

پارسی، میرالمو منیر (ع)  
طلوع آفتاب سلامت



[www.miladkhoy.com](http://www.miladkhoy.com)

افسردگی  
بعد از زایمان

شهرستان خوی خیابان قاضی طباطبایی

تلفن : ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۷۴ الی ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۸۴

 @mk.h.official



## آنچه باید در مرد افسردگی پس از زایمان بدانید:

افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است. از هر ۶ زنی که نوزادی را به دنیای آورند، یک زن دچار افسردگی پس از زایمان می شود.

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است.

در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود.

علاوه بر علائم بالا، علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از:

کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

علاوه بر آنچه گفته شد، علائم افسردگی پس از زایمان ممکن است به شکل احساس درماندگی، گریه های طولانی و بی دلیل، احساس عدم دل بستگی به نوزاد و احساس ناتوانی در مراقبت و حمایت از نوزاد و حتی احساس خشم و تنفر از همه نیز ظاهر شود.

## در صورت احساس افسردگی پس از زایمان، چه کارهایی باید انجام بدهید؟

افسردگی پس از زایمان، قابل درمان است. این درمان ممکن است از طریق تجویز دارو توسط پزشک، درمان های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو روش صورت گیرد. بسیاری از داروهای ضد افسردگی را میتوان در دوران شیردهی نیز با تجویز روانپزشک مصرف نمود.

اگر افسردگی پس از زایمان درمان نشود، ممکن است ماه ها و حتی سال ها طول بکشد و هم بر سلامت شما و هم بر رشد و تکامل فرزندتان تأثیر منفی بگذارد.

در صورت امکان، با مادران دیگری که شرایط مشابه شما را داشته یا دارند، صحبت کنید و از توصیه ها و تجربه هایشان بهره مند شوید.

اگر افکار خودکشی و آسیب به خود و یا آسیب به نوزاد را دارید، حتما به صورت فوری به پزشک مراجعه کنید.

با نزدیکان خود درباره احساسات و مشکلات خود صحبت کنید و از آنها کمک و مشورت بخواهید. برخی از آنها می توانند به شما کمک کنند تا از نوزادتان مراقبت کنید و همزمان بتوانید زمانی را به مراقبت از خودتان اختصاص بدهید و یا استراحت کنید.

سعی کنید ارتباطتان را با دوستان و اعضای خانواده خود حفظ کنید و زمان هایی را در کنار آنها بگذرانید.

اگر برایتان مقدور است، از خانه خارج شوید و زمانی را در فضای باز بگذرانید و حتی اگر محیط اطراف شما مناسب است، می توانید نوزادتان را هم به همراه خودتان ببرید. در چنین شرایطی، یک پیاده روی مختصر، در حالی که نوزادتان را هم به همراه خودتان آورده باشید، هم برای سلامت خود و هم برای سلامت نوزادتان مفید است.

**صاحب فرزند شدن یکی از بزرگترین اتفاق های زندگی یک زن است که گاهی با نگرانی، خستگی و غمگینی همراه میشود. البته این قبیل احساسات معمولا زیاد طول نمی کشند، اما اگر این علائم بیشتر از یک ماه ادامه پیدا کردند، شما ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شده باشید.**

تجربه افت خلق یا افسردگی خفیف پس از زایمان بسیار شایع است. این مساله معمولاً مشکلی گذرا است ولی ممکن است در صورت طول کشیدن به بیماری جدی تبدیل شود که به درمان نیاز داشته باشد. این تغییر خلق دلایل زیادی دارد که از آن جمله می‌توان به خستگی ناشی از بی‌خوابی، تردیدهای مادر در مورد کفایت در مراقبت از نوزاد و ناراحتی‌های جسمی پس از زایمان اشاره کرد. اکثر مادران همه این احساسات را تا حدی تجربه می‌کنند. تغییرات خلق می‌تواند از ۲ روز پس از زایمان آغاز شود و در بعضی زنان تا ۲ هفته باقی بماند. نباید بترسید اگر خلق افسرده‌تان بیشتر طول کشید چراکه مطالعات نشان داده‌اند این وضعیت ممکن است تا ۱۸ ماه طول بکشد.

نباید در مورد این احساسات در حالی که همه از آمدن فرزند نورسیده خوشحالتند، احساس گناه کنید. شاید در میان گذاشتن این احساسات با دیگران به شما کمک کند. گاهی دارو چاره کار است. از این که از احساسات خود با پزشک صحبت کنید، نترسید. اغلب اوقات پزشکان فراموش می‌کنند در ملاقات‌های پس از زایمان از مادر در مورد افسردگی بپرسند.

### از اینجا شروع کنید

• آیا بی‌خوابی، خستگی شدید و بی‌اشتهایی شدید دارید به طوری که نتوانید به نوزاد خود رسیدگی یا توجه کنید و یا عدم توانایی در انجام کارهای شخصی دارید؟

**بله**

به بیمارستان مراجعه کنید.

**H**

**خیر**

• آیا قبل از بارداری نیز افسردگی را تجربه کرده‌اید؟ یا

• آیا بدون دلیل گریه می‌کنید؟ یا

• آیا علاقه خود را از دست داده‌اید یا برای شروع هر فعالیتی انرژی کافی

ندارید؟ یا

• آیا بیش از حد خسته هستید؟ یا

• آیا در مقایسه با وضع معمول اشتهای شما زیاد یا کم شده است؟ یا

• آیا خواب آرامی ندارید یا پس از خواب سرحال نیستید؟

**بله**

توصیه‌های خانگی صفحه بعد را ببینید و در ملاقات بعدی با پزشک در مورد این احساس افسردگی با وی گفت‌وگو کنید.

**خیر**

• پس از ۷ تا ۱۰ روز

آیا باز هم همان علائم افسردگی را حس می‌کنید؟

**بله**

به پزشک مراجعه کنید.



**خیر**

توصیه‌های خانگی را ادامه دهید



# افسردگی پس از زایمان

## توصیه‌های خانگی

- تغییر خلق پس از زایمان، طبیعی است. اگر احساس افسردگی می‌کنید نباید احساس گناه کنید. تلاش کنید احساسات تان را با همسر، خانواده، دوستان نزدیک و پزشک تان در میان بگذارید. اطمینان داشته باشید که این احساسات به خودی خود برطرف می‌شوند، ولی حتی اگر رفع نشوند قابل درمانند. شما باید این مساله را با پزشک تان مطرح کنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید. هر چند ممکن است این به نظر شما نشدنی باشد چراکه رسیدگی به بچه وقت زیادی می‌گیرد ولی می‌توانید کارهای غیرضروری دیگر را مدتی به تعویق بیندازید. تلاش کنید هرگاه فرزندان می‌خواهد، شما هم استراحت کنید. کمک خواستن یا کمک گرفتن از دیگران را در این زمینه مدنظر داشته باشید.
- به قدر کافی و مناسب غذا بخورید. اغلب به علت توجه و دقت زیادی که باید صرف مراقبت از نوزاد شود، مادران فراموش می‌کنند به‌طور مناسب غذا بخورند.
- ورزش سبک انجام دهید. یک پیاده‌روی سریع و کوتاه وقت کمی می‌گیرد اما منافع آن می‌آرزد. زمان ورزش مدت کوتاهی است که با آن می‌توانید به خود بپردازید و به پدر نوزادتان فرصت دهید در این مدت با کودک خود تنها باشد!
- برای درمان ناراحتی‌های پس از زایمان از مسکن استفاده کنید. این داروها حتی در صورت شیردهی به نوزاد بی‌خطر هستند. اگر درد و ناراحتی کمتری داشته باشید، حس بهتری به خود خواهید داشت.
- سعی کنید آسوده باشید و در مورد اینکه همه‌چیز باید عالی باشد نگران نشوید. گذر زمان اغلب مسایل را حل می‌کنند و شما می‌توانید از اولین هفته‌های تولد نوزاد خود لذت ببرید.
- از مصرف داروهای بدون نیاز به تجویز پزشک برای درمان افسردگی بپرهیزید. اگر خلق شما بهبود نمی‌یابد یا احساسات تان بدتر می‌شود حتماً با پزشک تان مساله را در میان بگذارید. داروی تجویزی توسط پزشک برای شما حتی در صورت شیردهی بی‌خطر خواهد بود.

