

[Home](#) > Baby blues: che cos'è e come combattere la tristezza post part

Condividi questa/o

X

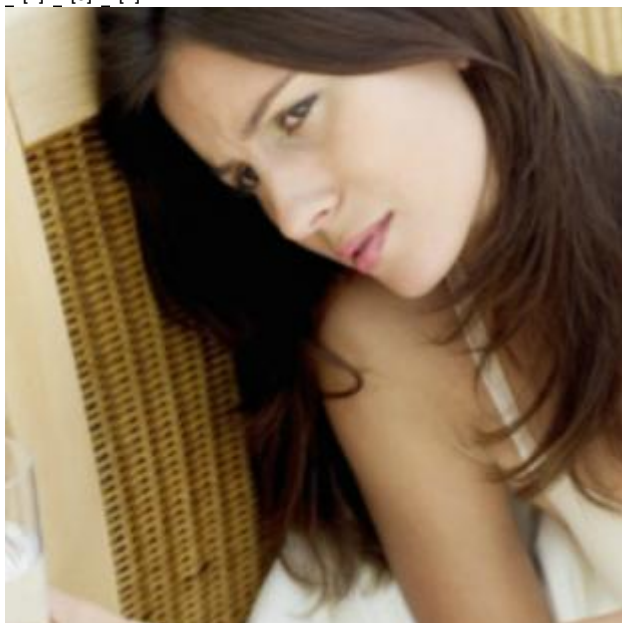


Baby blues: che cos'è e come combattere la tristezza post part

Sono una mamma felice...che non la smette di piangere! Il nostro piccolo è in piena forma e anche il suo papà. Eppure mi sento triste, stressata e molto in colpa. Sarà a causa del bay blues? Come faccio a sbarazzarmi di questo senso di malinconia?

<https://www.nestlebaby.it/tristezza-stanchezza-post-parto-baby-blues> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Baby blues: che cos'è e come combattere la

tristezza post part

Sono una mamma felice...che non la smette di piangere! Il nostro piccolo è in piena forma e anche il suo papà. Eppure mi sento triste, stressata e molto in colpa. Sarà a causa del bay blues? Come faccio a sbarazzarmi di questo senso di malinconia?

Mercoledì 24 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Quasi i due terzi delle mamme provano una sensazione di tristezza dopo il parto. Questa dato, che certo non ti conforterà, rileva però una realtà importante: non sei la sola a provare il famoso "baby blues". Purtroppo però molti conoscono il termine, ma pochi sanno cosa comporta. Questo accade perché **la maggior parte delle donne preferisce dimenticare questo periodo nero** in cui ci si sente grasse e brutte, convinte della propria incapacità di «essere all'altezza». I nostri consigli per vivere meglio questa fase di transizione... e re-la-ti-viz-za-re!

Perché non faccio che piangere?

I sintomi del baby blues variano da donna a donna: alcune si mettono a piangere o si arrabbiano per il minimo problema, altre non provano alcun piacere a coccolare il loro piccolo, altre ancora si sentono talmente stanche da non avere voglia di alzarsi dal letto... Ma non temere, **è un periodo transitorio che dura in media da qualche ora ad una decina di giorni al massimo.**

Questo periodo di blues segna una transizione, ovvero la separazione fra mamma e piccolo, che non costituiscono più un tutt'uno. D'un tratto, dopo l'euforia della nascita, l'adrenalina cala e a questo punto il morale è a terra, ci si sente stanche, si ha una cattiva immagine di sé, **si entra in panico pensando alle nuove responsabilità**, si soffre di sbalzi d'umore e insonnia.

Il baby blues solitamente arriva fra il terzo e il decimo giorno dopo la nascita. Infatti a volte viene chiamato «sindrome del terzo giorno». È causato dall'improvviso calo ormonale che caratterizza questo periodo. A questo bisogna aggiungere una sensazione di «vuoto» dopo il parto, un neonato di cui bisogna prendersi cura quasi 24 ore al giorno, le nuove responsabilità di mamma... ora capisci perché hai il morale a terra?

Piccole astuzie per superare la tristezza post parto e ritrovare il sorriso

Tutto dovrebbe andare benissimo, eppure rimani in pigiama tutta la giornata con il morale sotto i piedi. E se, invece di sentirti in colpa, te ne accordassi il diritto? Il riposo è una priorità assoluta dopo il parto, per ritrovare sia la forma fisica che quella mentale. Più facile a dirsi che a farsi? **Chiedi aiuto a chi ti sta vicino!** Lascia la spesa, le faccende domestiche, la preparazione dei pasti e tutte le incombenze burocratiche a tuo marito o a tua madre e concentrati su te stessa, almeno per qualche giorno.

Prendersi cura di sé significa concedersi dei momenti di tranquillità in cui pensare solo a te stessa. Il piccolo dorme? Approfittane per fare un lungo bagno nella vasca piena di schiuma... Ha appena poppato?

È il momento di concederti un caffè al bar con la tua migliore amica. Il papà tiene il piccolo e potrai rientrare in tempo per la poppata successiva...

E poi se hai voglia di parlare, fallo tranquillamente! Se ne senti il bisogno, chiama la tua migliore amica anche tre volte al giorno, di certo non la disturberai. Se anche lei ha dei bambini, ci sarà già passata!

Infine via libera alle coccole e ai baci con il tuo bambino. Vedi, va già meglio!

Baby blues o vera e propria depressione?

Se il tuo baby blues dura più di tre settimane o se arriva più di quindici giorni dopo la nascita, si tratta sicuramente di altro. Se nulla ti fa sorridere o sentire riposata, né le visite degli amici più cari, né i primi sorrisi del tuo bambino, se hai perso l'appetito e vedi tutto nero, **è necessario che ti faccia aiutare e che ne parli col tuo ginecologo** o con il tuo medico.

Infatti, forse il tuo calo d'umore non è semplicemente dovuto agli ormoni, ma è il segno di una vera «depressione post partum». In questo caso sarà necessario farsi seguire da un medico. **Prima la si individua, più la cura è efficace.**

Anche i papà possono avere il baby blues!

Le donne non sono le uniche ad essere interessate da questo periodo di tristezza. Anche gli uomini possono sentirsi un po' persi. Le cause? Lo stress di fronte alle nuove responsabilità di papà, la paura di non essere all'altezza, la sensazione di essere stato un po' messo da parte, la fatica... **A volte questi sentimenti possono comparire anche prima della nascita del piccolo!**

La soluzione migliore è parlarne e riposare. Anche la mamma ha un ruolo essenziale: ovviamente il piccolo monopolizza tutta l'attenzione all'inizio, ma è importante non trascurare completamente il proprio compagno e rassicurarlo sul suo nuovo ruolo di padre.

Quanto alle coccole con il tuo lui, in genere si raccomanda di aspettare qualche settimana dopo il parto per riprendere a fare l'amore, soprattutto se avete subito un'episiotomia. E per la contraccezione, chiedi consiglio al tuo ginecologo! Stessa cosa dicasi per lo sport: dovete avere un po' di pazienza... Nel frattempo **i massaggi e altre tenerezze sono vivamente raccomandati!**

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/tristezza-stanchezza-post-parto-baby-blues>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/tristezza-stanchezza-post-parto-baby-blues>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/tristezza-stanchezza-post-parto-baby-blues&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-014.jpg&description=Baby blues: che cos'è e come combattere la tristezza post part](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/tristezza-stanchezza-post-parto-baby-blues&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-014.jpg&description=Baby%20blues%3A%20che%20cos%26%23039%3B%C3%A8%20e%20come%20combattere%20la%20tristezza%20post%20parto)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Baby%20blues%3A%20che%20cos%26%23039%3B%C3%A8%20e%20come%20combattere%20la%20tristezza%20post%20parto-baby-blues>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/tristezza-stanchezza-post-parto-baby-blues>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6856>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>