



## Следродилната депресия се “предава” и на таткото

Таткото също може да бъде засегнат, ако майката страда от следродилна депресия. Важно е да бъде подготвен за тази ситуация. Трябва да му се обясни, че това, което става с майката, е само временно. Таткото може да направи някои неща, с които да помогне на себе си и на своята съпруга.

## Таткото не трябва да ☐ приема нещата лично

Бащата може да си осигури подкрепа, като се обърне към приятели, членове на семейството, други бащи или към някой професионалист.

Той трябва да се грижи за себе си, да се храни добре, да си почива достатъчно, да се раздвижва.

## СЛЕДРОДИЛНАТА ДЕПРЕСИЯ МОЖЕ ДА ЗАСЕГНЕ И ТАТКОТО

Автор: admin

---

Необходимо е да проявява и търпение към майката.