

انچه باید در مورد افسردگی پس از زایمان بدانید

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

علامت اصلی افسردگی احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که پیش از این به راحتی انجام میداده 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 میشود.

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 بی قراری 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 خود کشی و آسیب به خود

علاوه بر آنچه گفته شد علائم افسردگی بعد از زایمان ممکن است به شکل احساس درماندگی گریه های طولانی 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.

۱

در صورت احساس افسردگی پس از زایمان چه کارهایی انجام دهیم

افسردگی بعد از زایمان قابل درمان است این درمان ممکن است از طریق تجویز دارو توسط پزشک درمان های روانشناختی یا ترکیبی از این دو روش صورت گیرد.

بسیاری از داروهای ضد افسردگی را میتوان در دوران شیردهی با تجویز روانپزشک مصرف کرد.

اگر افسردگی بعد 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 تاثیر منفی بگذارد.

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

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

۲

در صورت احساس افسردگی پس از زایمان چه کارهایی انجام دهیم

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

سعی کنید ارتباطتان را با دوستان و اعضای خانواده خود حفظ کنید و زمانهایی 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 میتوانید نوزادتان هم 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

۳

افسردگی پس از زایمان

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

یادتان باشد

افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است. اگر فکر میکنید دچارش شده اید حتما دنبال درمان باشید

بیمارستان امام موسی کاظم (ع)

شهرستان زرین دشت

افسردگی پس از زایمان



آدرس الکترونیکی بیمارستان:

zarrinhosp.sums.ac.ir

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲

شناسنامه بروشور	
عنوان	افسردگی پس از زایمان
واحد	واحد آموزش سلامت همگانی
تهیه کننده	وجیهه صیادی (کارشناس مامایی)
کد پمفلت	EMKP-IC-010-00
سال تهیه	۱۴۰۲
ناظر کیفی	
QR CODE	