

افسردگی پس از زایمان چیست؟ افسردگی پس از زایمان یک اختلال قابل درمان بوده که حدود 13 درصد از زنان را بعد از زایمان تحت تاثیر قرار می دهد. این اختلال می تواند در هر دورانی پس از زایمان اتفاق بیفتد، از چند هفته ی اول تا حتی یک سال. اما شایع ترین زمان بروز آن سه ماه اول پس از زایمان می باشد. افتراق افسردگی پس از زایمان با غمگینی پس از زایمان ممکن است دشوار باشد. به علت شباهت علائمی که بین این دو هست مثل نوسانات ؟؟؟ و سایر علائم اختلال غمگینی پس از زایمان یک شرایط کوتاه مدت هست که نزدیک به 70 درصد زنانی که تازه زایمان کرده اند را درگیر می کند.

:2

علائم: خلق افسرده-بروز تغییرات عاطفی بعد از تولد یک نوزاد کاملاً طبیعی هست. تغییرات در سطح هورمون ها، اختلالات خواب و هم چنین تطبیق دادن زندگی با وجود یک نوزاد مشکلاتی هست که ممکن است تحمل افراد را کم بکند. اما علائمی مثل احساس غمگینی، نوسان خلق، احساس گناه و یا عدم امید به آینده اگر که بیشتر از دو هفته طول بکشد می تواند به معنی افسردگی پس از زایمان باشد. برخی از خانم ها ابراز می کنند که از تولد نوزادشان احساس خوشحالی و شمع ندارند و حتی چیزهایی که قبلاً از آن لذت می بردند، دیگر لذت نمی برند.

:3

نشانه ها: مشکلات خواب-تولد یک نوزاد می تواند موجب مشکلات خواب در هر مادری بشود ولی افسردگی پس از زایمان می تواند موجب مشکلاتی وسیعتر در حوزه ی خوابی بشود. ممکن است که مادری که دچار افسردگی پس از زایمان هست حتی وقتی که شانس خوابیدن را دارد نتواند به خواب برود یا اینکه ممکن است بیش از حد بخوابد. عدم خواب کافی می تواند باعث به هم خوردن سیکل خواب بشود و باعث افسردگی بشود و در مقابل افسردگی هم می تواند موجب اختلال خواب بشود.

:4

نشانه ها: تغییر اشتها- یکی از نشانه های خیلی شایع افسردگی تغییر در میزان خوردن می باشد به صورت کاهش یا افزایش خوردن غذا. برخی از خانمها وقتی افسرده می شوند علاقه ی زیادی به مصرف غذا دارند و در مقابل برخی کاملاً اشتهایشان را از دست می دهند. داشتن تغذیه مناسب برای خانمی که به نوزادش شیر می دهد بسیار مهم است و همچنین شیر دادن به نوزاد باعث ایجاد احساس گرسنگی و افزایش اشتها در فرد می شود. ولی اگر اشتهای شما به طور واضحی تغییر پیدا کرده (افزایش یا کاهش پیدا کرده) و همچنین احساس غمگینی و فرسودگی دارید حتماً با دکترتان تماس بگیرید.

:5

نشانه ها: اضطراب- همه ی زن ها اضطراب را به عنوان نشانه ای از افسردگی پس از زایمان تجربه نمی کنند. برخی از افراد این علامت را دارند. فرد ممکن است احساس عصبی بودن، ترس، بی قراری یا استرس بیش از حد داشته باشد. برخی از خانمها یک نگرانی شدیدی در ارتباط با سلامتی و امنیت نوزادشان دارند. اگر شما به صورت ثابت احساس مسئولیت بیش از حد نسبت به مراقبت نوزادتان دارید یا اینکه این عصبی بودن و نگرانی شما با فعالیت روزانه تان تداخل دارد و مانع انجام کارهای روزانه شما می شود این می تواند یک نشانه ی افسردگی پس از زایمان باشد.

:6

نشانه ها: بالا و پایین رفتن مکرر خلق-نوسان خلق می تواند یک قسمت نرمال از زندگی بعد از به دنیا آمدن نوزاد باشد مخصوصاً در دو هفته ی اول پس از زایمان. این غیر نرمال نیست که شما بعد از زایمان یک لحظه در حال خندیدن باشید یا در حال گریه کردن. ولی اگر این بالا و پایین شدن های عاطفی بیشتر از دو هفته ادامه پیدا بکند یا بدتر بشود این ممکن است افسردگی پس از زایمان باشد.

:7

افتراق افسردگی از غمگینی نرمال پس از زایمان: آن چیزی که افسردگی پس از زایمان را از غمگینی نرمال بعد از زایمان متمایز می کند، مدت و شدت علائم می باشد. غمگینی نرمال پس از زایمان (با نشانه هایی از قبیل نوسان خلق، احساس غمگینی یا اضطراب و گریه کردن بی دلیل) اگلی در عرض یک هفته از بین می رود ولی اگر نشانه های شما بیشتر از این طول کشیده و یا

اینکه در حال بدتر شدن هست حتماً به پزشک مراجعه کنید. در برخی موارد افسردگی پس از زایمان می‌تواند یک یا دو ماه بعد از تولد نوزاد همراه با نشانه‌هایی از قبیل احساس غمگینی شدید یا افکاری مبنی بر آسیب به خود یا نوزاد شکل بگیرد.

:8

چه وقت به دنبال کمک باشیم؟ با پزشک خود تماس بگیرید اگر:

- 1) نشانه‌های غمگینی نرمال پس از زایمان بیشتر از دو هفته طول کشیده
- 2) علائم شما در حال بدتر شدن هستند
- 3) اگر به علت افسردگی مشکلاتی در رابطه با مراقبت از خود یا نوزادتان دارید
- 4) اگر دارای افکاری مبنی بر آسیب به خود یا نوزادتان هستید

:9

افسردگی یا بیماری تیروئید: در برخی از خانمها غده تیروئید بعد از زایمان به طور موقت غیرفعال می‌شود و نشانه‌های کمکاری تیروئید شامل:

افسردگی- خستگی- افزایش وزن- خشکی پوست- احساس فراموشی و بی‌حواسی است.

اگر شما نشانه‌هایی که ذکر شد را دارید حتماً با پزشکتان در مورد آزمایش خون و چک کردن سطح هورمون‌های تیروئید تماس بگیرید. اگر دچار کمکاری تیروئید باشید درمان دارویی در برخی نشانه‌ها بسیار کمک کننده است.

:10

علت افسردگی پس از زایمان چیست؟ هیچکس به طور دقیق نمی‌تواند بگوید که چرا برخی از خانمها به افسردگی پس از زایمان مبتلا می‌شوند و برخی نمی‌شوند. کاهش ناگهانی سطح هورمونهای استروژن و پروژسترون بعد از تولد نوزاد می‌تواند عامل شروع این اختلال باشد و کاهش در میزان خواب میتواند دخیل باشد. برخی از زنان احساس می‌کنند با تغییر هویتشان به عنوان یک مادر و ایجاد مسئولیت‌های جدید دچار مشکل خواهند شد و همین امر می‌تواند فاکتور موثر در بروز افسردگی باشد. اگر شما قبلاً سابقه‌ی افسردگی داشتید این احتمال وجود دارد که بعد از زایمان بیماری بدتر بشود.

:11

سایکوز پس از زایمان (روانپریشی پس از زایمان) چیست؟ سایکوز پس از زایمان یک اختلال نادر و جدی هست که بیشتر در زنانی که سابقه‌ی شخصی یا خانوادگی اختلال دو قطبی یا اسکیزوفرنی را دارند دیده می‌شود. علائم این اختلال شامل تحریک پذیری، بیقراری، نوسانات شدید خلق، گیجی، رفتارهای نامنظم و غیرقابل پیش‌بینی و هم چنین افکار هذیانی می‌باشد. خانمی که دچار اختلال سایکوز پس از زایمان هست می‌تواند به خودش یا نوزادش صدمه بزند، در نتیجه بسیار مهم است که در صورتی که نشانه‌هایی که ذکر شد را مادر تجربه کرده حتماً به پزشک مراجعه کند.

:12

چگونه می‌توان افسردگی پس از زایمان را تشخیص داد؟ اگر شما مشکلاتی در زمینه‌ی تطبیق دادن خود با تغییراتی که به دنبال مادر شدن ایجاد شده مشکل دارید حتماً با پزشکتان مشورت کنید. پزشکتان می‌تواند تعیین کند که آیا شما دچار افسردگی پس از زایمان شدید و آیا نیاز هست که به متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید یا خیر. خیلی از خانمهایی که تازه مادر شده‌اند احساس خجالت یا شرمندگی می‌کنند از اینکه بگویند که این علائم و احساسات را دارند و آن را پیش خودشان نگه دارند. ولی وجود افسردگی پس از زایمان به معنی این نیست که شما مادر بدی هستید. این اختلال قابل درمان هست و هیچ دلیلی ندارد که از آن رنج بکشید.

:13

درمان افسردگی پس از زایمان: روان‌درمانی- بسیاری از خانمها که دچار افسردگی پس از زایمان هستند با روان‌درمانی بهبود پیدا می‌کنند. این روش درمان شامل یک روان‌درمانگر می‌شود که به صحبت‌های شما گوش می‌دهد و راههایی را به شما آموزش میدهد تا بتوانید از عهده‌ی افکار منفی و احساساتتان بر بیایید. یکی از انواع روان‌درمانی رفتار-شناخت درمانی (CBT) هست که

اثر آن قابل مقایسه با داروهای ضد افسردگی است. یک دوره ی کوتاه مدت از روان درمانی به روش رفتار-شناخت درمانی می تواند به اندازه ی دارو علائم افسردگی پس از زایمان را از بین ببرد.

:14

درمان افسردگی پس از زایمان: درمان دارویی-پزشک شما ممکن است که برای درمان افسردگی پس از زایمان برای شما داروی ضد افسردگی تجویز کند. این داروها در بهبود علائم بسیار موثر هستند ولی شاید در بهبود خواب اختلال ناشی از شرایط جدیدی که به دنبال تولد نوزاد به وجود آمده موثر نباشند. این داروها ممکن است با سایر داروهایی که در حال مصرف آنها هستید تداخل داشته باشند در نتیجه در مورد داروهایی که مصرف می کنید به پزشکتان اطلاع دهید. از پزشک خودتان سوال کنید که چقدر طول می کشد تا این دارو ها اثر کنند، عوارض جانبی که می توانند داشته باشند چه هستند، برای چه مدت باید این دارو ها را استفاده کنیم و چه وقت دوز دارو ها کاهش پیدا می کنند یا قطع می شوند.

:15

شیردهی و داروهای ضد افسردگی: اگر شما به نوزاد خودتان شیر می دهید این بسیار مهم هست که بدانید داروهای ضد افسردگی می توانند به داخل شیر مادر ترشح بشوند. اگرچه اغلب دارو ها از این نظر ایمن هستند ولی اگر شما نگرانی ای در ارتباط با این موضوع دارید حتما با پزشک خودتان این نگرانیتان را مطرح کنید. افسردگی پس از زایمان به خودی خود می تواند خطرات زیادی را متوجه نوزاد بکند اگر که مادر به دنبال درمان این اختلال نباشد. (پس درمان دارویی افسردگی پس از زایمان خطر کمتری از موارد درمان نشده این بیماری برای نوزاد خواهد داشت).

:16

عوارض: اقدام سریع در جهت درمان سریع افسردگی پس از زایمان برای سلامت مادر و کودک بسیار اهمیت دارد. بدون درمان افسردگی می تواند برای ماهها طول بکشد و باعث عواقب طولانی مدتی برای مادر و فرزندش بشود. مطالعات نشان داده اند که افسردگی پس از زایمان می تواند در ارتباط عاطفی ای که بین مادر و کودک باید ایجاد شود تداخل ایجاد کند و این امر باعث می شود وقتی که کودک بزرگتر می شود باعث بروز مشکلات رفتاری و تاخیر تکاملی در کودک بشود.

:17

راهکارهایی برای داشتن احساس بهتر: اگر شما احساس افسردگی می کنید راههای زیر می توانند به شما کمک کنند تا احساس بهتری داشته باشند:

- 1) از سایر اعضای خانواده یا دوستانتان کمک بگیرید.
- 2) هر وقت می توانید استراحت کنید.
- 3) زمان هایی را با سایر افرادی که به تازگی مادر شده اند و می توانند آن مشکلاتی را که شما با آنها مواجه هستید، درک کنند بگذرانید.
- 4) یک پرستار بچه استخدام کنید تا بتوانید زمانهایی را برای خودتان اختصاص دهید و استراحت کنید.

:18

رژیم غذایی درست و ورزش می توانند کمک کننده باشند: برای یک ورزش بسیار کوتاه روزانه تلاش کنید. حتی یک ورزش بسیار ساده مانند هل دادن کالسکه اطراف خانه می توانند خلق شما را بهبود ببخشند. مصرف مواد غذایی سالم و تنظیم رژیم غذایی و همچنین نوشیدن مقدار کافی آب می تواند به شما بسیار کمک کند که بیشتر احساس کنید شبیه خود قبلیتان هستید. یکی دیگر از فواید مصرف درست غذا و ورزش کردن اینست که اندام شما سریعتر به حالت قبل از بارداری بر می گردد و این در افزایش اعتماد به نفس بسیار موثر هست.

:19

آنچه که سایر اعضای خانواده باید به آن توجه کنند: کم بودن حمایت یکی از فاکتورهای اصلی در بروز افسردگی پس از زایمان است. راههای زیادی وجود دارد که سایر اعضای خانواده می توانند کمک کنند.

- 1) به طور منظم وارد بشوید تا ببینید که ان چطوری دارد کارهایش را انجام می دهد.

2) برای یک وعده ی غذایی مقوی تهیه کنید.

3) از بچه نگهداری کنید تا او بتواند کمی چرت بزند و یا اینکه حمام کند.

4) در کارهای منزل کمک کنید.

:20

چشم انداز: وقتی که شما افسرده هستید ممکن است که فکر کنید که اوضاع هیچوقت بهتر نمی شود. تطبیق دادن خود با شرایط یک مادر یکی از بزرگترین دغدغه هایی هست که یک زن در زندگی می تواند داشته باشد. این کاملاً طبیعی هست که احساس خستگی و فرسودگی کنید ولی با کمک مناسب شما می توانید احساس بهتری داشته باشید بدون وجود ابر افسردگی ای که بالای سر شما قرار دارد شما کمتر قادر خواهید بود که از وجود نوزاد جدیدتان لذت ببرید و با مشکلات رو در بشوید و آنها را حل کنید.

تهیه و تنظیم:

دکتر سیده فهیمه صالحی زاده

متخصص اعصاب و روان