



افسردگی پس از زایمان



واحد آموزشی سلامت

منبع: راهنمای تشخیصی اختلالات روانی DSM-۵

کاپلان و سادوک ۲۰۱۷

اسفند ۱۴۰۴

مقدمه:

پس از زایمان، زنان ممکن است احساس غرق شدگی زیر بار مسئولیتها، جذابیت کمتر جسمی و جنسی، اضطراب از تغییرات روزمره‌ی 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 تجربه‌ی 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:

- سابقه‌ی مشکلاتی پزشکی مادر و یا نوزادش
- سابقه‌ی فردی و یا خانوادگی در زمینه اضطراب و افسردگی عمده و یا اختلالات روانی
- سابقه افسردگی پس از زایمان در بارداری قبلی
- 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
- تجربه‌ی خشونت و یا سوء استفاده
- مشکلات اقتصادی
- مشکلات پزشکی خود و یا فرزندان

بدران 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 حتما به روانشناس/ روانپزشک مراجعه کند.

چگونه می توانید به خود کمک کنید؟

- تا جایی که میتوانید استراحت کنید.
- (به میزان ۸ ساعت خواب در شبانه روز نزدیک شوید)
- 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؟

- ☐ شديدا 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.

