

به نام خدا افسردگی پس از زایمان

Postpartum depression



بیمارستان تامین اجتماعی خرم آباد
KHORAMABAD.TAMIN.IR

درمان :

روان درمانی حمایتی

روان درمانی بین فردی

دارو درمانی

داروهای ضدافسردگی اغلب هنگامی مؤثرند که ۳-۴ هفته مصرف شوند. اگر مادر به کودک خود شیر می دهد هرگونه داروی تجویزی از این بابت باید به دقت در نظر گرفته شود.

اگر افسردگی شدید شده و بستری در بیمارستان را ایجاد نماید، توصیه می شود که مادر در یک مرکز نزدیک منزل بستری شود تا رابطه نزدیک وی با کودک حفظ شود.

منابع :

۱- آموزش های دوران باردای و آمادگی برای زایمان(اداره سلامت مادران)

۲-مقالات علمی

پیشگیری:

مادران نباید از این که احساسات پیچیده ای در مورد مادر بودن خود دارند احساس گناه کنند.و بایدجهت ایجاد تطابق و ایجاد پیوندی عاطفی طبیعی تلاش کنند.ارتباط معنوی باخالق هستی همراه با رویکرد منطقی در ادای فرائض دینی و ادعیه و زیارات. در نظر گرفتن برنامه های مکرر خارج از منزل نظیر قدم زدن و دیدارهای کوتاه با دوستان و اقوام برای مادران مفید است . این برنامه ها به مادران کمک می کند تا دچار احساس انزوا از دیگران نشوند. مادران می توانند برای کارهای روزانه نظیر خرید کردن و مراقبت از کودک در هنگام استراحت خود از خانواده یا دوستان کمک بگیرند. 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. از بروز هر گونه خستگی یا استرس پرهیزید. استراحت کافی، غذای مناسب و ورزش را فراموش نکنید.

مادر از کار بیش از حد پرهیز د، فعالیت بیش از حد مادر را خسته می کند و احتمال بروز افسردگی را افزایش میدهد ,در صورت مشاهده افسردگی و علائمی که نشان از عدم ثبات خلقی مادر دارد سریعاً با ماما یا پزشک خود مشورت کرده تا در صورت لزوم توسط روانپزشک ویزیت شود، زیرا تأخیر در درمان مادر مبتلا به افسردگی شدید پس از زایمان ممکن است منجر به عواقبی نظیر آسیب و صدمه رساندن به خود یا نوزاد



افسردگی: از مهمترین بیماریهای 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 تمام سنین امکانپذیر پذیر است و نوعی از آن هم در ارتباط با بارداری و زایمان است که بعد از تولد در تعداد کمی از مادران اتفاق می افتد که به دو صورت رخ میدهد: 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 می شوند ممکن است زیاد گریه کنند و مضطرب و تحریک شده به نظر برسند و یا حتی قادر به خوابیدن نباشند. اکثراً پس از کمی استراحت و هنگامیکه 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 بر طرف 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.

افراد در معرض ابتلا به افسردگی پس

از زایمان:

- سابقه ابتلا به افسردگی 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 اووان 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 بالعکس افرادی نیز با یک یا دو عامل خطرزا و یا حتی بدون هیچ گونه عامل خطرزا به افسردگی شدید مبتلا می شوند

علائم افسردگی پس از زایمان :

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

عوارض احتمالی :

افسردگی پس از زایمان یک اثر منفی روی نقش مادر می تواند داشته باشد و در برخی شرایط در دل بستگی 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 سر درگمی و حیران ماندن اعضاء خانواده می شود. در عین حال میل جنسی اش کاهش می یابد و در نتیجه روی ارتباطاتش تاثیر منفی می گذارد. افسردگی پس از زایمان یکی از مشکلات مهم بهداشتی است که منجر به کاهش ارتباط سالم بین مادر و فرزند می شود