* Czyli podczas ciąży mogę brać antydepresanty?

Tak! Tylko nie wszystkie. Potrzeba skontaktować się z psychiatrą i ustalić plan leczenia - zasada jest taka, że stosuje się najniższą działającą dawkę, bo dopiero zdrowa, szczęśliwa mama to zdrowe dziecko - a są leki bezpieczne w ciąży, tylko nie wszystkie.

* Gdzie realnie szukać pomocy bez długich kolejek – fundacje?

NFZ - kobieta w ciąży i połogu MUSI zostać przyjęta do psychologa czy psychiatry, jak każdego innego lekarza, w ciągu max. 7 dni od zgłoszenia. Poza tym, centra interwencji kryzysowej w gminie czy powiecie, centra zdrowia psychicznego, czy izba przyjęć szpitala psychiatrycznego - nie znaczy to od razu, że mamy być leczona na oddziale, chodzi o szybką konsultację i pomoc. :) Z fundacji - jest np. Mama Na Huśtawce, w ramach której wspieramy za darmo kobiety-mamy na różnym etapie macierzyństwa, online.

* Ciąża po depresji poporodowej – jak się przygotować, żeby zmniejszyć ryzyko nawrotu?

Zaopiekowanie się sobą od początku - terapia, leki, jeśli potrzeba, wsparcie specjalistyczne generalnie + wsparcie bliskich, to są najważniejsze czynniki chroniące. Praca nad PRZYCZYNĄ tego, co wywołało poprzedni epizod (jeśli jest znana np. dzięki terapii).

* czy dla ojców też można gdzieś znaleźć łatwo taką pomoc po porodzie?

Niestety nie aż tak... :( Im np. nie przysługuje to prawo, co kobietom, z tymi 7 dniami - ale mogą się też zgłosić na izbę przyjęć czy do centrum interwencji kryzysowej.