

افسردگی پس از زایمان چیست؟

این افسردگی بعد از زایمان رخ می‌دهد، افسردگی ممکن است در دوران حاملگی به وجود بیاید ولی اگر بعد از به دنیا آمدن نوزاد نیز ادامه پیدا کند، افسردگی پس از زایمان نامیده می‌شود. علائم افسردگی پس از زایمان مشابه افسردگی در زمان‌های دیگر است، مانند داشتن خلق پائین که به مدت حداقل دو هفته به طول می‌انجامد. بسته به شدت آن، ممکن است برای مراقبت از خود و یا نوزادان با مشکل مواجه شوند. افسردگی پس از زایمان اغلب در عرض یک یا دو ماه پس از زایمان شروع می‌شود؛ اما ممکن است چند ماه پس از تولد نوزاد نیز شروع شود.

باید توجه داشت که بیش از نیمی از مادران بعد از زایمان، احساس غم را تجربه می‌کنند که معمولاً ۳ تا ۴ روز پس از تولد نوزاد شروع می‌شود. در این حالت نوسانات خلق و خو، گریه کردن، زود رنج شدن، خلق پایین و اضطراب محتمل است. همچنین ممکن است به چیزهایی بیش از حد واکنش نشان دهند. این حالات معمولاً در زمانی که کودک به ۱۰ روزگی میرسد متوقف می‌شوند و معمولاً نیازی به درمان ندارند. زمانی تشخیص افسردگی پس از زایمان برای یک مادر محتمل است که علائم، بیشتر از ۲ هفته ادامه پیدا کند، که در این صورت باید به پزشک یا روانشناس مراجعه کرد.

علائم و نشانه‌های و افسردگی پس از زایمان شامل موارد زیر است:

- خشم و نوسانات خلق
- احساس بی‌ارزشی، بی‌کفایتی، شکست یا گناه
- گریه کردن، بی‌صبری، زودرنجی و حساس بودن
- بی‌قراری و غمگینی
- خستگی، بی‌خوابی یا بدخوابی
- احساس کرختی احساسی یا حس گیر افتادن
- ترس از آسیب زدن به خود یا به نوزاد
- تمرکز و تفکر مختل
- عدم احساس لذت در زندگی

- کاهش علاقه به فعالیت جنسی
- افزایش یا فقدان توجه به نوزاد
- کاهش وزن یا وزن گیری قابل توجه
- دوری گزینی از خانواده یا دوستان
- سردرد، درد قفسه سینه، تپش قلب، کرختی یا افزایش تنفس نیز ممکن است اتفاق بیفتد، گرچه اینها علائم اصلی افسردگی نیستند.

علائم و نشانه‌های همراه با جنون پس از زایمان نیز که نادر است، شدیدتر هستند و معمولاً زود شروع می‌شوند

که به شرح زیر است:

- خشم و آشفتگی
- گیجی یا نادانی
- فکر آسیب زدن به خود یا به نوزاد
- هذیان و توهم، بدبینی، تفکرات یا سخنان بی ربط

عوامل خطر

- سابقه افسردگی
- سن پایین مادر
- اعتماد به نفس پائین
- فشار در مراقبت کودک
- افسردگی پیش از زایمان (دوران بارداری)
- اضطراب پیش از زایمان

- زندگی پر فشار
- حمایت اجتماعی کم
- ارتباط زناشویی ضعیف
- مسائل مربوط به نوزاد
- وضعیت اجتماعی اقتصادی ضعیف
- حاملگی ناخواسته

غم پس از زایمان که به مدت ۲ هفته پس از زایمان ممکن است به وجود آید از عواملی است که خطر افسردگی پس از زایمان را بالا می‌برد.

آیا زنانی که افسردگی پس از زایمان دارند به کودک خود آسیب می‌رسانند؟

مادران افسرده اغلب نگران هستند که ممکن است به کودکشان آسیب برسانند، اما این اتفاق بسیار نادر است. گاهی اوقات به دلیل خستگی و ناامیدی مطلق ممکن است احساس کنید که می‌خواهید به کودک خود ضربه بزنید و یا او را تکان دهید. بسیاری از مادران و پدران گاهی اوقات این حس را دارند و این فقط مخصوص کسانی که افسردگی پس از زایمان دارند نیست. با وجود داشتن این احساسات، اکثر مادران هرگز این کار را انجام نمی‌دهند. مادران اغلب نگران این هستند که اگر به کسی بگویند چه احساسی دارند نوزادشان را از آنها می‌گیرند پزشک به شما کمک میکند که بهتر شوید و بتوانید در خانه از کودک خود مراقبت کنید و از آن لذت ببرید.

آیا همه پس از بچه دار شدن افسرده می‌شوند؟

بچه دار شدن یک تغییر بسیار بزرگ است. داشتن عواطف مختلف کاملاً معمول است اما همه به افسردگی مبتلا نمی‌شوند. بیش از نیمی از مادران جدید احساس غم را تجربه می‌کنند که معمولاً ۳ تا ۴ روز پس از تولد شروع می‌شود. در این حالت نوسانات خلق و خو، گریه کردن، زود رنج شدن، خلق پایین و اضطراب محتمل است. همچنین ممکن است به چیزهایی بیش از حد واکنش نشان دهند. این حالات معمولاً در زمانی که کودک به ۱۰ روزگی میرسد متوقف می‌شوند و معمولاً نیازی به درمان ندارند. اگر این علائم بیشتر از ۲ هفته ادامه پیدا کرد مراجعه به مراقب بهداشت و یا پزشک لازم است.

دیگر مشکلات سلامت روان پیرامون زایمان : اضطراب و افسردگی شایع ترین مشکلات بهداشت روانی در دوران بارداری

هستند که از هر ۱۰۰ زن بر ۱۰-۱۵ نفر تأثیر می گذارند.