



## 1 | افسردگی پس از زایمان

### Postpartum depression

تهیه و تنظیم روانشناس بالینی : سمیرا  
دریابیگی

#### درمان :

روان درمانی حمایتی

روان درمانی بین فردی

دارو درمانی

داروهای افسردگی اغلب موثرند که ۳-۴ هفته مصرف شوند اگر مادر به کودک خود شیر می دهد هرگونه داروی تجویزی از این بابت باید به دقت بررسی شود .اگر افسردگی شدید شده و بستری در بیمارستان را ایجاد نماید توصیه می شود که مادر در یک مرکز نزدیک منزل بستری شود



#### پیشگیری :

مادران نباید از این که احساس پیچیده ای در مورد مادر بودن خود دارند احساس گناه کنند و باید جهت ایجاد تطابق و ایجاد پیوندی عاطفی و طبیعی بین خود و فرزندشان تلاش کنند. در نظر گرفتن برنامه های مکرر خارج از منزل نظیر قدم زدن و دیدارهای کوتاه با دوستان و اقوام برای مادران مفید است. مادر در صورت احساس افسردگی بهتر است احساسات خود را با همسر یا یک دوست که شنونده خوبی برای حرف های اوست در میان بگذارد صحبت کردن با سایر مادران امکان استفاده از همفکری و تجربه آنان را فراهم می کند. مادر از کار بیش از حد بپرهیزد از انجام فعالیت هایی که او را خسته می کند دور باشد. در صورتی که هرگونه نشانه ای از افسردگی در خود مشاهده نمود سریعاً به پزشک یا ماما مراجعه کند و در صورت لزوم به روانپزشک مراجعه کند زیرا تاخیر در درمان افسردگی موجب صدمه زدن به خود و دیگران می شود صاحب فرزند شدن یکی از بزرگترین اتفاق های زندگی یک زن است که گاهی با نگرانی ، خستگی و غمگینی همراه می شود. البته این قبیل احساسات معمولاً زیاد طول نمی کشند، اما اگر این علائم بیشتر از یک ماه ادامه پیدا کردند، شما ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شده باشید

## علامه postpartum depression :

- ❖ بی خوابی ، افکار خودکشی
- ❖ تمایل به گریه و اندوه شدید که تمام روز ادامه داشته باشد
- ❖ کاهش علاقه نسبت به انجام بسیاری از فعالیتها
- ❖ اشکال در تمرکز حواس ،تغییر اشتها
- ❖ اضطراب ،احساس گناه شدید
- ❖ اختلال خلق و تحریک پذیری
- ❖ حملات پانیک (افزایش تعداد ضربانات قلب ، سرگیجه ،منگی ، احساس وقوع یک اتفاق ناگوار )



## افراد در معرض ابتلا به postpartum depression :

داشتن سابقه افسردگی و یا سایر اختلالات روانی در خود فرد یا افراد خانواده و یا بروز حملات اضطراب در دوران بارداری

بارداری بدون برنامه ریزی قبلی

عدم حمایت همسر

وجود مشکلات زناشویی

وجود مشکلات مالی

بروز تغییر جدی در زندگی همزمان با تولد نوزاد نظیر نقل مکان یا از دست دادن شغل

سابقه وجود افسردگی پیش از قاعدگی

وجود عوارض مامائی

سابقه مشکلات شدید در اوان کودکی نظیر از هم پاشیدگی خانواده

با این حال وجود این عوامل دلیل بروز افسردگی پس از زایمان نیست بسیاری از خانم ها که دارای چندین عامل خطرزا هستند هرگز دچار افسردگی نمی شوند و بلعکس افرادی نیز با یک یا دو عامل خطرزا و یا حتی بدون هیچ گونه عامل خطرزا به افسردگی شدید مبتلا می شوند

## عوارض احتمالی :

افسردگی پس از زایمان یک اثر منفی روی نقش مادر می تواند داشته باشد و در برخی شرایط در دلبستگی به نوزاد و اعضاء خانواده تداخل ایجاد می کند و با توجه به اینکه پدیده تولد یک اتفاق خوشایند تصور می شود رنج روحی مادر باعث سردرگمی و حیران ماندن اعضاء خانواده می شود در عین حال میل جنسی اش کاهش می یابد و در نتیجه روی روابطش تاثیر منفی می گذارد افسردگی پس از زایمان یکی از مشکلات مهم بهداشتی است که منر به کاهش ارتباط سالم بین مادر و فرزند می شود

## آنچه باید در مورد Postpartum depression بدانیم :

بدانیم :

افسردگی از مهمترین بیماری های اعصاب و روان است که بصورت بیماری غم و اندوه و بی میلی به فعالیتهای شادی آور و هیجان بخش و تمایل به انزوا بروز می کند که در تمام جوامع و تمام سنین امکانپذیر است و نوعی از آن هم در ارتباط با بارداری اتفاق می افتد که به دو صورت رخ می دهد : ساده و گذرای آن (( گرفتگی خلق )) و نوع مزمن و اساسی آن (( افسردگی بعد از زایمان ))

## گرفتگی خلق پس از زایمان :

حداقل ۶۰ تا ۸۰ درصد مادران پس از زایمان دچار گرفتگی خلق می شوند که نوعی افسردگی خفیف است و چند روز تا یک هفته پس از زایمان ادامه می یابد ولی هیچگاه بیش از ۲ هفته طول نمی کشد. مادرانی که دچار این ناراحتی میشوند ممکن است زیاد گریه کنند و مضطرب و تحریک شده بنظر برسند و یا حتی قادر به خوابیدن نباشند اکثرا پس از کمی استراحت و هنگامی که اطرافیان آنها را در نگهداری از نوزاد یاری دهند و یا حتی پس از یک گریه طولانی متعاقب استرس و هیجان زایمان ، احساس بهتری خواهند داشت

## افسردگی پس از زایمان :

اگر ناراحتی و تنگی خلق پس از حدود ۲ هفته برطرف نشود ممکن است علت آن افسردگی بعد از زایمان باشد ۱۰ تا ۲۰ درصد از مادران پس از زایمان دچار افسردگی می شوند که ممکن است از ۲ هفته تا یکسال به طول انجامد