



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Presidio ospedaliero di Ravenna Santa Maria delle Croci

Dipartimento trasversale Salute Donna Infanzia e Adolescenza Ravenna-Lugo

U.O.C Ostetricia e Ginecologia Direttore Dott. Francesco Catania

Depressione Post Partum: Informazioni e Supporto per le Neo-Mamme

Cos'è la depressione perinatale e post partum?

La gravidanza e il primo anno dopo il parto (periodo perinatale) sono caratterizzati da enormi cambiamenti fisici, emotivi e sociali, e circa una donna su cinque in questa fase sperimenta disturbi di salute mentale – principalmente ansia o depressione. In alcuni casi si sviluppa una vera e propria depressione perinatale, cioè un episodio depressivo clinicamente significativo che può insorgere durante la gravidanza o entro l'anno dal parto. Quando la depressione si manifesta dopo la nascita del bebè si parla di depressione post partum: è la complicanza psicologica più comune del puerperio, che colpisce circa il 10-15% delle neo-mamme. Di solito esordisce nelle prime settimane o mesi dopo il parto (talvolta anche all'improvviso, senza segnali premonitori) e provoca una profonda sofferenza emotiva nella madre.

Baby blues o depressione post partum? Molte neo-mamme, nei giorni subito successivi al parto, sperimentano il "baby blues" (o maternity blues), un temporaneo calo dell'umore dovuto ai rapidi cambiamenti ormonali e alla fatica del parto: circa 7 donne su 10 ne sono colpite immediatamente dopo la nascita del bambino. Il baby blues tende a manifestarsi entro 2-5 giorni dal parto, con sintomi quali improvvisi sbalzi di umore, pianto facile, irritabilità, difficoltà a dormire e lieve ansia. Questi disturbi, per quanto spiacevoli, non sono patologici, si risolvono spontaneamente nel giro di una o due settimane, soprattutto se la neo-mamma può contare su un ambiente comprensivo e supportivo. La depressione post partum, invece, è una condizione più seria che non scompare da sola: i sintomi sono molto più intensi e duraturi, e la madre fatica a svolgere le attività quotidiane o a prendersi cura di sé e del neonato. È fondamentale riconoscerla per tempo e affrontarla con l'aiuto di professionisti qualificati (medici, ostetriche, psicologi) e con una solida rete di sostegno familiare.

Sintomi principali della depressione post partum: I segnali della depressione post parto



Presidio ospedaliero di Ravenna Santa Maria delle Croci

Dipartimento trasversale Salute Donna Infanzia e Adolescenza Ravenna-Lugo

U.O.C Ostetricia e Ginecologia Direttore Dott. Francesco Catania

rispecchiano quelli di una comune depressione, ma compaiono nel delicato contesto della maternità. Tra i sintomi più frequenti vi sono:

- umore persistentemente triste, senso di vuoto, disperazione e crisi di pianto frequenti;
- perdita di interesse o piacere per le normali attività quotidiane;
- marcata stanchezza, mancanza di energie, sensazione di essere "svuotata" o senza forze;
- disturbi del sonno (insonnia oppure sonno eccessivo) e dell'appetito (diminuzione o aumento marcato);
- difficoltà di concentrazione, confusione mentale, indecisione;
- sentimenti di colpa, vergogna o inadeguatezza (ad esempio sentirsi una "cattiva madre");
- forte irritabilità, agitazione, ansia intensa e irritazione verso il partner o altri familiari;
- difficoltà a creare un legame affettivo con il neonato, senso di distacco emotivo verso il bambino;
- in casi gravi, pensieri ricorrenti di morte o idee suicidarie, oppure timore di poter far del male a sé o al proprio bambino.

Questi sintomi possono variare d'intensità da persona a persona, ma se durano più di due settimane dopo il parto o tendono a peggiorare, è importante prenderli sul serio e rivolgersi a un professionista.

Rischi e conseguenze se non trattata: Riconoscere e curare per tempo la depressione post partum è fondamentale. Se non trattata, infatti, la depressione può cronicizzare e persistere per molti mesi o persino anni, con effetti negativi a lungo termine sulla salute della madre, sullo sviluppo psicofisico del bambino e sull'equilibrio di tutta la famiglia. La madre potrebbe avere difficoltà crescenti nel prendersi cura di sé e del neonato, con possibili problemi nel legame madre-figlio. Inoltre, una depressione prolungata può incidere sullo sviluppo emotivo e cognitivo del bambino (ad esempio a causa di minori interazioni affettive). Nei casi più gravi,



Presidio ospedaliero di Ravenna Santa Maria delle Croci

Dipartimento trasversale Salute Donna Infanzia e Adolescenza Ravenna-Lugo
U.O.C Ostetricia e Ginecologia Direttore Dott. Francesco Catania

l'assenza di trattamento adeguato aumenta il rischio di complicanze serie, come l'insorgenza di pensieri suicidari o l'idea di far del male al neonato – evenienze estreme che sottolineano l'importanza di non sottovalutare il problema e di cercare aiuto professionale tempestivamente.

Cure e trattamenti disponibili: La buona notizia è che la depressione post partum si può curare efficacemente. Gli approcci terapeutici raccomandati, secondo le più recenti linee guida, comprendono:

- Supporto psicologico e psicoterapia: Sono spesso la prima scelta di trattamento, soprattutto nei casi lievi o moderati. Percorsi come la terapia cognitivo-comportamentale o la terapia interpersonale aiutano molte donne a ritrovare benessere, offrendo strumenti per gestire pensieri ed emozioni negative. Il coinvolgimento in gruppi di sostegno per neo-mamme o incontri presso i consultori può fornire ulteriore conforto, normalizzando l'esperienza attraverso il confronto con altre madri.
- Terapia farmacologica (antidepressivi): Nei casi più gravi, o se la sola psicoterapia non è sufficiente, può essere necessario introdurre farmaci antidepressivi. Esistono farmaci adatti anche in gravidanza o durante l'allattamento: le linee guida indicano in particolare alcuni SSRI – come sertralina, escitalopram o paroxetina – tra i più sicuri da utilizzare in allattamento, poiché passano nel latte materno in quantità molto basse e sono raramente associati a effetti avversi sul neonato. La scelta del farmaco e del dosaggio va fatta dal medico (ad esempio dallo psichiatra o dal ginecologo), valutando con attenzione i benefici per la madre a fronte di rischi minimi per il bambino. In molti casi, l'uso di un antidepressivo appropriato, unito al supporto psicologico, permette un netto miglioramento dei sintomi nel giro di qualche settimana.
- Altri interventi di supporto: Condurre uno stile di vita il più sano possibile aiuta il recupero: cercare di riposare quando possibile, seguire un'alimentazione equilibrata e



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Presidio ospedaliero di Ravenna Santa Maria delle Croci

Dipartimento trasversale Salute Donna Infanzia e Adolescenza Ravenna-Lugo

U.O.C Ostetricia e Ginecologia Direttore Dott. Francesco Catania

fare un po' di attività fisica leggera (ad esempio passeggiare) può giovare al tono dell'umore. È fondamentale coinvolgere il partner, familiari o amici stretti per avere aiuto pratico con il bambino e ritagliarsi qualche momento per sé. Il fulcro della cura restano la psicoterapia e, se indicata, la terapia farmacologica. Seguire in modo costante le indicazioni dei curanti e partecipare ai controlli di follow-up è importante per monitorare i progressi e prevenire eventuali ricadute.

Non sei sola: è importante chiedere aiuto. Ricorda che non c'è nulla di cui vergognarsi: avere momenti di tristezza, paura o smarrimento dopo il parto non significa essere inadeguate come madri, ed è più comune di quanto si pensi. Parlarne apertamente è il primo passo per stare meglio. Chiedere aiuto è un atto di coraggio e di cura verso te stessa e il tuo bambino: non tenere tutto dentro. Confidati con il tuo partner, con un familiare o un'amica di fiducia, e riferisci quello che provi agli operatori sanitari che ti seguono (ostetriche, ginecologi, medico di base). Prima ci si apre al supporto, prima si può iniziare a stare meglio e a godersi appieno la maternità. Importante: in caso di pensieri di farti del male o di far male al neonato, cerca immediatamente aiuto senza indugio (contatta il tuo medico, uno psicologo o vai al Pronto Soccorso). Infine, sappi che sul territorio esistono servizi dedicati: ad esempio, presso l'Azienda USL della Romagna (U.O. Ostetricia e Ginecologia di Ravenna) è attivo un percorso multidisciplinare per il benessere mentale perinatale, dove ostetriche, psicologi e medici lavorano in squadra per intercettare e trattare precocemente i segnali di depressione in gravidanza e dopo il parto. Non sei sola: con l'aiuto giusto, la depressione post partum si può superare e tu tornerai a stare bene, rafforzando il legame con il tuo bambino giorno dopo giorno.