



Informare Săptămâna conștientizării depresiei post-partum

**„După naștere și mamele au nevoie să fie îngrijite.
Vorbește despre depresia post-partum, cere ajutor!”**

Săptămâna Conștientizării Depresiei Postpartum desfășurată în fiecare an în perioada 25 septembrie – 1 octombrie aduce în prim plan nevoia de a sprijini sănătatea mintală în perioada perinatală.

La nivel global, dar și în țara noastră 1 din 5 femei se confruntă cu depresia postpartum. Se estimează însă că până la 50% dintre cazuri rămân nediagnosticate din cauza stigmatizării și a fricii. De aceea, această inițiativă are ca scop principal reducerea poverii tulburărilor de sănătate mintală perinatale și creșterea gradului de informare în rândul gravidelor și proaspetelor mame.

Depresia postpartum este cea mai frecventă afecțiune mintală asociată nașterii. Dincolo de suferința mamei, aceasta are un impact direct asupra întregii familii, putând afecta sănătatea cognitivă a sugarului, atașamentul mamă-copil și stabilitatea partenerului de viață. Datele statistice vidențiază că afecțiunea nu ocolește nici bărbații: 1 din 10 tați suferă de depresie în primul an după nașterea copilului.

Conform datelor științifice:

- La nivel global, prevalența medie este de 17,22% (1 din 5 femei). În țările în curs de dezvoltare, cifra crește alarmant, ajungând până la 1 din 3 femei.
- În România, studiile arată o prevalență de 18,8%, peste media europeană de 9,3%.
- 50% dintre mamele afectate nu primesc un diagnostic, din cauza reticenței de a vorbi despre simptome, a stigmatizării sociale și a lipsei de sprijin.

Semnale de alarmă și factori de risc

Spre deosebire de tulburarea tranzitorie „baby blues” (care durează maximum două săptămâni și nu afectează sever funcționarea mamei), depresia postpartum poate apărea oricând în perioada perinatală și poate dura între 3 și 6 luni, atingând uneori puncte critice chiar și la 4 ani după naștere.

Simptomele includ tristețe profundă, furie, vinovăție, tulburări de somn, lipsa de interes față de bebeluș sau chiar gânduri de autovătămare ori de a face rău copilului. Printre factorii de risc majori se numără antecedentele de anxietate, sarcinile cu risc ridicat, violența domestică, lipsa somnului, dar și apartenența la grupuri vulnerabile (părinți adolescenți, singuri, familii cu stres ridicat sau care au suferit pierderi anterioare).

Alăptarea – un factor protector major

Cercetările recente aduc și vești încurajatoare. Datele din studii de tip metaanaliză evidențiază că alăptarea exclusivă la sân reduce riscul de depresie postpartum cu 53% în comparație cu nealăptarea, iar alăptarea prelungită peste o lună scade acest risc cu 37%, subliniind importanța suportului pentru lactație.

Soluția: Screening timpuriu și intervenția medicului de familie

Rolul medicilor de familie este vital în depistarea timpurie a afecțiunii. Specialiștii recomandă screening-ul obligatoriu prin chestionare simple la prima vizită prenatală și ulterior, la 4-6 săptămâni și 3-4 luni după naștere.



Cu un tratament adecvat – care poate include consiliere psihologică, grupuri de sprijin, modificări ale stilului de viață și, la nevoie, tratament medicamentos sigur pentru alăptare – **aproximativ 80% dintre femei se recuperează complet.**

La nivel județean, pe parcursul acestei săptămâni, vor fi organizate evenimente publice de informare, distribuiri de materiale educaționale și sesiuni de conștientizare.

„Îngrijirea copilului tău începe cu tine. Nu lăsa depresia post-partum să afecteze acest lucru!”

„Îngrijirea copilului tău începe cu tine. Nu lăsa depresia post-partum să afecteze acest lucru!”

Surse bibliografice:

1. Wang Z, Liu J, Shuai H, Cai Z, Fu X, Liu Y, Xiao X, Zhang W, Krabbendam E, Liu S, Liu Z, Li Z, Yang BX. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. Transl Psychiatry. 2021 Oct 20;11(1):543. doi: 10.1038/s41398-021-01663-6. Erratum in: Transl Psychiatry. 2021 Dec 20;11(1):640. doi: 10.1038/s41398-021-01692-1. PMID: 34671011; PMCID: PMC8528847.
2. Nilam Shakeel, Line Sletner, Ragnhild Sørsum Falk, Kari Slinning, Egil W. Martinsen, Anne Karen Jenum, Malin Eberhard-Gran, Prevalence of postpartum depressive symptoms in a multiethnic population and the role of ethnicity and integration, Journal of Affective Disorders, Volume 241, 2018, Pages 49-58, ISSN 0165-0327, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.056>.
3. Hellyer, E., Nash, K., Jones, E., Sitch, A., Jankovic, J., Berrisford, G., Casey, A. and MacArthur, C. (2025), Postnatal Depression Beyond 12 Months: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Mental Health Nurs, 34: e70018. <https://doi.org/10.1111/inm.70018>
4. Mengjie Xia, Jing Luo, Junqiang Wang, Yong Liang, Association between breastfeeding and postpartum depression: A meta-analysis, Journal of Affective Disorders, Volume 308, 2022, Pages 512-519, ISSN 0165-0327, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.091>