, lęku lub PMDD
☐ karmienie piersią i przyjmowane leki
☐ badania, np. TSH i morfologia
☐ prośba o ocenę skalą EPDS

5. Gdzie szukać wsparcia

Kontakt	Kiedy
Położna środowiskowa, lekarz rodzinny	Pierwszy krok, ocena EPDS, badania, skierowanie
Psychiatra NFZ	Bez skierowania, diagnoza i leczenie z uwzględnieniem karmienia
Centrum Zdrowia Psychicznego	Bez skierowania i bez umawiania wizyty
800 70 2222	Wsparcie w kryzysie psychicznym, całą dobę
116 123	Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych
112 / SOR	Zagrożenie życia, objawy psychozy