

افسردگی پس از زایمان :

صاحب فرزند شدن یکی از بزرگترین اتفاق های زندگی یک زن است که گاهی با نگرانی ، خستگی و غمگینی همراه می شود.

آنچه باید در مورد افسردگی پس از زایمان بدانید:

افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است .از هر 6 زنی که نوزادی را به دنیا می آورند، یک زن دچار افسردگی پس از زایمان می شود.

علامت اصلی افسردگی: احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده 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 می شود.

علاوه بر علائم فوق : علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند عبارتند از کاهش سطح انرژی ، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، 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 خودکشی و آسیب به خود.

علاوه بر آنچه گفته شد، علائم افسردگی پس از زایمان ممکن است به

شکل: احساس درماندگی، گریه های طولانی و بی دلیل، احساس عدم دلبستگی به نوزاد، احساس ناتوانی در مراقبت و حمایت از نوزاد و حتی احساس خشم و تنفر از همه نیز ظاهر شود. البته این قبیل احساسات معمولاً زیاد طول نمیکشند، اما اگر این علائم بیشتر از یک ماه ادامه پیدا کردند، فرد ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شده باشد..

مادران افسرده بچه داری را سخت تر از سایر مادران می دانند . در ارتباط برقرار کردن را و ابراز محبت به بچه مشکل دارند و ممکن است نوزاد را خیلی کنترل کنند و یا طرد کنند.

در صورت احساس افسردگی پس از زایمان، چه کارهایی باید انجام بدهید؟

- افسردگی پس از زایمان، قابل درمان است. این درمان ممکن است از طریق تجویز دارو توسط پزشک، درمان های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو روش صورت گیرد.
- بسیاری از داروهای ضد افسردگی را می توان در دوران شیردهی نیز با تجویز روانپزشک مصرف نمود.
- اگر افسردگی پس 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 تأثیر منفی بگذارد.
- در صورت امکان، با مادران دیگری که شرایط مشابه شما را داشته یا دارند، صحبت کنید و از توصیه ها و تجربه هایشان بهره مند شوید.
- اگر افکار خودکشی و آسیب به خود و یا آسیب به نوزاد دارید، حتما به صورت فوری به پزشک مراجعه کنید.
- با نزدیکان خود درباره احساسات و مشکلات خود صحبت کنید و از آنها کمک و مشورت بخواهید. برخی از آنها می توانند به شما کمک کنند تا از نوزادتان مراقبت کنید و همزمان بتوانید زمانی را به مراقبت از خودتان اختصاص بدهید و یا استراحت کنید.
- سعی کنید ارتباطتان را با دوستان و اعضای خانواده خود حفظ کنید و زمان هایی 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، می توانید نوزادتان را هم به 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.
- به خاطر داشتن احساسات پیچیده در مورد مادر بودن خود احساس گناه نکنید.
- سعی کنید به صورت مرتب در وعده های کوچک غذاهای سالم بخورید و از هر لحظه در شبانه روز برای خواب و استراحت استفاده کنید
- اگر دچار علائم و نشانه های افسردگی پس از زایمان هستید با یک پزشک یا روان شناس حرف بزنید.

یادتان باشد:

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