



افسردگی پس از زایمان



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی امام خمینی (ره)

شهریار

واحد آموزش سلامت

تدوین: بهمن ۱۴۰۲

منبع: راهنمای تشخیصی اختلالات روانی DSM-5

کاپلان و سادوک

پزشک تایید کننده: خانم دکتر مریم ناصریه، متخصص زنان و زایمان

آدرس سایت بیمارستان: hospekshsh.iums.ac.ir

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر اسکن نموده و وارد فایل گروه

آموزشی از طریق آدرس سایت گردید.



مقدمه:

پس از زایمان، زنان ممکن است احساس غرق شدگی زیر بار مسئولیتها، جذابیت کمتر جسمی و جنسی، اضطراب از تغییرات روزمره ی زندگی و احساس گناه بدلیل فشارهای اجتماعی برای "مادر کامل بودن" داشته باشند.

افسردگی پس از زایمان، نوعی از افسردگی است که مادر در چند هفته، چند ماه و یا حتی یک سال بعد از تولد نوزادش تجربه میکند.

۱۰ تا ۱۶ درصد زنانی که افسردگی پس از زایمان دارند در طول بارداری شروع به تجربه ی این حالت میکنند.

بسیاری از مادران بعد از زایمان، اندکی ناراحتی را تجربه خواهند کرد ولی اگر این حالت برای بیش از ۲ هفته ادامه یابد، در این حالت نیاز به مراجعه جهت بررسی و درمان خواهید داشت.

عوامل مستعد کننده عبارتند از:

- سابقه ی مشکلاتی پزشکی مادر و یا نوزادش
- سابقه ی فردی و یا خانوادگی در زمینه اضطراب و افسردگی عمده و یا اختلالات روانی
- تغییرات هورمونی
- کمبود خواب
- همزمانی حوادث استرس زا مانند نقل مکان به جای جدید و یا مرگ نزدیکان
- انتظارات شما از خودتان و یا شریک زندگیتان
- عدم دریافت حمایت از جانب خانواده و یا دوستان
- تجربه ی خشونت و یا سوء استفاده
- مشکلات اقتصادی
- مشکلات پزشکی خود و یا فرزندتان

پدران و بقیه چگونه می توانند کمک کنند:

- * همسر خود را تشویق کنید تا با شما درباره احساساتش صحبت کند.
- * به وی گوشزد کنید او مادر توانمندی است و این شرایط تقصیر او نیست.
- * به او بگویید که چقدر برایتان مهم است.
- * در وظایف خانه و فرزندداری به او کمک کنید.
- * پذیرای کمک از جانب اطرافیان و خانواده و دوستانتان باشید.
- * اگر برای رابطه ی جنسی هنوز آمادگی ندارید، با یکدیگر معاشقه کلامی داشته باشید و با او مهربان باشید و صمیمیت خود را به شیوه های دیگری به او نشان دهید.



* در صورتی که علائم غم و اندوه، گریه، تغییرات در خواب و اشتها، اختلال در تمرکز و تمایل به دوری از اجتماع بیش از ۲ هفته تداوم داشت حتماً به روانشناس / روانپزشک مراجعه کند.

چگونه می توانید به خود کمک کنید؟

- رژیم غذایی متعادلی داشته باشید.
- نهایت تلاش خود را بکنید که ورزش کنید (حتی در منزل و نرمش مختصر داشته باشید)
- ریلکسیشن انجام دهید.
- (به مدت چند دقیقه در شبانه روز تنفس و شل کردن عضلات داشته باشید).
- با خود و احساسات خود مهربان باشید.
- از اطرافیان و خانواده و دوستانتان کمک بخواهید.
- اوقاتی را برای بودن با همسران داشته باشید.



آیا من افسردگی پس از زایمان دارم؟

- شدیداً احساس ناراحتی و افسردگی میکنم.
- بی هیچ دلیلی گریه می کنم.
- احساس گناهکار بودن و یا بی ارزش بودن و ناامیدی دارم.
- به خودکشی و یا افکار ترسناک فکر می کنم.
- احساس ناتوانی نسبت به کودکم دارم و یا احساس نفرت نسبت به اعضای خانواده دارم.
- تغییراتی در اشتها و خوابم دارم.
- احساس بی قراری، غیر قابل کنترل بودن و یا بی انرژی بودن دارم.
- در تمرکز مشکل دارم.
- از خانواده و اجتماع دوری میکنم .

