

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## افسردگی پس از زایمان و راه درمان آن



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مقدمه

### چه موقع افسردگی پس از زایمان اتفاق می افتد؟

افسردگی بعد از زایمان یک اختلال روانی جدی بوده که شیوع آن می تواند در چند ماه اول پس از زایمان باشد، ضمناً این اختلال می تواند پس از سقط جنین یا مرده زایی نیز رخ دهد. افسردگی پس از زایمان باعث ایجاد احساسات غمگینی، پوچی و ناامیدی در شما می شود همچنین ممکن است در مراقبت و برقراری رابطه عاطفی با نوزاد خود، دچار مشکلات جدی شوید

افسردگی پس از زایمان و احساس غم و اندوه بچه دار شدن دو مقوله جدا و متفاوت از هم هستند احساس غم و اندوه بچه دار شدن، در اغلب زنان در دو هفته اول پس از زایمان رخ می دهد

احساسات اندوه پس از زایمان ممکن است باعث بهم ریختن وضعیت خواب، تحریک پذیری در خلق، گریه های شدید و افکار در هم و بر هم شود. حتی این احساس ممکن است همزمان با احساسات خوشحالی ناشی از بچه دار شدن در هم آمیخته شود، اما این اندوه دو هفته پس از زایمان خود به خود درمان می شود، در حالی که علائم افسردگی بعد از زایمان تا ماه ها بعد از زایمان می تواند ادامه داشته باشد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

در موارد معدودی ممکن است پس از زایمان فرد به گونه‌ای شدیدتری از افسردگی پس از زایمان که به آن جنون پس از زایمان می‌گویند مبتلا شود فرد مبتلا به جنون زایمان، اعمال عجیب و غریبی ممکن است انجام دهد، چیزهایی را ببیند و بشنود که وجود ندارند و خود نوعی خطر برای نوزاد محسوب می‌شود در این صورت این بیماری فوریت درمان پیدا می‌کند، زیرا هم برای خودش و هم برای نوزاد ممکن است سبب ایجاد آسیب شود

## آیا جنسیت نوزاد بر افسردگی پس از زایمان موثر است؟

خیلی جالب است که بدانید، که محققان دریافته‌اند که در زنانی که فرزند آن‌ها پسر است، احتمال خیلی بیشتری برای ابتلا به افسردگی بعد از زایمان وجود دارد

افسردگی پس از زایمان معمولا در یکی از هر ده زن اتفاق می‌افتد و نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد که یکی از عوامل مهم بروز آن داشتن نوزاد پسر است در واقع محققان انگلیسی، دریافته‌اند که احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان در زنانی که صاحب پسر می‌شوند در مقایسه با آن‌هایی که فرزند دختر دارند، بیشتر است و مهم‌ترین عامل در این میان، تغییر در تعادل شیمیایی مغز است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

همچنین نتایج نشان داد، افرادی هم که عوارض جسمی مرتبط با زایمان داشته اند خطر افسردگی بعد از زایمان در آن‌ها ۷۴ درصد افزایش می‌یابد با این حساب تولد یک پسر و یا زایمان دشوار در افزایش ابتلا به افسردگی بعد از زایمان موثر است این مطالعه در بین ۲۹۶ زن انجام شد و نشان داد مادرانی که فرزند پسر به دنیا آورده‌اند، تقریباً دو برابر بیشتر احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان دارند و در مادرانی که مشکلات زایمان را داشته‌اند این احتمال سه برابر می‌شود

## علائم و نشانه‌های افسردگی بعد از زایمان چیست؟

شروع و بروز افسردگی متفاوت است، گاهی از زمان بارداری خود را نشان می‌دهد و گاهی ممکن است یک سال پس از زایمان ظاهر شود به طور معمول افسردگی پس از زایمان با بروز چند علامت یا همه علامت‌های زیر تشخیص داده می‌شود

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

گریه‌های شدید

حالت افسردگی یا نوسانات خلقی شدید

مشکل برقراری پیوند عاطفی با نوزاد

عدم برقراری ارتباط با خانواده و دوستان

مختل شدن خواب و اشتها ( به صورت پر خوابی یا کم‌خوابی، پراشتهایی یا بی‌اشتهایی)

خستگی شدید و مداوم

کاهش علاقه یا از دست دادن کلی علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً آنها را دوست داشته

احساس گناه و عذاب وجدان که نمی‌تواند مادر خوبی باشد

نامیدی

بی‌قراری

اضطراب‌های شدید

افکار خودکشی و آسیب زنی یا آسیب زدن به نوزاد

از دست دادن قوه تصمیم‌گیری و تمرکز

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## علامت‌های جنون پس از زایمان

روان پریشی و جنون پس از زایمان که در ابتدای مقاله نیز به آن اشاره کردیم گونه‌ای نادر از افسردگی است که معمولا در هفته اول پس از زایمان ظاهر می‌شود علائم و نشانه‌ها شدید هستند ممکن است چند علامت یا همگی علائم زیر را شامل شود

### گیجی و آشفتگی

افکار وسواسی بیمارگونه در مورد نوزاد

توهم شنوایی یا دیداری

هذیان

پارانویید یعنی یک نوع احساس که فرد احساس میکند در خطر است

اختلالات خواب

تحریک پذیری خلقی و هیجانات بالا

تفکر و تلاش واقعی برای صدمه زدن به نوزاد

روان پریشی یا جنون پس از زایمان یک وضعیت اورژانسی است، در صورت عدم درمان به موقع منجر به افکار یا اعمال تهدید کننده برای مادر و نوزاد می‌شود (درمان روانپزشکی و روانشناسی باید انجام شود)

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

**چگونه افسردگی پس از زایمان بر روی احساسات شما نسبت به نوزادتان اثر می‌گذارد؟**

ممکن است در شما احساس گناه ایجاد شود زیرا آنقدری که باید و تصور می‌کردید نوزادتان را دوست ندارید ممکن است واقعا او را دوست داشته باشید یا کلا او را دوست نداشته باشید. ممکن است به نوزاد خود احساس نزدیکی نکنید، و با او بیگانه باشید. شاید به سختی قادر به فهم نیازهای کودک شوید و احساسات او را بفهمید. شاید هم از نوزاد خود ناراحت باشید و او را در حال فعلی خود مقصر بدانید.

**آیا مادرانی که دچار افسردگی پس از زایمان هستند به نوزاد خود آسیب می‌رسانند؟**

اغلب مادران افسرده نگران هستند که مبادا واقعا بلایی بر سر نوزادشان بیاورند، یا او را به خطر بیندازند، یا از ترس بی‌توجهی به او آسیبی بزنند گاهی حتی از فرط خستگی و کلافگی ممکن است ضربه‌ای هم به او زده و یا تکان شدیدی به او بدهید اما خبر خوب اینکه اغلب مادران افسرده آسیبی به نوزاد خود نمی‌زنند بهتر است در خصوص افسردگی خود با همسر یا دوست نزدیک خود صحبت کنید دلیل امتناع مادران افسرده از صحبت کردن راجع به بیماری خود این است که می‌ترسند اطرافیان نوزادش را از او بگیرند

**جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید**

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

و فکر کنند که او صلاحیت نگهداری از نوزاد را ندارد اما در جریان بودن همسر یا افراد نزدیک شما و نوزادتان را از خطرات احتمالی حفظ می‌کند

## درمان افسردگی بعد از زایمان

مثل هر اختلال دیگری در زمینه اختلال افسردگی پس از زایمان توصیه به پیشگیری از آن در زمان شروع بارداری و یا حتی قبل‌تر از آن می‌باشد با اصلاح نحوه تغذیه و گسترده‌تر کردن روابط اجتماعی تا حد زیادی می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد و با شناسایی عوامل خطر و پیش‌آگاهی‌های منفی مثل وجود سابقه افسردگی قبلی در زایمان قبلی، چند قلو زایی و یا وجود سابقه افسردگی در مادر یا خواهر خود می‌توانید احتمال بروز افسردگی را در زایمان خود پیش بینی و نسبت به پیشگیری از آن اقدام کنید. اما اگر افسردگی اتفاق افتاد چه می‌توان کرد راهکارهای زیر به بهبود شرایط افسردگی پس از زایمان کمک می‌کند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

**تغذیه مناسب:** بر خوداری از منابع غنی ویتامین B امگا سه و خوردن بعضی از غذاها و ادویه‌ها مثل ماست و زردچوبه ( زردچوبه حاوی خواص ضد التهابی است زیرا التهاب به تنهایی باعث ایجاد بی‌ثباتی و بی‌قراری می‌شود و ماست اثر تنظیم هورمونی دارد ) توصیه می‌شود

**ورزش کردن:** زمانی که هورمون‌ها در بدن شما متوازن نباشند می‌تواند در شما چرخه‌های افسردگی و اضطراب ایجاد کند علل ایجاد افسردگی پس از زایمان هنوز هم در پرده‌ای از ابهام قرار دارد اما یکی از روش‌های درمان موثر ورزش اعلام شده است ورزش متابولیسم را فعال‌تر، انتشار سموم را کاهش و ترشح سروتونین و سایر هورمون شادی آور را تحریک می‌کند

**خواب کافی:** ۸ ساعت خواب کامل را قطعا در برنامه خود بگنجانید کم خوابی منجر به تغییرات قابل توجهی در عملکرد مغز و اعصاب می‌شود

**شیر دادن نوزاد:** شیر دادن نوزاد باعث استحکام پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد می‌شود حتما نوزاد خود را از شیر خود تغذیه کنید به غیر از استحکام رابطه شیر دادن به نوزاد سبب ایجاد دلبستگی ایمن و رشد شخصیتی سالم در نوزاد می‌شود

آیا کسی را می‌شناسید که این بیماری را داشته باشد؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

