

فرق بیماری افسردگی پس از زایمان با اندوه پس از بچه دار شدن (baby blues) در طول مدت علائم است. در افسردگی بچه دار شدن نوسان خلق و احساس ناراحتی یا اضطراب، گریه بی دلیل وجود دارد اما معمولاً بعد از حدود یک هفته خودبخود برطرف می شود. اگر این علائم ادامه داشت یا با گذر زمان بدتر شد، بایستی از متخصص کمک بخواهید. در بعضی از موارد افسردگی پس از زایمان دو ماه بعد از تولد نوزاد رخ می دهد و احساس قوی افسردگی یا افکار صدمه به خود یا صدمه به بچه روی می دهد.

### چه زمان باید برای افسردگی پس از زایمان به پزشک مراجعه کرد؟

- اندوه بچه داری بیشتر از دو هفته طول کشید
- علائم تشدید شدند
- در مراقبت از خود یا بچه دچار مشکل شدید
- دارای افکار آسیب به خود یا به نوزاد بودید

### توصیه های خانگی:

۱- تغییر خلق پس از زایمان طبیعی است. اگر احساس افسردگی میکنید نباید احساس گناه کنید. تلاش کنید احساسات را با همسر، خانواده، دوستان نزدیک و پزشکتان در میان بگذارید. اطمینان داشته باشید که این احساسات به خودی خود برطرف می شود ولی حتی

اگر رفع نشوند قابل درمانند. شما باید این مساله را با پزشکتان مطرح کنید.

۲- به اندازه کافی استراحت کنید. هر چند ممکن است این به نظر شما نشدنی باشد چرا که رسیدگی به بچه وقت زیادی میگیرد ولی میتوانید کارهای غیر ضروری دیگر را مدتی به تعویق بیندازید. تلاش کنید هر گاه فرزندان میخوابد شما هم استراحت کنید. کمک خواستن یا کمک گرفتن از دیگران در این زمینه مد نظر داشته باشید.

۳- به قدر کافی و مناسب غذا بخورید. اغلب به علت توجه و دقت زیادی که باید صرف مراقبت از نوزاد شود، مادران فراموش میکنند بطور مناسب غذا بخورند.

۴- ورزش سبک انجام دهید. یک پیاده روی سریع و کوتاه وقت کمی میگیرد اما منافع آن می ارزد. 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.

۵- سعی کنید آسوده باشید و در مورد اینکه همه چیز باید عالی باشد نگران نشوید. گذر زمان اغلب مسایل را حل میکند و شما میتوانید از اولین هفته های تولد نوزاد خود لذت ببرید



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

## افسردگی پس از زایمان



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

## افسردگی پس از زایمان چیست؟

تجربه افت خلق یا افسردگی خفیف پس از زایمان بسیار شایع است. این مساله معمولاً مشکلی گذراست 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 بی خوابی "تردید های مادر در مورد کفایت در مراقبت از نوزاد و ناراحتی های 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. در بعضی زنان تا ۲ هفته باقی بماند. نباید بترسید اگر خلق افسرده تان بیشتر طول کشید چرا که مطالعات نشان داده اند این وضعیت ممکن است تا ۱۸ ماه طول بکشد. نباید در مورد این احساسات درحالی که همه از آمدن فرزند نورسیده خوشحالند احساس گناه کنید. شاید در میان گذاشتن این احساسات با دیگران به شما کمک کند. گاهی دارو چاره کار است. از اینکه از احساسات خود با پزشک صحبت کنید نترسید. اغلب اوقات پزشکان فراموش میکنند در ملاقاتهای پس از زایمان از مادر در مورد افسردگی بپرسند.

## علائم: خلق افسرده

عاطفی بودن پس از تولد بچه چیزی طبیعی است. تغییرات هورمونی، کمبود خواب، تنظیم و تعدیل زندگی برای عضو جدید خانواده همگی می توانند بار بزرگی بر دوش مادر باشند. اما اگر احساس غم و اندوه، بد خلقی، گناه یا ناامیدی می کنید و این احساسات بیشتر از چند هفته ادامه دارند،

می تواند افسردگی پس از زایمان باشد. تعدادی از زنان گزارش می کنند که از تولد نوزاد و داشتن بچه هیچ احساس خوشحالی و هیجانی نمی کنند و از چیزهایی که قبلاً برای آنها لذت بخش بود نیز لذت نمی برند.

## علائم: مشکلات خواب

مراقبت از نوزاد خواب هر مادری را به هم می زند، اما افسردگی پس از زایمان موجب مشکلات جدی تر و بلند مدت خواب می شود. حتی زمانی که امکان خوابیدن دارید، به سختی می توانید بخوابید. یا ممکن است خیلی زیاد و بدون توجه به نوزاد بخوابید. اگر خواب کافی نباشد به یک سیکل مخرب تبدیل می شود، کم خوابی با افسردگی همپاری دارد و افسردگی با خواب تداخل دارد بنابراین این چرخه تکرار می شود و مادر را از پای در می آورد.

## علائم: تغییر اشتها

یکی از علائم رایج افسردگی کم خوری یا پرخوری است. در حالی که عده ای از زنان در زمان افسردگی دست به پرخوری برای آرامش خود می زنند، زنان دیگر کاملاً علاقه خود به غذا و غذا خوردن را از دست می دهند. تغذیه خوب برای تازه مادرها بخصوص آندسته که با شیر پستان نوزاد را تغذیه می کنند، از اهمیت بالایی برخوردار است و مادران شیرده زود گرسنه می شوند. اما اگر تغییر اشتهای شما

خیلی افراطی و شدید بود (چه کم شدن چه زیاد شدن) و احساس ناراحتی و اندوه داشتید، به پزشک مراجعه کنید.

## علائم: اضطراب

همه زنان اضطراب را به عنوان یکی از علائم افسردگی پس از زایمان تجربه نمی کنند، اما عده ای مضطرب می شوند. ممکن است احساس عصبانیت، ترس، بی قراری، یا تنش و استرس بکنید. بعضی از زنان نگرانی شدیدی نسبت به سلامت یا ایمنی نوزاد خود پیدا می کنند. اگر بطور مداوم نگرانی شدیدی در مورد مسئولیت مراقبت از نوزاد خود دارید، یا اگر عصبیت با توانایی شما در انجام کارهای روزمره تداخل دارد، می تواند از نشانه های افسردگی پس از زایمان باشد.

## علائم: خوشحالی و غمگینی مکرر

نوسان خلق بخش طبیعی از زندگی پس از تولد بچه است، بخصوص در دو هفته اول پس از زایمان. متعجب نشوید اگر یک دقیقه می خندید و یک دقیقه بعد گریه می کنید. اما اگر این نوسان خلق و عاطفی شدن شدید است و بیشتر از دو هفته طول کشید یا بدتر شد، می تواند از نشانه های افسردگی پس از زایمان باشد.