

# 6 domande sul Baby blues



## Cos'è?

Baby blues, noto anche come maternity blues o pianto del latte è una condizione generale di **abbattimento lieve e passeggero** che si manifesta a qualche giorno dal parto e termina dopo una settimana.

## Quando può comparire?

Il Baby blues è un fenomeno che si presenta **dopo 3-4 giorni dal parto** e generalmente svanisce dopo circa una settimana.

## Quante donne colpisce?

Il Baby blues **colpisce l'85% delle donne**, con una maggior frequenza nelle primipare. Sembra che le donne che partoriscono in casa siano meno esposte a questa condizione.

## Come si manifesta?

- Ansia
- Facilità al pianto
- Labilità emotiva
- Irritabilità
- Cefalea
- Astenia
- Diminuzione di concentrazione
- Leggero stato confusionale
- Disturbi del sonno
- Affaticamento
- Sentimento di impotenza

## Quali cause?

Sono da ricondursi a diversi fattori:

- Sbalzi dei livelli ormonali quali estrogeni e progesterone
- Affaticamento da parto
- Scarso riposo notturno dovuto al nascituro

## Come affrontarli?

**È una condizione che regredisce spontaneamente senza bisogno di farmaci.**

Ma per superarla con serenità è importante:

- il supporto del compagno e della famiglia
- chiedere aiuto e delegare
- riposarsi ogni volta che ci si sente spossati.



I contenuti riportati non sono consigli medici.  
Per approfondimenti rivolgiti al tuo medico curante.

Fonti:

<http://www.medicina360.com/depressione-post-partum.html>

<http://www.psicologo-bologna.net/pagine/depressione%20post%20partum.html>

[http://fad.saepe.it/approfondimenti/FA13\\_depressione\\_post\\_partum\\_aggiornamento.0.pdf](http://fad.saepe.it/approfondimenti/FA13_depressione_post_partum_aggiornamento.0.pdf)

<http://www.esseredonnaonline.it/mamma-bambino/affrontare-la-depressione-perinatale/>