

۱۵۰ افسردگی پس از زایمان

پس از زایمان و همزمان با آن که دیگر از حالت بارداری خارج می شوید، تغییرات هورمونی فوق العاده ای در بدنتان رخ می دهد. عواطف شما نیز احتمالاً دچار کشاکش می شوند. فرزند جدید، تغییرات عظیمی را در سبک زندگی شما ایجاد می کند و ممکن است به آسانی نتوانید واقعیت مادر شدن را بپذیرید و از عهده نیازهای کودک بر بیایید. دوستان و افراد خانواده شاید مایل به کمک باشند، اما این کمک ها به جای آن که متوجه شما باشند، متوجه کودک جدید است که این حالت تفاوت عمده ای با دوران بارداری دارد. در حدود ۸ نفر از هر ۱۰ نفر زن مدت کوتاهی پس از زایمان دچار «غمگینی پس از زایمان» می شوند و حدود ۱ نفر هر ۱۰ نفر هم دچار افسردگی پس از زایمان می شود که هم شدیدتر و هم طولانی تر است.

شروع

آیا کمتر از یک هفته از زایمانتان می گذرد؟

خیر

بله

علت احتمالی: بسیاری از زنان تا چند روز پس از زایمان احساس اندوه و غمگینی می کنند. این حالت را عموماً با عنوان «غمگینی پس از زایمان» می شناسند. احتمالاً پیدایش این احساسات تغییرات فوق العاده ای است که در میزان هورمون های بدن متعاقب زایمان ایجاد می شود. علاوه بر آن ممکن است پذیرفتن واقعیت وجود کودکی جدید و نیز بی خوابیهای شبانه و نیاز مداوم کودک به رسیدگی بیش از حد انتظار شما، استرس را زایمان کرده باشد.

اقدامات لازم: از مهارت های کمک کننده برای مراقبت از خود در دوران پس از زایمان، استفاده کنید (همین صفحه). در صورت ادامه یافتن علایم به مدتی بیش از چند روز، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا آن قدر احساس غمگینی می کنید که فکر می کنید شاید به خود یا فرزندتان آسیب برساند؟

خیر

بله

علت احتمالی: احتمالاً مبتلا به افسردگی پس از زایمان شده اید. این حالت تقریباً در ۱۰ نفر از هر ۱۰ زنی که زایمان کرده است، رخ می دهد. در صورتی که قبلاً مبتلا به افسردگی بوده اید یا زایمانی سخت یا طولانی را پشت سر گذاره اید، احتمال ابتلا به افسردگی بیشتر است.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک احتمالاً شما را به مشاوره و دریافت داروهای ضد افسردگی توصیه خواهد کرد. علاوه بر آن از راهنمایی های ارائه شده درباره مراقبت از خود در دوران پس از زایمان استفاده کنید (همین صفحه). دو هفته پس از آغاز درمان، متوجه بهبود در وضعیت خلقی خود خواهید شد.

آیا سن فرزندتان بیش از ۶ ماه است و هیچ یک از موارد زیر در مورد شما صدق می کند؟

خیر

بله

- از بودن فرزند خود احساس لذت و شادمانی نمی کنید.
- نمی توانید بخندید.
- بدون آن که دلیل خاصی وجود داشته باشد، نگران یا مضطربید.

خیر

هشدار!

چون پس از زایمان: اگر فرد آشنایی اخیراً زایمان کرده است و اکنون به طرزی آشفته رفتار می کند، چیزهایی را می بیند یا می شنود که وجود ندارند یا عقاید عجیب و غریب دارد، باید فوراً با پزشک او تماس بگیرید. شاید او مبتلا به نوعی بیماری جدی روانپزشکی به نام جنون پس از زایمان شده باشد که نیازمند درمان فوری است.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: احتمالاً مبتلا به افسردگی شدید پس از زایمان شده اید و لازم است که فوراً تحت درمان طبی قرار بگیرید.

اقدامات لازم: پس از آن که پزشک درباره احساساتتان با شما گفتگو کرد، احتمالاً برایتان داروهای ضد افسردگی تجویز خواهد کرد. در صورت شدید بودن افسردگی، پزشک ممکن است توصیه کند برای درمان در بیمارستان (ترجیحاً در بیمارستانی که دارای بخش مادر و کودک باشد) بستری شوید تا شما و فرزندتان بتوانید کنار هم بمانید. احتمالاً برایتان داروهای ضد افسردگی تجویز و روان درمانی (صفحه ۱۷۱) توصیه خواهد شد.

آیا تمام مدت خسته و آشفته اید و نمی توانید به چیزی جز فرزندتان بیندیشید.

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

مهارت های کمک کننده

مراقبت از خود در دوران پس از زایمان

بسیاری از زنان پس از زایمان احساس خستگی می کنند و از عهده نگهداری فرزند جدید بر نمی آیند. پیشنهادهای زیر ممکن است در این زمینه مفید باشند.

با همسر خود صحبت کنید و تا آن جا که می شود از خانواده و دوستان خود درخواست کمک کنید. در صورت امکان از فرد دیگری بخواهید که کارهای منزل و نیز کارهای روزمره تان را انجام دهد. کارها را اولویت بندی کنید و از انجام دادن کارهای غیر ضروری مثل اتو کردن بپرهیزید.

سعی کنید در مواقعی که فرزندتان خواب است، به جای اینکه به کارهای عقب افتاده برسید، اندکی استراحت کنید.

هر روز حداقل یک بار فرزند خود را به بیرون از خانه ببرید و حتی اگر صرفاً برای پیاده روی باشد.

سعی کنید ورزش هایی را که در کلاس های پیش از زایمان خود فرا گرفته اید (از جمله ورزش های آرامش بخش (صفحه ۳۲) انجام دهید.

به یکی از گروه های مادر و کودک ملحق شوید یا با مادرانی که قبلاً طی کلاس های پیش از زایمان با آنها آشنا شده اید، رابطه برقرار کنید.

ورزش های پس از زایمان

ورزشی سبک و مستمر کمک می کند تا تناسب اندام خود را بازیابید، توان خود را افزایش دهید و روح خود را تقویت کنید، اما مواظب باشید که بیش از حد ورزش نکنید. ورزش هایی را که اجرای آنها برایتان دردناک است، ادامه ندهید.



علت احتمالی: با به دنیا آمدن فرزند جدید، احساساتی از این دست، کاملاً طبیعی است. بی خوابی های شبانه ممکن است طاقت فرسا باشد و نگهداری از کودک به معنای آن که دیگر فرصت پرداختن به چیزهای دیگر را ندارید.

اقدامات لازم: سعی کنید علاوه بر فرزندتان، مراقب خودتان هم باشید (به مبحث «مراقبت از خود در دوران پس از زایمان» در همین صفحه مراجعه کنید). بالاخره کارها سر و سامان خواهد گرفت و شما هم فرصت بیشتری برای پرداختن به خود، خانواده و دوستانتان خواهید داشت.