

**Doğum sonrası depresyon ve diğer ruhsal hastalıklardan korunmak için yapabilecekleriniz:**

- Doğumdan hemen sonra hayatınızla ilgili büyük kararlar almayın ve büyük yaşam değişikliklerine girmeyin. (Taşınmak vb)
- Hayatınızda sahip olduğunuz olumlu şeylere odaklanın. Eğer olumlu yanlar bulmakta güçlük çekiyorsanız yaşadığınız için minnettar olduğunuz güzel anılarınıza odaklanın. Sıkıntılı olduğunuz zamanlarda sahip olduklarınız veya güzel anılarınız için teşekkür edin hayatınıza.
- Duygularınızı içinize atmayın. Hissettikleriniz hakkında eşiniz ve çevrenizdekilerle konuşun. Bazı kadınlar, doğum sonrasında mutlu olmaları gerektiğini düşündükleri için yaşadıkları depresif durum nedeniyle suçluluk hissettikleri ve utanç duydukları için yaşadıkları sıkıntıları ifade edemezler. Kendilerinin uygun bir anne olmadıklarının düşünülmesinden endişe ederler. Doğum sonrası depresyon her kadının başına gelebilir. Bu, sizin iyi bir anne olmadığınızı anlamına gelmez. Yaşadığınız sıkıntılara hem sizin hem de bebeğinizin maruz kalması şart değildir. Çünkü bu konuda yardım alabilir ve sorunlarınızı çözebilirsiniz
- Reklamda değilsiniz, mükemmel olmaya çalışmayın. Kendinizden beklentileriniz makul olsun. Ev işlerine yetişemediğiniz ile ilgili fazla kaygılanmayın. Amaç minimum ev işi olmalı, kendinize bir ya da iki ev işinden fazlasını koymayın. Ağırдан alın, bazen tek bir odayı toplamak ya da süpürmek bile yeterince ev işi yapmaktır. Sütünüz yetmiyorsa ek gıda vermekten çekinmeyin. Mümkün olduğunca hayatı kendinize kolaylaştırın. Ev alışverişlerini internette yapın, yemek hazırlamak yerine sağlıklı hafif atıştırmalıklar yiyin.
- Eşinizden, ailenizden ve/veya arkadaşlarınızdan bebeğin bakımı ve ev işleri yada alışverişi konusunda yardım istemekten çekinmeyin. Çevrenizde size yardım edebilecek yakınlarınız yok ise bir yardımcı tutun. Yardım istemek anneliğinizi ya da ev hanımlığınızı azaltmaz, sizi yetersiz yapmaz. Sizin bebeğiniz için daha iyisini istediğinizi gösterir.
- Dinlenmek için kendinize izin verin. Bebek uyurken yarım kalan ev işlerini sıralamak yerine uyuyun. Uykunuzu kaçırarak çay, kahve, kola gibi gıdalardan uzak durun. Gece uykusunu biraz daha az bölünmüş uyuyabilmek için eşinizden en azından gecede bir kere sizin yerinize uyanmasını rica edin.
- Dışarı çıkmazsanız da kendinize ve kıyafetinize özen gösterin, hergün duş almaya gayret edin. Sağlıklı beslenin ve mümkün olduğunca hareket edin.
- Kendinize vakit ayırın. Bakım veren olmak dışında bir aktiviteniz olsun, eskiden yapmaktan hoşlandığınız şeyleri yapın.
- Stres yaratan ortamlardan uzak durun. Başkalarının dertleriyle (bebek bakımı gibi arkadaşlarının ortak dertleri ya da eşin ev dışındaki problemler hariç) mümkün olduğunca uğraşmayın. Unutmayın siz yeterince sorumluluk sahibisiniz.
- Uzun süreli tek başınıza kalmamaya çalışın. Mümkün olduğunca arkadaşlarınızla dışarıda buluşmaya çalışın. Arkadaşlarınızla buluşamayacak da olsanız dışarıda küçük bir yürüyüş yapın. Bebeğinizi birine emanet etmek sizi bencil bir anne yapmaz. Bebeğinizi bırakabileceğiniz birisi yoksa bebeğiniz ile birlikte çıkın.
- Diğer annelerle konuşun, onların size uyabilecek çözüm yollarını öğrenin.
- Artık ebeveyn olabilirsiniz ama karı-kocalıktan henüz istifa etmediğinizi aklınızda tutun. Eşinizle başbaşa kalabileceğiniz küçük kaçamaklar yaratın. Oksitosinin ayrıca her iki cinste de orgazm ile salınımı artmaktadır. Bir teoriye göre de daha çok seks yapan çiftelerde bağlanmanın daha derin olduğu öne sürülmüştür.

**Unutmayın ancak siz mutlu ve sağlıklı olursanız, bebeğiniz mutlu ve sağlıklı büyüyebilir.**