

# Pogimdyminė depresija



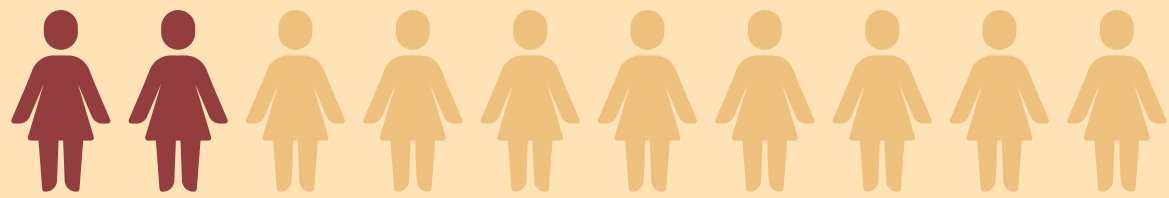
LITUWIOS SWEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS  
AKUŠERIJOS IR  
GINEKOLOGIJOS  
KLINIKA



LITUWIOS SWEIKATOS MOKSLŲ  
UNIVERSITETO LIGONINĖ  
KAUNO  
KLINIKOS

**Pogimdyminė depresija** – motinos emociniai ir elgesio pokyčiai, atsiradę po gimdymo.

**Pasireiškia iki 19,2 proc. mamų.**



Dažniausiai ji atsiranda ne vėliau kaip per keturias savaites po gimdymo, tačiau yra žinoma, kad ji gali pasireikšti ir per pirmus metus po gimdymo.

## Kada reikėtų kreiptis pagalbos?

- Pogimdyminė melancholija tęsiasi daugiau nei dvi savaites;
- sunku atlikti net paprastus buitines darbus namuose;
- negalite susikaupti;
- turite minčių apie savęs ar vaikelio žalojimą.

## Jei aplanko panašios mintys:

- be manęs visiems bus geriau;
- aš neverta būti mama;
- esu našta artimiesiems.



## Kur galima kreiptis pagalbos?

**Informacija apie nemokamas psichologinės pagalbos galimybes visoje Lietuvoje**

[www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)

[www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)

**LSMU Kauno klinikos**

Eivenių g. 2, Kaunas

+37037326263 Visą parą.

[www.kaunoklinikos.lt](http://www.kaunoklinikos.lt)

**Kauno moterų linija**

Konsultacijų laikas derinamas individualiai V.

Sladkevičiaus g. 5-3, Kaunas

+37061840044

[www.moters-pagalba.lt](http://www.moters-pagalba.lt)

**Pagalbos moterims linija**

Anoniminė pagalba

880066366 Visą parą.

[pagalba@moteriai.lt](mailto:pagalba@moteriai.lt)



Daugiau informacijos