

Алексей Мицман



ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

Как и почему с ней нужно бороться?

Алексей Мичман

Послеродовая депрессия. Как и почему с ней нужно бороться?

«Издательские решения»

Мичман А.

Послеродовая депрессия. Как и почему с ней нужно бороться? / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859840-1

Вот вы и стали мамой. Послеродовые восторги отшумели, родственники насмотрелись на ваше чудо, давно завяли цветы, с которыми вас встретил в роддоме ваш супруг. Наступают суровые будни, от и до наполненные стиркой, уборкой, глажкой, готовкой и детским плачем. Вы крутитесь по дому целый день, словно белка в колесе, однако все равно ничего не успеваете. Вам нехорошо, постоянно хочется спать, вас никто не понимает. Все признаки послеродовой депрессии на лицо.

ISBN 978-5-44-859840-1

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Послеродовая депрессия. Как и почему с ней нужно бороться?	6
Как же выглядит этот зверь?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Послеродовая депрессия Как и почему с ней нужно бороться?

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2017

ISBN 978-5-4485-9840-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Послеродовая депрессия. Как и почему с ней нужно бороться?

Вот вы и стали мамой. Послеродовые восторги отшумели, родственники насмотрелись на ваше чудо, давно завяли цветы, с которыми вас встретил в роддоме ваш супруг. Наступают суровые будни, от и до наполненные стиркой, уборкой, глажкой, готовкой и детским плачем. Вы крутитесь по дому целый день, словно белка в колесе, однако все равно ничего не успеваете. Вам нехорошо, постоянно хочется спать, вас никто не понимает. Все признаки послеродовой депрессии на лицо.

Как же выглядит этот зверь?

Ваши глаза постоянно на «мокром месте», вне зависимости от повода, плач ребенка вызывает у вас ярость или отчаяние, вы готовы сделать все, лишь бы малыш перестал тиранировать вас своим криком?

У вас неизменно складывается впечатление, что родственники буквально следят за каждым вашим шагом, ждут что вы сделаете что-то не так, спешат указать вам вашу несостоятельность при любом удобном случае, и начинают изматывать вас своими нравоучениями.

Вы чувствуете себя абсолютно напуганной, беспомощной перед лицом будущего. Никто не может вас защитить, понять и кажется, что вам некуда деться. Вы не испытываете никаких радостей от ухода за малышом, хотя выполняете все предписания врача. Кажется, что ребенок вам чужд, хотя вы его так его ждали.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.