

بیماری روانی (سایکوز) پس از زایمان

این یک نوع شدید بیماری روانی است که پس از تولد نوزاد رخ می‌دهد و حدود ۱ نفر از هر ۱۰۰۰ نفر زن را مبتلا می‌کند که در عرض چند روز یا چند هفته پس از زایمان شروع می‌شود. می‌تواند در عرض چند ساعت توسعه پیدا کند و می‌تواند تهدید کننده زندگی باشد به طوری که نیاز به درمان فوری دارد.

علائم و نشانه‌ها:

نشانه‌های بسیاری در این بیماری وجود دارد. خلق و خوی مادر ممکن است بالا و یا پایین باشد و اغلب نوسانات خلقی سریع وجود دارد. ممکن است اعتقاد به چیزهایی وجود داشته باشند که واقعی نیستند (هذیان) یا چیزهایی ببینند و یا بشنوند که وجود ندارد (توهم). این بیماری همیشه نیاز به حمایت، بستری و کمک‌های پزشکی دارد. همه زنان مبتلا باید به پزشک و یا مامای خود در این باره اطلاع دهند. اگر چه بیماری روانی (سایکوز) پس از زایمان یک بیماری جدی است، اکثریت قریب به اتفاق زنان بهبودی کامل را به دست می‌آورند. نگرانی در مورد هر نوع بیماری روانی را با باید پزشک در میان گذاشت.

چه چیزی باعث افسردگی پس از زایمان می‌شود؟

علل احتمالی زیادی برای افسردگی پس از زایمان پیشنهاد شده است. تغییر بزرگی که با تولد نوزاد رخ می‌دهد، تغییرات هورمونی در مادر، مواردی مانند ابتلا قبلی به مشکلات سلامت روانی، از جمله افسردگی، وجود افسردگی یا اضطراب در دوران بارداری، رویدادهای پر تنش اخیر و یا نداشتن حمایت از طرف خانواده یا دوستان احتمال افسردگی پس از زایمان را زیاد می‌کنند.

کمک فوری: اگر نمی‌توانید از خود و یا کودک خود مراقبت کنید و یا اگر می‌خواهید به خود آسیب برسانید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

چرا درمان مهم است؟

بیشتر زنان بدون هیچ درمانی ظرف ۳ تا ۶ ماه بهبود پیدا می‌کنند. از هر ۴ مادری که افسردگی پس از زایمان دارند یک نفر همچنان افسرده می‌ماند تا زمانی که فرزندش یک ساله شود. افسردگی پس از زایمان می‌تواند تجربه مادر جدید بودن را از بین

ببرد • می‌تواند بر روی رابطه مادر با کودک و نیز همسر تاثیر بدی بگذارد. همچنین می‌تواند حتی پس از پایان افسردگی بر روی رشد و رفتار کودک تأثیر بگذارد، بنابراین هرچه کمتر طول بکشد، بهتر است.

چه درمان‌هایی در دسترس هستند؟

روان درمانی

صحبت کردن در مورد احساساتتان هرچقدر هم افسرده باشید می‌تواند مفید باشد. گاهی اوقات بیان احساسات به کسی که به شما نزدیک است سخت است. صحبت کردن با یک مشاور آموزش دیده و یا یک روان شناس می‌تواند آسان‌تر و تسکین دهنده باشد.

دارودرمانی

اگر افسردگی شما شدیدتر است، یا اینکه با حمایت و یا روان‌درمانی بهبود نیافته است، یک داروی ضد افسردگی به شما کمک خواهد کرد. انواع مختلفی از داروهای ضد افسردگی وجود دارد. این داروها اعتیاد آور نیستند و همه آنها می‌توانند در افسردگی پس از زایمان استفاده شوند، اما برخی از آنها در شیر دهی امن‌تر از دیگری هستند. حداقل ۲ هفته طول می‌کشد تا تاثیر این داروها ظاهر شود و مصرف آنها باید برای حدود ۶ ماه پس از شروع بهبود یا دامه یابد.

آیا داروهای ضد افسردگی در شیردهی امن هستند؟

اطمینان حاصل کنید که پزشک شما می‌داند که شما در حال شیردهی هستید. برای بسیاری از این داروها شواهدی در مورد ایجاد مشکل در نوزادان شیرخوار موجود نیست. بنابراین تغذیه با شیر مادر با نظر پزشک معمولاً امکان پذیر است.

آیا می‌توان از افسردگی پس از زایمان پیشگیری کرد؟

پیشنهادات زیر می‌تواند به حفظ سلامتی شما و کودکان کمک کند:

۱. سعی نکنید که یک زن خارق‌العاده باشید. سعی کنید استراحت هم داشته باشید و مطمئن شوید که بیش از حد خسته نیستید.

۲. تلاش کنید با زنان دیگری که حامله هستند و یا به تازگی صاحب فرزند شده‌اند دوست شوید. توجه کنید که ممکن است پیدا کردن دوست در زمانی که افسردگی پس از زایمان دارید سخت باشد.
۳. داروهای ضد افسردگی را بدون نظر پزشک قطع نکنید بیشتر افرادی که داروهای ضد افسردگی را در طول حاملگی قطع می‌کنند عود بیماری را خواهند داشت. باید در مورد خطر و منفعت ادامه درمان در حاملگی و شیر دهی با پزشک مشورت کنید.
۴. اگر قبلاً افسردگی داشته‌اید با پزشک، روانشناس یا مراقب سلامت خود در ارتباط باشید. نشانه‌های افسردگی در حاملگی یا افسردگی پس از زایمان را می‌توان زود تشخیص داد.
۵. درخواست کمک از طرف دوستان و یا اقوام را قبول کنید. نوع کمک و درمانی که احتیاج دارید بستگی به شدت افسردگی پس از زایمان شما دارد. پزشک به شما برای تصمیم‌گیری در مورد نوع درمانتان کمک می‌کند. برای افسردگی‌های شدیدتر، ممکن است به دارو همراه و یا بدون مشاوره نیاز باشد. تنها تعداد معدودی از زنان برای درمان افسردگی پس از زایمان نیاز به بستری در بیمارستان دارند. در این مورد مادر معمولاً به همراه کودک خود در بخش مخصوص مادر و کودک بستری می‌شود.
۶. برای بیرون رفتن و ملاقات با دوستانتان یک برنامه منظم ترتیب دهید و از آنها بخواهید که به صورت منظم با شما تماس گرفته و به ملاقات شما بیایند. دور بودن از جمع می‌تواند افسردگی را بدتر کند علل خصوصاً اگر با استرس بزرگ کردن یک نوزاد نیز همراه باشد.
۷. تحقیقات نشان می‌دهند که کمبود برخی مواد مغذی مانند ویتامین B و D می‌تواند احتمال بروز افسردگی پس از زایمان را افزایش دهد. ممکن است نتوانید سر فرصت یک وعده غذایی کامل بخورید اما این دلیل نمی‌شود که تغذیه خودتان را فراموش کنید. باز هم از اطرافیان کمک بگیرید تا مراقب نوزاد باشند و خودتان کمی غذا بخورید. اگر اشتهایتان کم است می‌توانید در طول روز از میان وعده‌های سبک استفاده کنید. می‌توانید از پزشکتان بخواهید که در صورت لزوم برای شما مکمل‌های غذایی تجویز کند.
۸. تا جایی که امکان دارد در معرض نور خورشید قرار بگیرید. پرده‌های خانه را کنار بزنید و تا جایی که امکان دارد در طول روز از خانه بیرون بروید.

۹. برای تهیه غذا و سایر کارهای خانه، از دوستان و یا اعضای خانواده و همسران کمک بگیرید. دوستان و اعضای خانواده معمولا از کمک کردن به شما خوشحال می شوند.
۱۰. بیش از اندازه کار نکنید. تا جایی که می توانید استراحت کنید و بخوابید. خستگی می تواند افسردگی بعد از زایمان را بدتر کند.
۱۱. شاید از آن دسته افرادی باشید که همیشه خودتان کارهایتان را انجام می دهید و اجازه کمک به دیگران نمی دهید. بهتر است خودتان را آماده کنید و این طرز فکر را عوض کنید. زیرا در روزهای اول پس از زایمان بدون کمک نزدیکان نمی توانید از پس کارهای پس از زایمان مانند حمام نوزاد، شیردهی بهبود زخم های زایمان خستگی و شب بیداری ها بر بیاید.
۱۲. زمانی که نوزادتان می خوابد شما هم استراحت کنید و به فکر کارهایتان نباشید. مطالعات نشان می دهند که مادرانی که پس از زایمان، حداقل ۸ ساعت در روز می خوابند، دچار افسردگی نمی شوند. دو شب در هفته جدا از نوزاد بخوابید و از همسر یا مادرتان بخواهید وظیفه شب بیداری را بر عهده بگیرد و او را با شیر خشک یا شیر دوشیده شده خودتان تغذیه کند.
۱۳. تحقیقات نشان می دهند که کمبود برخی مواد مغذی مانند ویتامین B و D می تواند احتمال بروز افسردگی پس از زایمان را افزایش دهد. ممکن است نتوانید سر فرصت یک وعده غذایی کامل بخورید اما این دلیل نمی شود که تغذیه خودتان را فراموش کنید. باز هم از اطرافیان کمک بگیرید تا مراقب نوزاد باشند و خودتان کمی غذا بخورید.
۱۴. فعالیت فیزیکی نه تنها به کاهش وزن تان کمک می کند بلکه روحیه تان را بالا نگه می دارد. آمار نشان می دهند که مادرانی که نه در دوران بارداری و نه پس از آن ورزش نمی کنند، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی پس از زایمان قرار می گیرند. روزانه ۲۰ دقیقه انجام تمرینات یوگا، پیاده روی و نرمش های پس از زایمان به کمک نوزاد در پیشگیری از بروز افسردگی بسیار مؤثر است.