

# Immunizations &

Well-Baby Care (Bosnian)

## Vakcinacija i redovna zdravstvena kontrola

**B**ebe treba voditi na redovne ljebarske preglede u prvoj godini života. Na kraju svake posjete ljebaru, najbolje je odmah zakazati sljedeći pregled. Ljebarske posjete se u prvoj godini obično zakazuju kad beba napuni:

1 mjesec	6 mjeseci
2 mjeseca	9 mjeseci
4 mjeseca	12 mjeseci

### **Zbog čega bi moja beba trebala odlaziti ljebaru kad nije bolesna?**

Ljekar prati rast i razvoj vaše bebe i, prilikom većine posjeta, vrši potrebnu vakcinaciju. Ljekar takodjer provjerava vid i sluh kod vaše bebe, budući da rano otkrivanje eventualnih oboljenja pruža veću mogućnost njihovog uspješnog liječenja.

### **Zbog čega bi moje dijete trebalo primiti vakcine?**

Vakcinacija štiti vaše dijete od ozbiljnih oboljenja. Za neku djecu koja nisu vakcinisana takve bolesti mogu biti smrtonosne.



### **Da li inekcije mogu izazvati bol kod moje bebe?**

Vaša beba će možda plakati nekoliko minuta nakon primanja inekcije, ali će se ubrzo osjećati mnogo bolje.

### **Da li će mojoj bebi od vakcina biti zlo?**

Vakcine mogu kod beba izazvati nelagodu, a možda i povišenu temperaturu. Tečni "Tylenol" može biti od pomoći, ali ne smijete bebi davati aspirin, zato što isti može izazvati oštećenja mozga, pa čak i smrt.

## Well Child Care at 2 Weeks-Bosnian

### Briga o djetetu starom 2 sedmice

#### Feeding – Prehrana

Vaša beba raste! U ovom uzrastu bebama je potrebno samo majčino mlijeko ili formula za prehranu malih beba. Većina beba popije 2 do 3 unce (70 do 100 ml) formule, svakih 2 do 3 sata. Dojenčad bi, prilikom svakog hranjenja, trebala sisasti po deset minuta iz svake dojke. Dojenčad mogu imati potrebu za mlijekom svaka dva sata. Bebe se često bude noću radi dojenja. To je potpuno normalno. Čvrsta dječija hrana ili pahuljice u ovom uzrastu još nisu potrebni. Ukoliko počnu jesti čvrstu hranu prerano, bebe mogu postati gojazne ili alergične na hranu. Ukoliko vaša beba poželi jesti češće nego što joj je potrebno, pokušajte joj dati cuclu. Vjerovatno da ima veću potrebu za cuclanjem nego za hranom.

Kad vašu bebu držite u naručju prilikom hranjenja, tada joj pokazujete koliko je volite. To je dobra prilika da joj nešto govorite i da se s njom poigrate. Bocu je najbolje samo pridržavati, a ne naginjati.

Pripremanje formule: Ukoliko koristite tečni koncentrat, uvijek pomješajte jednu konzervu formule sa jednom konzervom vode. Mješavinu čuvajte u frižideru. Ukoliko koristite formulu u prahu, uvijek dodajte dvije unce (otprilike 70 ml) vode na jednu mjeru (scoop) formule.

#### Development – Razvoj

Bebe počinju otkrivati vlastiti sluh i vid. U ovom uzrastu bebama su zanimljiva nasmijana lica i blagi, ugodni glasovi.

Mnoge majke vrlo brzo ustanove da bebe zahtijevaju mnogo truda. Zato je u ovim trenucima pomoć očeva, prijatelja, ili rodjaka, vrlo često, od velikog značaja.

#### Sleep – Spavanje

Bebe obično spavaju po 16 i više sati dnevno. Zdrave bebe treba da spavaju na leđjima. Ovo je najnoviji savjet; neki stariji roditelji možda nisu čuli za ovu novu preporuku za brigu o bebama. Preporuka se zasniva na podacima koji ukazuju na to da ovakav položaj kod spavanja smanjuje rizik od tzv. Sindroma iznenadne smrti beba (SIDS).

#### Bowel and Bladder –Mokraćni mjehur i crijeva

Većina beba se napreže prilikom pražnjenja crijeva. Sve dok je stolica mekana, nema razloga za zabrinutost. Posavjetujte se sa vašim ljekarom ukoliko je stolica tvrda (konstipacija). Bebe obično mokre najmanje šest puta na dan.

#### Safety Tips – Savjeti za sigurnost

Najsigurniji način prevoza djece automobilom je smještanje u specijalna dječija sjedišta. Ustvari, upotreba dječijih sjedišta je propisana zakonom. Dječije sjedište treba postaviti na zadnje sjedište automobila, licem okrenitim prema zadnjem dijelu vozila. Bebu nikada ne ostavljajte samu. Takođe, ne ostavljajte je nasamo sa mladjom braćom, sestrama ili domaćim životinjama.

Ukoliko vaša beba spava u kolijevci, za istu izaberite sigurnu lokaciju. Ne smije biti u blizini izvora toplote. Sve strane moraju uvijek biti podignute. Razmak između rešetaka veći od 5.5 cm (2 i 3/8 inča) može dovesti do povrede. Mrežice koje ogradjuju prostor za igru moraju uvijek biti uzdignute.

- Ne dozvolite da vam se beba mota oko nogu dok kuhate.
- Na šporetu uključujte samo zadnje grijače. Ručke od tavi neka budu van dječijeg domašaja.

## Prevent Drowning – Kako spriječiti utapanje

- Nikada ne ostavljajte bebu ili malo dijete same u kadi – NIKADA.
- Nikada ne ispuštajte dijete iz vida u blizini vode, uključujući klozetske šolje i kante. Mala djeca se mogu utopiti u kanti vode. Ispraznite kante i okrenite ih naopačke.

## Avoid Falls – Kako izbjeći padove

- Uvijek držite prozore zatvorene, ili navucite zaštitne mreže koje se ne mogu izbaciti iz ležišta.
- Nikada ne potcjenjujte sposobnost vašeg djeteta da se popne na neko visoko mjesto.

## Prevent Poisoning – Kako spriječiti trovanje

- Sve lijekove, vitamine, sredstva za čišćenje i hemikalije za posipanje vrtnih biljki treba držati pod ključem ili uklanjati na pravilan način.
- Ugradite sigurnosne zatvarače na ormariće.
- Na svim telefonima treba imati broj centra za pomoć kod trovanja. Taj broj je 1-800-352-222.
- Upitajte vašeg ljekara za sirup koji se zove "Ipecac". Isti upotrebite samo kad vam to bude preporučeno.

## Avoid Cuts – Kako spriječiti povrede oštrim predmetima

- Uklonite namještaj sa oštrim ivicama, ili na ivice postavite jastučice.
- Oštre predmete čuvajte na sigurnom mjestu, van domašaja djece.

## Next Visit – Sljedeće posjeta ljekaru

U ovom trenutku ljekar će vam kazati kad je potrebno da dovedete dijete na sljedeću kontrolu.

Tabela doziranja acetaminofena		Sirup za bebe i originalne Kapi* 80mg / 0.8 ml	Dječiji sirup i Eliksir* 160mg / 5 ml	Dječije tablete za žvakanje* svaka od 80mg	Tablete za žvakanje za mladju djecu Tablete / pilule* svaka od 160mg
		pipeta	kašičica	tableta	tableta/pilula
Težina	Starosna dob				
6–11 lbs	0–3 mjeseca	1/2			
12–17 lbs	4–11 mjeseci	1	1/2		
18–23 lbs	12–23 mjeseca	1 <sup>1/2</sup>	3/4		
24–35 lbs	2–3 godine	2	1	2	
36–47 lbs	4–5 godina		1 <sup>1/2</sup>	3	
48–59 lbs	6–8 godina		2	4	2
60–71 lbs	9–10 godina		2 <sup>1/2</sup>	5	2 <sup>1/2</sup>
72–95 lbs	11 godina		3	6	3
96 i više lbs	12 godina				4

\* Svaka se doza može ponoviti nakon 4 sata, ali ne više od 5 puta dnevno. Ako temperatura potraje duže od 3 dana, ili ako bol ne prodje za više od 5 dana, pozovite ljekara. Važno: Ne upotrebljavajte ovaj lijek zajedno sa drugim lijekovima koji sadrže acetaminofen. U slučaju uzimanja prekomjerne doze, smjesta pozovite ljekara ili Centar za borbu protiv trovanja.

## Well Child Care at 4 Months-Bosnian Briga o djetetu starom 4 mjeseca

### Feeding – Prehrana

U ovom uzrastu vaša bi beba još uvijek trebala uzimati majčino mlijeko ili formula. Većina beba sada popije 6 unci (180 ml) formule, svakih 4 do 5 sata. Neki ljekari ne preporučuju davanje soka sve dok beba ne bude u stanju sama držati šolju. Drugi preporučuju davanje soka u dobi između 4 i 6 mjeseci, ali samo nekoliko unci (otprilike 70 ml) dnevno.

Neke bebe su sada već zrele za ishranu žitnim pahuljicama. Beba je spremna za pahuljice kad bude u stanju držati glavu uspravnom, tj. jesti iz kašičice. Pahuljice se ne daju iz boce ili "dječije hranilice". Najbolje je da prve pahuljice budu od riže, pomiješane sa majčinim mlijekom ili formulom. Počnite sa žitkom smjesom i polako povećavajte gustinu jela. Voćni, ili pire od povrća se, također, mogu početi davati između 4 i 6 mjeseca. Svaku novu hranu treba uvoditi ne ranije od 5 dana nakon prethodne, kako bi bili sigurni da vaša beba nije alergična na novu hranu.

Bebama nikada ne ostavljajte bočicu u kolijevci, zato što to može izazvati kvarenje zuba. Također, bebe bi mogle u bočici naći jedinu sigurnost. A mogu zaraditi i infekciju uha.

### Development – Razvoj

Bebe se počinju prevrtati sa stomaka na leđa. Vaša beba postaje glasnija; "guguče" kad je sretna ili plače kad je gladna, ili kad želi da je uzmete u naručje. U oba slučaja blagi, umirujući glasovi su najbolje sredstvo za smirivanje vaše bebe. Zvečke također izazivaju zadovoljstvo kod beba.

Plakanje je potpuno normalno. U ovom uzrastu bebu je nemoguće razmaziti. Zato je dobro da što prije udovoljite njezinim zahtjevima.

### Sleep – Spavanje

Većina četveromjesečnih beba spava cijelu noć i, pri tome, odspava još 4 do 6 sati po danu. Ukoliko vaša beba nema ovakav ritam spavanja, bilo bi dobro da se posavjetujete sa ljekarom o tome kako da je održite budnom po danu, da bi spavala po noći.

Upamtite da bebu treba staviti da spava na leđjima.

### Teething – Nicanje zuba

U ovom uzrastu vašoj bebi već počinju nicati zubi. Zbog toga ona stalno ima slinu u ustima i grize gotovo sve na šta naidje. Korisno bi joj bilo nabaviti tzv. prsten za grickanje (teething ring).

### Safety Tips – Savjeti za sigurnost

#### Avoid Suffocation and Choking – Kako izbjeći gušenje i davljenje

- Uklonite sve viseće objekte ili igračke prije nego što ih beba mogne dohvatiti.
- Sve konopce, kablove, ili žice držite podalje od vaše bebe, pogotovo što dalje od kolijevke. Konopac ili žica oko vrata mogu udaviti bebu.
- Balone i plastične kese držite izvan domašaja vaše bebe.
- Koristite samo nelomljive igračke bez oštrih ivica, ili sitnih dijelova koji se lako otkidaju.

## **Avoid Fires and Burns – Kako izbjeći požar i opekotine**

- U blizini bebe nikada nemojte jesti, piti, ili nositi nešto vrelo, pogotovo ako bebu držite u naručju.
- Temperaturu grijača vode treba smanjiti na 120°F (50°C).
- Provjerite da li su alarmi za požar (dim) u ispravnom stanju.
- Ukoliko se vaše dijete opeče, smjesta isperite opekotinu hladnom vodom i pozovite ljekara.
- Temperaturu formule treba pažljivo provjeravati. Treba da bude mlaka ili hladna na dodir.
- U blizini bebe nemojte pušiti.

## **Car Safety – Sigurnost u automobilu**

- Vežite sigurnosni pojas.
- Koristite ispravno dječije sjedište pravilno postavljeno na zadnjem sjedištu automobila.

## **Avoid Falls – Izbjegavanje padova**

- Nikada ne ostavljajte bebu samu na nekom visokom mjestu.
- Sve strane kolijevke ili "igraonice" treba držati podignute.
- Ne stavljajte bebu u hodalicu.

## **Immunizations – Vakcinacija**

Kad napuni 4 mjeseca, vaša beba treba da primi sljedeće vakcine:

- DTP (difterija, veliki kašalj, tetanus)
- Vakcinu protiv bakterija koja izazvija upalu pluća
- Hib (vakcina protiv hemofilične influence tipa B)
- Polio

Može se dogoditi da vaša beba cijeli dan nakon vakcinacije ima povišenu temperaturu i da bude uznemirena. Mjesto uboda može biti bolno, crveno i natečeno. Da bi spriječili povišenu temperaturu i nemir, možete bebi dati "acetaminophenske" (ne sadrže aspirin) kapi. Da bi ublažili bol i otok, na mjesto uboda inekcije možete privijati navlaženi zagrijani ručnik, sve dok pomaže u ublažavanju bola.

Ljekarsku pomoć treba zatražiti ukoliko:

- Vaše dijete dobije osip, ili bila kakvu drugu reakciju sem povišene temperature i blage uznemirenosti.
- Povišena temperatura potraje duže od 36 sati.

## **Next Visit – Sljedeće posjeta ljekaru**

Sljedeća redovna posjeta ljekaru dolazi kod navršenog 6 mjeseca. Tada se prima nova serija vakcina. Molimo vas da na svaki pregled ponesete karton sa listom primljenih vakcina.

# Well Child Care at 9-10 Months-Bosnian

## Briga o djetetu u dobi od 9-10 mjeseci

Visina \_\_\_\_\_  
Težina \_\_\_\_\_  
HC \_\_\_\_\_

### Feeding – Prehrana

U ovom uzrastu vaša bi beba još uvijek trebala uzimati majčino mlijeko ili formula, sve do prvog rođendana. Većina beba sada popije 6 do 8 unci (180 do 150 ml) formule, 4 puta na dan. Ohrabrite dijete da pije iz čaše, bilo da se radi o mlijeku ili soku. Ovo je dobar trenutak da ga pokušate odvići od bočice.

Možete početi dodavati meso u ishrani djeteta.

Do sada je vašem djetetu već niklo nekoliko zuba. Pokušajte mu ih oprati čistim ubrusom nakon jela i prije spavanja.

### Development – Razvoj

Bebe se počinju uspravljati i stajati. Obožavaju izazivati buku lupanjem po stvarima. Možda već počnu izgovarati riječi kao "tata" i "mama".

U ovom uzrastu bebe uče šta znači "ne-ne". Ako se "ne" izgovori mirnim i odlučnim tonom, te se istovremeno djetetu oduzme nešto što ne bi smjelo imati, ili ga se izmjesti iz situacije u kojoj ne treba da se nalazi, to je pravi način da ga se nauči značenje riječi "ne". Ukoliko dijete nastavi po svome uprkos vašoj zabrani, ostavite ga na jednu minutu samog u prostoru za igru, bez igračaka i bez vaše pažnje.

Ponudite vašoj bebi veći izbor igračaka i pohvalite je kad izabere jednu od njih. Za vrijeme igre, ljubite je i grlite što više možete. Omiljena dječija igra je "skrivanje lica i virenje".

### Sleep – Spavanje

Rutina i redovan odlazak u krevet su od velike važnosti. Bebe obožavaju slikovnice. Ne bi bilo loše kad biste joj pročitali po jednu slikovnicu pred spavanje.

### Safety Tips – Savjeti za sigurnost

#### Car Seat Safety – Sigurnost u automobilu

Kad vaše dijete dosegne težinu od 20 funti (9 kg), vrijeme je za novo dječije automobilsko sjedište. Neka sjedišta mogu služiti i kao nosiljke za bebe. Prilikom postavljanja novog, ili promjene funkcije sjedišta, pažljivo proučite uputstva za upotrebu. Dodatne informacije možete dobiti od Nacionalne administracije za sigurnost u saobraćaju, pozivom na 1-800-424-9393.

### Avoid Choking and Suffocation – Kako izbjeći gušenje i davljenje

- Izbjegavajte hranu koja bi mogla izazvati gušenje djeteta (bombone, hrenovke, kokice, kikiriki).
- Hranu isjeckajte na sitne komadiće.
- Čuvajte igračke u sanduku bez automatskog poklopca.

### Prevent Fires and Burns – Kako izbjeći požar i opekotine

- Uvježbajte plan evakuacije u slučaju požara.
- Provjerite alarm za slučaj požara. Stavite nove baterije.
- Na utičnice stavite plastične poklopce.
- Vrele kućanske aparate i kablove držite izvan dječijeg domašaja.
- Sve električne aparate držite izvan kupatila.

# Call Your Child's Physician If: – Pozovite ljekara vašeg djeteta ukoliko:

- Vaša beba dobije povišenu temperaturu.
- Vaše dijete postane vrlo iritirano i vi ga ne uspijete smiriti.

## Next Visit – Sljedeće posjeta ljekaru

Sljedeća redovna posjeta ljekaru dolazi kod navršenog 12 mjeseca. Tada se prima nova serija vakcina. Molimo vas da na svaki pregled donesete karton sa listom primljenih vakcina.

**Tabela  
doziranja  
acetaminofena**

Doza		pipeta	kašičica	tableta	tableta/pilula
Težina	Starosna dob				
6–11 lbs	0–3 mjeseca	1/2			
12–17 lbs	4–11 mjeseci	1	1/2		
18–23 lbs	12–23 mjeseca	1 <sup>1/2</sup>	3/4		
24–35 lbs	2–3 godine	2	1	2	
36–47 lbs	4–5 godina		1 <sup>1/2</sup>	3	
48–59 lbs	6–8 godina		2	4	2
60–71 lbs	9–10 godina		2 <sup>1/2</sup>	5	2 <sup>1/2</sup>
72–95 lbs	11 godina		3	6	3
96 i više lbs	12 godina				4

\* Svaka se doza može ponoviti nakon 4 sata, ali ne više od 5 puta dnevno. Ako temperatura potraje duže od 3 dana, ili ako bol ne prodje za više od 5 dana, pozovite ljekara. Važno: Ne upotrebljavajte ovaj lijek zajedno sa drugim lijekovima koji sadrže acetaminofen. U slučaju uzimanja prekomjerne doze, smjesta pozovite ljekara ili Centar za borbu protiv trovanja.

# Well Child Care at 15 Months-Bosnian

## Briga o djetetu u dobi od 15 mjeseci

### Feeding – Prehrana

Vaša bi se beba mogla naučiti da jede sama. Prstima, a možda počne i kašičicom. To će izazvati veliki nered. Hranu obavezno isjeckajte na sitne komadiće da se dijete ne bi ugušilo. Bebama su još uvijek potrebni zdravi međuobroci poput sira, voća i povrća. Neka od zdravih jela su pečene jabuke ili svježe voće. Nemojte hranu koristiti kao nagradu za dobro ponašanje.

U ovom dobu većina beba se služi isključivo čašom. Ukoliko vaša beba još uvijek pije iz bočice, to može izazvati probleme sa zubima, te izazvati upalu uha.

### Development – Razvoj

U ovom dobu djeca počinju ispoljavati napade bijesa i crte vlastitog temperamenta. Pokušaj da se dijete urazumi ili umiri može samo pogoršati situaciju. Najvažnije je osigurati da dijete bude bezbjedno, te onda ignorisati njegovo ponašanje. Najbolje je u dijete ne gledati niti mu se obraćati, niti o njemu govoriti drugima ako može da vas čuje.

Djeca ovog uzrasta su vrlo radoznala i žele biti "glavni". To je potpuno normalno. Ovo je vrijeme da djetetu dozvolite da otkriva nove stvari, pod uslovom da nije izloženo opasnosti. Sve dok ste vi u blizini, dozvolite mu da zadovolji vlastitu radoznalost. Plišane životinje, igračke za lupanje, lonci, tepsije, mjerice, prazne kutije i mekane loptice su samo neki od predmeta u kojima vaše dijete može uživati.

Djeca takodje vole imitirati vaše ponašanje. Brisanje prašine, metenje, ili pranje sudja(igračaka) može djeci pričiniti veliku radost.

### Safety Tips – Savjeti za sigurnost

#### Avoid Choking and Suffocation – Kako izbjeći gušenje i davljenje

- Plastične kese, balone i sitne tvrde predmete treba čuvati van domašaja djece.
- Koristite samo nesalomive igračke bez oštrih ivica ili sitnih dijelova koji se otkidaju.
- Hranu isjeckajte na sitne komadiće. Izbjegavajte hranu koja bi mogla izazvati gušenje djeteta (bombone, hrenovke, kokice, kikiriki).

### Prevent Burns and Fires – Kako izbjeći požar i opekotine

- Uvježbajte plan evakuacije za slučaj požara.
- Provjerite alarm za slučaj požara. Promijenite dotrajale baterije.
- Na utičnice stavite plastične poklopce.
- Vrele kućanske aparate i kablove držite izvan dječijeg domašaja.
- Sve električne aparate držite izvan kupatila.

### Car Safety – Sigurnost u automobilu

- Nikada ne ostavljajte vaše dijete samo u kolima.
- Dječije sjedište postavite u automobil na ispravan način.
- Roditelji treba da stave sigurnosni pojas.

## **Pedestrian Safety – Sigurnost pješaka**

- Uvijek čvrsto držite vaše dijete kad ste u blizini prometnica.
- Uvijek nadgledajte vaše dijete kad je na igralištu.

## **Avoid Drowning – Kako spriječiti utapanje**

- Ne ispuštajte vaše dijete iz vida kada god se nadje u blizini vode, uključujući i klozete i kante sa vodom. Klozetska šolja treba da je uvijek poklopljena, a kante izvrnute naopačke.

## **Poisoning – Trovanje**

- Sve lijekove, vitamine, sredstva začišćenje i sl. treba držati pod ključem.
- Na svim telefonima treba imati broj centra za pomoć kod trovanja. Taj broj je 1-800-352-222.
- Upitajte vašeg ljekara za sirup koji se zove "Ipecac". Isti upotrebite samo kad vam to bude rečeno.
- Svi lijekovi koje budete nabavljali treba da imaju sigurnosni zatvarač.
- Nemojte držati otrove u bocama za piće, čašama, ili teglama.

## **Immunizations – Vakcinacija**

Prilokom ljekarske posjete kod napunjenih 15 mjeseci, vaša beba će najvjerojatnije biti vakcinisana. Može se dogoditi da cijeli dan nakon toga ima povišenu temperaturu i da bude uznemirena. Mjesto uboda može biti bolno, crveno i natečeno. Da bi spriječili povišenu temperaturu i nemir, možete bebi dati "acetaminophenske" (ne sadrže aspirin) kapi. Da bi ublažili bol i otok, na mjesto uboda inekcije možete privijati navlaženi zagrijani ručnik, sve dok pomaže u ublažavanju bola.

Ljekarsku pomoć treba zatražiti ukoliko:

- Vaše dijete dobije osip, ili bila kakvu drugu reakciju sem povišene temperature i blage uznemirenosti.
- Povišena temperatura potraje duže od 36 sati.

Ukoliko vaše dijete dobije MMR vakcinu (pljuskavice-zaušnjaci-rubeola), molimo vas da obratite pažnju na sljedeće: Mali broj djece dobiju osip i povišenu temperaturu tek 7 do 14 dana nakon vakcinacije. Pomenuti osip, ružičaste boje, zahvata glavne dijelove tijela i traje 2 do 3 dana. Ovaj osip nije zarazan.

Ljekara treba hitno pozvati ukoliko se:

- Osip pretvori u purpurne mrlje.

Ljekara treba pozvati u roku od 24 sata ukoliko:

- Osip izazove svrabež.
- Osip potraje duže od 3 dana.

## **Next Visit – Sljedeće ljekarska kontrola**

Kad vaše dijete napuni 18 mjeseci, vrijeme je za sljedeću ljekarsku kontrolu. Na zakazani pregled obavezno ponesite karton na kojem su upisane primljene vakcine.

# Razumijevanje

## DEPRESIJE KOJA NASTUPA NAKON PORODJAJA

### Šta je to “depresija nakon porodjaja”?

Depresija nakon porodjaja (Postpartum depression – PPD) predstavlja psihološki poremećaj koji kod majki može nastupiti danima, sedmicama, pa čak i mjesecima nakon porodjaja. Iako PPD još uvijek nije potpuno rastumačen, utvrđeno je da ovom poremećaju doprinose psihološki, bihemijski i hormonalni faktori. PPD se obično javlja kod 10 do 20 procenata novih majki.

### Koji su simptomi PPD?

U simptome PPD spadaju:

- iscrpljenost
- teška nesanica
- promjene u apetitu
- gubitak interesa za seks
- bezrazložno plakanje
- osjećaj krivice, tuge i bijesa
- očaj i/ili osjećaj vlastite bezvrijednosti
- zaboravnost
- gubitak koncentracije
- očajavanje i osjećaj beznadja
- povlačenje u sebe
- opsjednutost/mahnito ponašanje

### Da li je PPD isto što i tzv. “Baby blues” (Tuga za bebom)?

PPD i “Baby blues” nisu dvije iste stvari. “Baby blues”, ili “Tuga za bebom” karakteriše ekstremni osjećaj razočarenja koji traje otprilike dvije sedmice. PPD je mnogo složenije i dugotrajnije stanje. PPD neće proći sam od sebe za nekoliko sedmica, ili u roku od mjesec dana. Ukoliko se ne liječi, može dovesti do mnogo ozbljnijeg duševnog poremećaja, tjeskobnosti, ili osjećaja panike. Uspješno liječenje se ne provodi davanjem sredstava za smirenje ili za osjećaj tjeskobe, pošto oni pružaju samo privremeno olakšanje simptoma, ali ne liječe bihemijske poremećaje koji izazivaju PPD.

PPD ne treba brkati sa tzv. psihozom koja se javlja nakon porodjaja (Post-partum psihoza). Post-partum psihozu karakteriše halucinacije, iluzije i razmišljanje o samoubistvu, ili nanošenju povreda djetetu. Žena kod koje se jave pomenuti simptomi treba smjesta da potraži stručnu ljekarsku pomoć i da nadje neku odraslu osobu koja će se brinuti o njezinom djetetu.

### Kakve sve vrste liječenja postoje?

Profesionalna ljekarska pomoć se može sastojati od zdravstvene i psihijatrijske evaluacije, psihijatrijske i grupne terapije. Moguće je da će u liječenju biti uključeni i lijekovi protiv depresije. Novi lijekovi protiv depresije djeluju direktno na PPD i ne predstavljaju opasnost po bebu koja doji. Takodjer se preporučuje podrška od strane porodice i prijatelja. Postoje i lokalni programi za pomoć majkama koje pate od PPD–a.

### Upute za zdravstvene radnike:

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ove informacije nisu zamjena za savjete vašeg ljekara.  
Ukoliko budete imali bilo kakvih pitanja, molimo vas da se obratite vašem ljekaruu.*