

**AZIENDA SANITARIA DI NUORO**

**SERVIZIO OSPEDALIERO DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA**  
**DIRETTORE DR. ANTONIO ONORATO SUCCU**

**COORDINAMENTO DEI CONSULTORI FAMILIARI**  
**DR.SSA GESUINA CHERCHI**

**PRESENTANO IL PROGETTO:**

# **“MAMME FELICI”**



**PREVENZIONE DEGLI EVENTI CRITICI DEL DOPO PARTO**  
**(BABY BLUES - DEPRESSIONE POST- NATALE)**

Con questa lettera, datata 1910, Rudyard Kipling cercò di insegnare al figlio a distinguere fra il bene e il male

## *Noi la dedichiamo a tutte le mamme*

### **Se “Lettera al figlio”**

Se riesci a conservare il controllo quando tutti  
Intorno a te lo perdono e te ne fanno una colpa;  
Se riesci ad aver fiducia in te quando tutti  
Ne dubitano, ma anche a tener conto del dubbio;  
Se riesci ad aspettare e non stancarti di aspettare,  
O se mentono a tuo riguardo, a non ricambiare in menzogne,  
O se ti odiano, a non lasciarti prendere dall'odio,  
E tuttavia a non sembrare troppo buono e a non parlare troppo saggio;

Se riesci a sognare e a non fare del sogno il tuo padrone;  
Se riesci a pensare e a non fare del pensiero il tuo scopo;  
Se riesci a far fronte al Trionfo e alla Rovina  
E trattare allo stesso modo quei due impostori;  
Se riesci a sopportare di udire la verità che hai detto  
Distorta da furfanti per ingannare gli sciocchi  
O a contemplare le cose cui hai dedicato la vita, infrante,  
E piegarti a ricostruirle con strumenti logori;

Se riesci a fare un mucchio di tutte le tue vincite  
E rischiarle in un colpo solo a testa e croce,  
E perdere e ricominciare di nuovo dal principio  
E non dire una parola sulla perdita;  
Se riesci a costringere cuore, tendini e nervi  
A servire al tuo scopo quando sono da tempo sfiniti,  
E a tener duro quando in te non resta altro  
Tranne la Volontà che dice loro: “Tieni duro!”.

Se riesci a parlare con la folla e a conservare la tua virtù,  
E a camminare con i Re senza perdere il contatto con la gente,  
Se non riesce a ferirti il nemico né l'amico più caro,  
Se tutti contano per te, ma nessuno troppo;  
Se riesci a occupare il minuto inesorabile  
Dando valore a ogni minuto che passa,  
Tua è la Terra e tutto ciò che è in essa,  
E - quel che è di più - sei un Uomo, figlio mio!

*Rudyard Kipling*

## **“EVENTI CRITICI DEL DOPO PARTO” BABY BLUES E DEPRESSIONE POST-NASCITA**

### **PREFAZIONE**

*Il dovere delle Aziende Sanitarie Locali è quello di fornire servizi ed assistenza alla persona nella misura più completa possibile, non dimenticando neanche la sfera psicologica che, comunque, ha il suo importante rilievo nella definizione della qualità di vita dell'individuo. Lavorare per un servizio di assistenza globale alla Donna, nel Percorso Nascita, significa non trascurare neanche le problematiche successive all'espletamento del parto, sulle quali finora poco o niente si è fatto, sebbene non si tratti di un bisogno nuovo.*

*E allora bisogna chiedersi perché le aziende sanitarie finora non se ne sono occupate. Probabilmente perché fino ai tempi più recenti l'attenzione degli operatori si è focalizzata soprattutto sugli aspetti strettamente sanitari legati alla gravidanza e al parto, mentre gli aspetti psicologici e relazionali successivi alla nascita, che talvolta possono assumere drammatici risvolti, anche di tipo sanitario e non solo sociale, sono stati tralasciati.*

*Quindi la prima lacuna è stata probabilmente di tipo culturale. Il secondo aspetto che può essere stato di ostacolo alla realizzazione di un progetto di screening e assistenza sulla depressione del post partum, è quello organizzativo, perché presuppone l'intervento sinergico sia di strutture socio-sanitarie territoriali che ospedaliere.*

*I Punti Nascita degli ospedali infatti, nonostante la sensibilità degli operatori verso la problematica, non dispongono delle professionalità specifiche per realizzare uno screening della depressione puerperale in maniera continua ed efficace, mentre nei Consultori Familiari vi sono Psicologi ed altre figure professionali che a titolo e ragione possono occuparsene.*

*Ed è dalla collaborazione ed integrazione tra strutture territoriali ed ospedaliere che possono venire risposte efficaci per problemi complessi, quale quello dibattuto in occasione del convegno tenutosi il 1° Aprile a Orosei 2006, dal quale sono emerse proposte concrete come il progetto “Mamme Felici” per migliorare la qualità di vita della donna.*

**Franco Mariano Mulas**  
**Direttore Generale**  
**Azienda Sanitaria di Nuoro**



## **MAMME TRISTI O UN PO' GIU' ... PERCHÈ**

Dopo la nascita di un bambino può capitare che la donna non si senta così felice come pensava di essere. Al contrario, può sentirsi triste senza motivo, irritabile, incline al pianto, “inadeguata” nei confronti dei nuovi ed impegnativi compiti che la attendono.

Nella maggior parte dei casi questo stato d'animo è del tutto fisiologico e passeggero, nel giro di pochi giorni, questi sentimenti negativi passano e la donna può godere appieno della vicinanza del suo piccolo. Si parla in questi casi di “baby blues”, uno stato depressivo temporaneo e senza nessuna conseguenza. Si stima che circa il 70%-80% delle donne soffra di questo disturbo.

## **PERCHÈ QUESTO STATO PERSISTE?**

Ben più seria, e sicuramente da affrontare con l'aiuto di uno specialista, è la “depressione post-partum”, che colpisce circa il 10% delle donne che hanno avuto da poco un bambino. La depressione post-partum può verificarsi indipendentemente dall'ordine di nascita del bambino: non è detto che una madre che non ne abbia sofferto in seguito alla nascita del primo figlio non possa soffrirne dopo la nascita di altri figli.

## **CHE COSA È LA DEPRESSIONE POST-PARTUM ?**

Nessuno sa dire con certezza cosa provochi la depressione post-partum. Certamente si possono identificare una serie di cambiamenti che avvengono dopo il parto e che possono portare ad uno stato depressivo:

### **Cambiamenti a livello fisico**

Il livello di ormoni quali l'estrogeno e il progesterone cade drammaticamente nelle ore successive al parto. Può essere presente una spossatezza dovuta al travaglio e al parto o alla necessità di riprendersi da un intervento chirurgico in caso di taglio cesareo.

### **Aspetti emotivi**

che possono influire sull'autostima della donna e sulla sua capacità di affrontare lo stress del puerperio:

- Sensazione di inadeguatezza
- Percezione di uno scarso sostegno da parte del partner
- Aver vissuto di recente eventi stressanti importanti.

## **Credenze rispetto all'essere madre:**

“La maternità è una questione di istinto”. Non è facile gestire un neonato. Alcuni aspetti della cura di un neonato vanno appresi, così come qualsiasi altra abilità nella vita.

“Mio figlio sarà perfetto”. Non sempre (o quasi mai) i bambini sono così come ce li siamo immaginati. A cominciare dall'aspetto fisico, per non parlare dei ritmi sonno-veglia, dell'alimentazione, etc. “Sarò una madre perfetta”. Una donna può pensare di non essere all'altezza del suo compito, di essere inetta se non riesce a fare “tutto e bene”.

## **QUALI SONO I SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE ?**

I sintomi che possono far sospettare una depressione post-partum includono:

- Sentirsi quasi sempre irrequiete o irritabili
- Sentirsi tristi, depresse o avere molta voglia di piangere
- Non avere energie Mal di testa, dolori addominali, tachicardia, difficoltà a respirare.
- Insonnia Inappetenza e perdita di peso
- Mangiare in maniera eccessiva e sovrappeso
- Difficoltà di concentrazione e di memoria; non riuscire a prendere delle decisioni
- Preoccupazione costante nei confronti del bambino (in assenza di problemi oggettivi) - Disinteresse nei confronti del bambino
- Sentimenti di colpa e di disistima
- Timore di poter fare del male al bambino o a voi stesse
- Perdita di interesse o piacere in ciò che si fa.

## **COSA SI PUO' FARE?**

Cosa può fare una donna che sta sperimentando questi sintomi? Innanzitutto se lo stato depressivo è serio e interferisce con lo svolgimento delle nostre attività quotidiane non esitiamo a rivolgerci ad uno specialista. Potrebbe essere anche necessario assumere dei farmaci per un periodo. È importante affrontare seriamente la depressione post-partum perché può avere delle conseguenze a lungo termine sulla vita della donna che la sta sperimentando e su quelle della sua famiglia, soprattutto del neonato. Se invece stiamo sperimentando alcuni dei sintomi su elencati ma essi non interferiscono pesantemente con la nostra vita quotidiana ecco cosa possiamo fare per evitare che il nostro stato depressivo si aggravi e per ritrovare il benessere perduto:

## **ALCUNI SUGGERIMENTI**

Cerchiamo qualcuno con cui poter parlare di come ci sentiamo. Parlare con altre mamme e sentire che non siamo sole può aiutarci a vivere il nostro stato d'animo in maniera diversa. Prendiamoci del tempo per stare con il nostro partner e parlare di quanto sia cambiata la nostra vita. Esprimiamo sinceramente i nostri sentimenti e le nostre preoccupazioni. Lasciamo che amici e parenti ci diano una mano nella gestione della casa e del bambino. Facciamoci aiutare nelle faccende domestiche e deleghiamo anche qualche pasto notturno al papà (se si allatta al seno si può sempre tirare il latte con un tiralatte e conservarlo in frigo o in freezer, al momento opportuno il papà potrà offrirlo al piccolo con il biberon). Prendiamoci del tempo per noi stesse, anche solo 15 minuti al giorno. Possiamo leggere, dedicarci a creare qualcosa, fare un bagno, meditare, insomma dedicarci a qualcosa che ci dia piacere e ci rilassi. Cerchiamo di riposare. Approfittiamo dei momenti in cui il piccolo dorme. Facciamo attività fisica. È sufficiente fare qualche giro intorno all'isolato: l'aumento del metabolismo e il fatto di 'aver preso aria', arrecherà un immediato benessere psicofisico. Rilassiamoci. Respiriamo

profondamente e facciamo ricorso ad immagini rilassanti, per ritrovare uno stato di calma e serenità. Nutriamoci bene, prediligendo, frutta, cereali e verdura. Limitiamo l'uso di caffeina, alcol e zuccheri. Teniamo un diario. Scrivere dei nostri sentimenti ed emozioni può essere un modo per “scaricarci”. Appena ci sentiremo meglio potremmo rileggere il diario e notare i progressi fatti. Accontentiamoci di portare a termine anche una sola cosa in una giornata. Ci saranno giorni in cui non saremo riusciti a concludere niente: accade a molti neo-genitori. Ricordiamoci che è normale sentirsi sopraffatti dai tanti nuovi impegni. Ci vuole del tempo per adattarsi ai cambiamenti che un figlio comporta. Soprattutto, cerchiamo di mantenere il legame con nostro figlio.

## **TU E IL TUO BAMBINO**

Non è facile quando si è depresse, ma è fondamentale per un neonato poter mantenere un legame con la propria madre per un'adeguata crescita fisica ed emotiva. Ecco cosa possiamo fare praticamente per mantenere questo legame:

Allattiamo spesso (ogni 2-3 ore), appartandoci in un posto tranquillo in cui sappiamo che non saremo disturbate. Rilassiamoci, cerchiamo di godere del contatto con il bambino, guardandolo negli occhi. Lo stesso vale se il nostro bambino non è allattato al seno, ma con il biberon, lasciando però trascorrere il tempo necessario tra una poppata e l'altra.

Facciamo in modo che il bambino possa riposare in un luogo tranquillo e approfittiamone per riposare anche noi insieme a lui. Il riposo è fondamentale per entrambi.

Prendiamo spesso in braccio il bambino e parliamogli dolcemente. Cambiamogli spesso il pannolino, facciamo in modo che non senta troppo caldo o troppo freddo.

Coinvolgiamo il partner, parenti e amici nella cura del bambino. Se abbiamo già un bambino, ricordiamoci che potrebbe soffrire per la quantità di attenzioni prestate al nuovo arrivato.

Prendiamoci del tempo per stare con ognuno dei bambini e dimostriamo ad entrambi il nostro affetto. Incoraggiamo il bambino più grande a prendersi cura o a giocare con il neonato. Non rintaniamoci in casa: uscire con il nostro bambino farà bene ad entrambi. Se ci sentiamo sole, stanche, frustrate o arrabbiate, lasciamo pure il bambino a qualcuno di cui ci fidiamo e prendiamoci del tempo per noi stesse. Non sentiamoci in colpa per questo. Solo se saremo serene potremo trasmettere benessere e serenità ai nostri figli: quindi facciamo del nostro meglio per farci del bene.

## **COME IL PAPÀ PUO' RENDERSI UTILE DOPO IL PARTO**

Nei giorni dopo il parto la donna si sente stanca fisicamente ed emotivamente. La sua serenità e la sua tranquillità sono indispensabili per favorire la montata latte, per questo suggeriamo ai papà 10 consigli per favorire un rientro a casa della propria compagna sereno:

1. Pulire e riordinare la casa per il rientro di mamma e bebè.
2. Avvisare di persona parenti e amici della nascita del bebè, procurare il fiocco da appendere sulla porta di casa.
3. Rispondere al telefono al posto della propria compagna e cercare di raccontare personalmente quello che i curiosi vogliono sapere (com'è andato il parto, peso del bimbo, se mangia o no, se dorme o no, ...).
4. Organizzare le visite a casa in modo che nella stessa giornata non si concentrino troppe persone e che queste non si trattengano a lungo. È consigliabile che nella prima settimana il via vai si ridotta al minimo indispensabile, perché la mamma deve avere il tempo di ambientarsi e di organizzarsi nel suo nuovo ruolo.
5. Annullare o spostare alcuni appuntamenti presi prima del parto.
6. Fare la “lista della spesa”.

7. Prendere qualche giorno di permesso dal lavoro per stare vicino alla propria compagna e al bebè.
8. Occuparsi il più possibile delle faccende domestiche e degli eventuali altri figli, soprattutto nelle prime settimane dopo il parto.
9. Aiutare la mamma nelle prime operazioni di cura del bebè (cambio pannolino, medicazione ombelico...).
10. Accompagnare la mamma e il bebè alle visite dal pediatra.

### **NOI CON VOI**

Le ostetriche dell'U.O di Ostetricia dell'Ospedale S.Francesco, in collaborazione con l'assistenza psicologica consultoriale, coordinata dalla Dott.ssa gesuina Cherchi, hanno avviato un nuovo servizio a disposizione delle future mamme: le mamme che si troveranno in ospedale per partorire avranno l'opportunità di partecipare a un incontro di gruppo con la Psicologa che presenterà il progetto "Mamme Felici" si metterà in ascolto alle Vostre esigenze, vi informerà sui servizi che il consultorio offre alla puerpera al rientro in casa.

Il progetto prevede la somministrazione di un test (Scala di Edimburgo) che pur non avendo valenza diagnostica, permetterà di valutare se esistano segnali di disagio o fattori di rischio.

Qualora questi esistano la puerpera verrà contattata e con la collaborazione degli operatori dei consultori familiari, o di altri servizi aziendali, si troverà il giusto sostegno alla mamma e alla famiglia per essere...



*...veramente Felici!*

**Reparto Ostetricia Ospedale S. Francesco - Tel. 0784-240235**

**Direttore Dott. Antonio Onorato Succu**  
**Responsabile del Servizio Materno Infantile**  
*Dott. Antonio Onorato Succu*

**Responsabile del Coordinamento dei Consultori Familiari**  
*Dott.ssa Gesuina Cherchi*

Via Deffenu, 42 0784-240766 fax 0784 240943  
e-mail *maternoinfantile@aslnuoro*

---

## **SEDI CONSULTORI FAMILIARI**

---

**NUORO** Via La Marmora Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì  
Tel. 0784-37227 Rientri: Martedì e Giovedì  
Fax 0784-36119  
e-mail: *consultorionu@tiscali.it*

---

**GAVOI** Via Dante, 1 Martedì - Mercoledì  
Tel. 0784-52091 Rientro: Martedì  
Fax 0784-52092  
e-mail: *consult.gavoi@aslnuoro.it*

---

**SINISCOLA** Loc. Sant'Efisio Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì  
Tel. 0784-871344 Rientri: Lunedì e Mercoledì  
Tel. 0784-871318  
Tel. 0784-871339  
e-mail: *mirellagusai@aslnuoro.it* *francalu@aslnuoro.it*

---

**MACOMER** Tel. 0785-222312 Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì  
Tel. 0785-222318 Rientri: Martedì e Giovedì  
Tel. 0785-222306  
Fax 0785/222309  
e-mail: *consult.mac@aslnuoro.it*

---

**SORGONO** Via Stazione, 17 Lunedì - Mercoledì - Venerdì  
Tel. 0784-60612 Rientri: Martedì e Giovedì  
Fax 0784-623224 (Amministrazione)  
e-mail: *consultoriosorgono@aslnuoro.it*

---



**I° Prova****SCALA DI DEPRESSIONE PERIPARTUM DI EDIMBURGO**

( J. L. Cox, J. K. Olden, R. Sagowsky)

**Gentile Signora, La invitiamo a scegliere, tra le diverse risposte, quella che meglio corrisponde al suo stato d'animo negli ultimi sette giorni.**

- |   |  |
|---|--|
| 1). Sono stata in grado di ridere e vedere il lato divertente delle cose    | <input type="checkbox"/> Come al solito.<br><input type="checkbox"/> Non proprio come al solito.<br><input type="checkbox"/> Assolutamente non come al solito.<br><input type="checkbox"/> No, per niente.   |
| 2). Mi sono posta in modo positivo verso gli eventi                         | <input type="checkbox"/> Tanto come al solito.<br><input type="checkbox"/> Un po' meno del solito.<br><input type="checkbox"/> Assolutamente meno del solito.<br><input type="checkbox"/> No, per niente.  |
| 3). Mi sono sentita colpevole senza motivo quando le cose non andavano bene | <input type="checkbox"/> Sì, la maggior parte delle volte.<br><input type="checkbox"/> Sì, alcune volte.<br><input type="checkbox"/> Non molto spesso.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |
| 4). Sono diventata ansiosa o preoccupata senza motivo                       | <input type="checkbox"/> No, per niente.<br><input type="checkbox"/> Quasi mai.<br><input type="checkbox"/> Sì, qualche volta.<br><input type="checkbox"/> Sì, molto spesso.   |
| 5). Mi sono sentita spaventata o nel panico senza motivo                    | <input type="checkbox"/> Sì, spesso.<br><input type="checkbox"/> Sì, qualche volta.<br><input type="checkbox"/> No, non molto.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |
| 6). Mi sono sentita sopraffatta dalle cose che accadevano                   | <input type="checkbox"/> Sì, il più delle volte non sono in grado di affrontarle.<br><input type="checkbox"/> Sì, qualche volta non le affronto bene come al solito.<br><input type="checkbox"/> No, il più delle volte le ho affrontate piuttosto bene.<br><input type="checkbox"/> No, le ho affrontate bene come al solito. |
| 7). Sono così infelice che ho difficoltà a dormire                          | <input type="checkbox"/> Sì, la maggior parte delle volte.<br><input type="checkbox"/> Sì, qualche volta.<br><input type="checkbox"/> Non molto spesso.<br><input type="checkbox"/> Mai.   |
| 8). Mi sono sentita triste o avvilita                                       | <input type="checkbox"/> Sì, la maggior parte delle volte.<br><input type="checkbox"/> Sì, piuttosto frequentemente.<br><input type="checkbox"/> Non molto spesso.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |
| 9). Sono così infelice che ho pianto  | <input type="checkbox"/> Sì, la maggior parte delle volte.<br><input type="checkbox"/> Sì, piuttosto frequentemente.<br><input type="checkbox"/> Solo occasionalmente.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |
| 10). Il pensiero di farmi del male mi è venuto in mente                     | <input type="checkbox"/> Sì, piuttosto frequentemente.<br><input type="checkbox"/> Qualche volta.<br><input type="checkbox"/> Quasi mai.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |

Problemi tiroidei	NO <input type="checkbox"/>
	SI <input type="checkbox"/>
Se SI in gravidanza	<input type="checkbox"/>
Se SI pre - gravidanza	<input type="checkbox"/>

Punteggio test	_____
Dato significativo	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

Nome e Cognome	_____
Data compilazione	_____
Data di nascita del bambino	_____
Data di nascita della mamma	_____
Indirizzo Domicilio	_____
Città	_____
Professione	_____
Figlio n°	_____
Numero di telefono	_____



Area Socio Sanitaria Locale di Nuoro

Regione Autonoma della Sardegna

## **MODULO DI CONSENSO PRIVACY**

Io sottoscritta.....

nata a.....il.....

residente a.....

assistita dalla Psicologa, Dott.ssa Cherchi Gesuina o da una sua sostituta,

e dalla stessa informata sui diritti e sui limiti di cui alla Legge 675/96 ed il successivo D. Lgs 30.06.2003 n° 196, ed agli articoli 13 e 14 del GDPR – Regolamento UE 2016/679, concernenti “la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali”, **esprimo il mio consenso ed autorizzo al trattamento dei miei dati personali, esclusivamente a fini di diagnosi e cura, prevenzione e ricerca**, la Dott.ssa Cherchi Gesuina, Psicologa di fiducia, ed in sua assenza i sostituti.

Data

Firma

.....

.....

**II° Prova****SCALA DI DEPRESSIONE PERIPARTUM DI EDIMBURGO**

( J. L. Cox, J. K. Olden, R. Sagowsky)

**Gentile Signora, La invitiamo a scegliere, tra le diverse risposte, quella che meglio corrisponde al suo stato d'animo negli ultimi sette giorni.**

- |   |  |
|---|--|
| 1). Sono stata in grado di ridere e vedere il lato divertente delle cose    | <input type="checkbox"/> Come al solito.<br><input type="checkbox"/> Non proprio come al solito.<br><input type="checkbox"/> Assolutamente non come al solito.<br><input type="checkbox"/> No, per niente.   |
| 2). Mi sono posta in modo positivo verso gli eventi                         | <input type="checkbox"/> Tanto come al solito.<br><input type="checkbox"/> Un po' meno del solito.<br><input type="checkbox"/> Assolutamente meno del solito.<br><input type="checkbox"/> No, per niente.  |
| 3). Mi sono sentita colpevole senza motivo quando le cose non andavano bene | <input type="checkbox"/> Sì, la maggior parte delle volte.<br><input type="checkbox"/> Sì, alcune volte.<br><input type="checkbox"/> Non molto spesso.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |
| 4). Sono diventata ansiosa o preoccupata senza motivo                       | <input type="checkbox"/> No, per niente.<br><input type="checkbox"/> Quasi mai.<br><input type="checkbox"/> Sì, qualche volta.<br><input type="checkbox"/> Sì, molto spesso.   |
| 5). Mi sono sentita spaventata o nel panico senza motivo                    | <input type="checkbox"/> Sì, spesso.<br><input type="checkbox"/> Sì, qualche volta.<br><input type="checkbox"/> No, non molto.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |
| 6). Mi sono sentita sopraffatta dalle cose che accadevano                   | <input type="checkbox"/> Sì, il più delle volte non sono in grado di affrontarle.<br><input type="checkbox"/> Sì, qualche volta non le affronto bene come al solito.<br><input type="checkbox"/> No, il più delle volte le ho affrontate piuttosto bene.<br><input type="checkbox"/> No, le ho affrontate bene come al solito. |
| 7). Sono così infelice che ho difficoltà a dormire                          | <input type="checkbox"/> Sì, la maggior parte delle volte.<br><input type="checkbox"/> Sì, qualche volta.<br><input type="checkbox"/> Non molto spesso.<br><input type="checkbox"/> Mai.   |
| 8). Mi sono sentita triste o avvilita                                       | <input type="checkbox"/> Sì, la maggior parte delle volte.<br><input type="checkbox"/> Sì, piuttosto frequentemente.<br><input type="checkbox"/> Non molto spesso.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |
| 9). Sono così infelice che ho pianto  | <input type="checkbox"/> Sì, la maggior parte delle volte.<br><input type="checkbox"/> Sì, piuttosto frequentemente.<br><input type="checkbox"/> Solo occasionalmente.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |
| 10). Il pensiero di farmi del male mi è venuto in mente                     | <input type="checkbox"/> Sì, piuttosto frequentemente.<br><input type="checkbox"/> Qualche volta.<br><input type="checkbox"/> Quasi mai.<br><input type="checkbox"/> Mai.  |

Problemi tiroidei	NO <input type="checkbox"/>
	SI <input type="checkbox"/>
Se SI in gravidanza	<input type="checkbox"/>
Se SI pre - gravidanza	<input type="checkbox"/>

Punteggio test	_____
Dato significativo	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

Nome e Cognome	_____
Data compilazione	_____
Data di nascita del bambino	_____
Data di nascita della mamma	_____
Indirizzo Domicilio	_____
Città	_____
Professione	_____
Figlio n°	_____
Numero di telefono	_____

