گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

افسردگی پس از زایمان چیست ؟

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت : ۴۹۱

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

WWW.MAJNA.IR

مقدمه

افسردگی پس از زایمان یک بیماری افسردگی است که از بین ۱۰۰ خانم که صاحب نوزاد شده اند بر روی ۱۰ تا ۱۵ نفر آنها تاثیر میگذارد. علائم آن مشابه به علائم افسردگی در زمان های دیگر است. که شامل کم خلق و خوی بودن و سایر علایم دیگر که به مدت حداقل دو هفته به طول بیانجامند است. بسته به شدت آن، شما ممکن است برای مراقبت از خود و نوزاد خود با مشکل مواجه شوید . ممکن است کارهای ساده و آسان برای شما سخت و دشوار به نظر آیند

گاهی اوقات یک دلیل آشکار برای افسردگی پس از زایمان وجود دارد، اما نه همیشه. شما ممکن است احساس پریشانی و یا حتی احساس گناه کنید زیرا که شما انتظار دارید از داشتن نوزاد خوشحالی کنید. با این حال، افسردگی پس از زایمان می تواند برای هر کسی اتفاق افتد و این تقصیر شما نیست

هرگز برای کمک خواستن دیر نیست. شما میتوانید بهتر شوید، حتی اگر شما برای مدت طولانی دچار افسرده گی شده اید. کمکی که شما نیاز دارید بستگی به شدت بیماری شما دارد. افسردگی پس از زایمان خفیف را می توان با افزایش حمایت ازطرف خانواده و دوستان درمان کرد

اگر شما احساس ناخوشی بیشتری دارید در نتیجه به کمک پزشک خود نیاز

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

خواهید داشت. اگر افسردگی پس از زایمان شما خیلی شدید است، ممکن است که شما به مراقبت و درمان خدمات بهداشت روانی نیاز داشته باشید

چه موقع افسردگی پس از زایمان اتفاق می افتد؟

در زمانهای متفاوت. افسردگی پس از زایمان اغلب در عرض یک یا دو ماه پس از زایمان شروع می شود. و یا می تواند چند ماه پس از تولد نوزاد شروع شود. حدود یک سوم از زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان شروع علائمشان در طول دوران بارداری است و این علائم پس از زایمان هم ادامه خواهد داشت

افسردگی پس از زایمان چه حسی دارد ؟

شما ممکن است همه یا تعدادی از علائم زیر را داشته باشید

افسردگی

در اکثر مواقع شما احساس نارضایتی دارید و بغض می کنید. این حالات شما در زمان خاصی از روز، مانند صبح یا شب/غروب ممکن است بدتر شود

زود رنج

همسر، کودک شما و یا بچه های دیگر ممکن است شما را زود رنج و یا عصبانی کنند

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

خستگی

همه کسانی که به تازگی مادر شده اند خیلی خسته می شوند. افسردگی باعث می شود که شما احساس کنید که بسیار خسته و فاقد انرژی هستید

بی خوابی

با اینکه بسیار خسته هستید ولی نمی توانید بخوابید. ممکن است دراز بکشید بدون اینکه خواب بروید و در مورد چیز های مختلف نگران باشید. ممکن است در طول شب بیدار شوید در حالی که کودک شما خواب است

تغییر اشتها

شما ممکن است اشتهای خود را از دست داده و یا فراموش کنید که غذا بخورید. برخی از زنان برای بدست آوردن آرامش غذا می خورند و پس از آن احساس بدی به دلیل افزایش وزن به آنها دست می دهد

لذت نبردن از هیچ چیز

شما درمیابید که نمی توانید از چیزی لذت ببرید و یا علاقه مند به چیزی باشید. شما ممکن است از بودن با کودک خود لذت نبرید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

از دست دادن علاقه به رابطه جنسی

دلایل متعددی برای از دست دادن علاقه به رابطه جنسی بعد از بچه دار شدن وجود دارد. این کار ممکن است دردناک باشد و یا شما ممکن است بیش از حد خسته باشید. افسردگی پس از زایمان می تواند هر گونه میلی را از بین ببرد. همسر شما ممکن است این را درک نکند و احساس مطرود شدن کند

افکار منفی و گناه

افسردگی تفکر شما را تغییر می دهد

ممکن است شما افکار بسیار منفی داشته باشید

ممکن است فکر کنید مادر خوبی نیستید و یا کودکتان شما را دوست ندارد

ممکن است به خاطر اینگونه احساسات و افکار احساس گناه کنید و خود را مقصر بدانید

ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست بدهید

ممکن است فکر کنید که نمی توانید از عهده چیزها بر آیید

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

بیمناک/اضطراب

بیشتر کسانی که به تازگی مادر شده اند نگران سلامت کودک خود هستند. اگر شما افسردگی پس از زایمان دارید این نگرانی میتواند شما را از پا در آورد.

ممکن است شما نگران باشید که

کودک شما خیلی مریض است

کودک شما به اندازه کافی وزن نمی گیرد

کودک شما بسیار گریه می کند و شما نمی توانید او را آرام کنید

کودک شما بسیار آرام است و ممکن است دیگر نفس نکشد

نگران باشید که ممکن است که به کودک خود آسیب برسانید

ممکن است بیماری جسمی داشته باشید

افسردگی پس از زایمانتان هرگز بهتر نشود

ممکن است بسیار نگران باشید از اینکه با کودک خود تنها بمانید.

ممکن است به اطمینان خاطر از طرف همسر،مراقب بهداشت و یا پزشک خود نیازمند باشید

ممکن است در زمان اضطراب برخی از موارد زیر را داشته باشند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

نبض سریع

تپش قلب

تنگی نفس

تعریق

ترس از داشتن حمله قلبی و یا غش کردن

ممکن است شما از مکانهایی مثل مغازه های شلوغ اجتناب کنید به دلیل ترس از داشتن علائم پنیک یا هراس

اجتناب از افراد دیگر

ممکن است شما نخواهید دوستان و اقوام را ببینید.. ممکن است رفتن به گروه های حمایت پس از زایمان برایتان دشوار باشد

نا امید

ممکن است حس کنید که هیچ چیز بهتر نخواهد شد. ممکن است فکر کنید که زندگی ارزش زیستن ندارد. ممکن است که حتی فکر کنید که خانواده تان بدون شما زندگی بهتری خواهند داشت

افکار خودکشی

اگر افکار آسیب رساندن به خودتان را دارید باید از پزشک خود کمک بخواهید.

اگر انگیزه قوی برای آسیب رساندن به دارید, باید فورا کمک بخواهید

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

WWW.MAJNA.IR

علائم روان پریشی

علائم روان پریشی در تعداد کمی از زنان مبتلا به افسردگی بسیار شدید توسعه پیدا می کند. آنها ممکن است صداهایی بشنودند واعتقادات غیر معمولی را داشته باشند. اگر این اتفاق برای شما افتاد باید فورا کمک بخواهید

چگونه افسردگی پس اززایمان بر روی احساسات من نسبت به نوزادم اثر میگذارد؟

شما ممکن است احساس گناه کنید که احساسات شما آنگونه که از شما انتظار می رود نیست

شما ممکن است نوزاد خود را دوست داشته و یا دوست نداشته باشید

ممکن است به نوزاد خود احساس نزدیکی نکنید

ممکن است برای شما سخت باشد که بتوانید متوجه شوید که نوزادتان چه حسی دارد،و یا چه نیازی دارد

ممکن است که شما از نوزاد خود رنجور باشید و یا اورا به خاطر حال خود سرزنش کنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

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

مادران افسرده اغلب نگران هستند که آنها ممکن است این کار را انجام دهند، اما این بسیار نادر است. گاهی اوقات، به دلیل خستگی مطلق و ناامیدی ، شما 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 عمل را نمی کنند. اگر شما این احساس را دارید، با کسی در میان بگذارید

زنان اغلب نگران این هستند که اگر به کسی بگویند که چه حسی دارند ، نوزادشان را ازشان بگیرند. در واقع دکتر شما، مراقب بهداشت و ماما می خواهند به شما کمک کند که بهترشوید. این به معنی است که شما می توانید در خانه از کودک خود مراقبت کنید واز آن لذت ببرید

دیگر مشکلات سلامت روان پیرامون زایمان

اضطراب و افسردگی شایع ترین مشکلات بهداشت روانی در دوران بارداری هستند. از هر ۱۰۰ زن آنها بر روی ۱۵-۱۰ نفر تاثیر میگذارند. به افسردگی در دوران بارداری می توان به همان شیوهٔ افسردگی پس از زایمان کمک کرد. درست مثل زمان های دیگر، زنان طیف وسیعی از دیگر مشکلات سلامت روان را

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

تجربه می کنند

این یک نوع شدید بیماری روانی است که پس از تولد نوزاد رخ می دهد. بر روی حدود ۱ در ۱۰۰۰ نفر از زنان تاثیر میگذارد در عرض چند روز یا چند هفته پس از زایمان شروع می شود . می تواند درعرض چند ساعت توسعه پیدا کند و می تواند تهدید کننده زندگی باشد، به طوری که نیاز به درمان فوری دارد نشانه های بسیاری وجود دارد که ممکن است رخ دهد. خلق و خوی شما ممکن است بالا و یا پایین باشد و اغلب نوسانات خلقی سریع وجود دارد. زنان اغلب علائم بیماری روانی را تجربه میکنند. آنها ممکن است اعتقاد به چیزهایی داشته باشند که واقعی نیست (هذیان) یا چیزهایی ببینند و یا بشنوند که وجود ندارد این بیماری همیشه نیاز به حمایت و کمک های پزشکی دارد. شما ممکن است که باید به بیمارستان بروید. در حالت مطلوب، باید در واحد مادر و کودک باشید که کودکتان بتواند با شما باشد

زنانی که قبلا مبتلا به چندین بیماری های شدید روانی، به ویژه اختلال دوقطبی،بوده اند بیشتر در معرض خطر بیماری روانی پس از زایمان هستند. زنانی، که قبلا پس از زایمان چنین بیماری را داشته اند، نیز در معرض خطر بالا هستند. به پزشک و یا مامای خود در این باره اطلاع دهید. شما می توانید با آنها در مورد راه های بالا بردن سلامت و بهبود خود صحبت کنید. اگر چه بیماری

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

روانی پس از زایمان یک بیماری جدی است، اکثریت قریب به اتفاق زنان بهبودی کامل را به دست می آورند

چه چیزی باعث افسردگی پس از زایمان میشود

علل احتمالی زیادی برای افسردگی پس از زایمان پیشنهاد شده است. احتمالا یک دلیل برای آن وجود ندارد ، بلکه تعدادی از تنش های مختلف ممکن است که آن را ایجاد کنند

احتمال اینکه شما دچار افسردگی پس از زایمان شوید زیاد است اگر

تا به حال مشکلات سلامت روانی، از جمله افسردگی را داشته اید

تا به حال دچار افسردگی یا اضطراب در دوران بارداری شده اید

حمایت ازطرف خانواده یا دوستان را ندارید

اخیرا رویدادی پر تنش برای شما رخ داده شده باشد– به طور مثال مرگ یکی از نزدیکان ، پایان پیدا کردن یک رابطه، از دست دادن شغل

ممکن است علت جسمی برای افسردگی شما وجود داشته باشد، مانند بیماری کم کاری تیروئید.که این می تواند به راحتی درمان شود

افسردگی پس از زایمان می تواند بدون هیچ دلیل واضحی شروع شود. بدون هیچ کدام از این علل. همچنین داشتن این مشکلات به این معنا نیست که شما قطعا افسردگی پس از زایمان دارید

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

WWW.MAJNA.IR

تشخیص افسردگی پس از زایمان

اولین چیز این است که تشخیص دهید که شما یک بیماری افسردگی دارید. تصور نکنید که این طور احساس کردن طبیعی است

دلایلی زیادی وجود دارد که زنان درخواست کمک را به تعویق بیاندازند. شما ممکن است

متوجه نشوید که چه مشکلی وجود دارد

نگران این باشید که افراد دیگر چه فکری می کنند

خجالت بکشید که بگویید از مادر بودن لذت نمی برید

بعضی زنان نگران این هستند که کودکشان را ازشان بگیرند. با کمک گرفتن برای افسردگی پس از زایمان در حقیقت شما بهترین کار را برای خود و کودک خود می کنید. پزشکان و مراقبان بهداشت می خواهند مراقبتی را که احتیاج دارید بدست آورید که بتوانید از کودک خود مراقبت کنید

پزشکان ،ماما ها و مراقبان بهداشت معمولا از کسانی که به تازگی مادر شده اند درمورد سلامت روانشان سوال می پرسند. ممکن از شما بخواهند که یک پاسخنامه را پر کنید و یا سوالات زیر را از شما می پرسند

آیا در طول ماه گذشته از پایین بودن خلق، افسردگی یا نا امیدی رنج برده اید؟

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

WWW.MAJNA.IR

آیا در طول ماه گذشته از لذت و علاقه کم نسبت به چیزها رنج برده اید؟
آیا این چیزی است که شما حس کنید که به کمک نیاز دارید و یا کمک می خواهید؟

بسیار مهم است که با صداقت به این سوالات پاسخ دهید تا کمک مورد نیاز به شما ارائه داده شود. اگر جوابهای شما احتمال داشتن افسردگی پس از زایمان را مشخص می کند، شما باید دکتر خود را ببینید. پزشک شما احتیاج خواهد داشت که سوالات بیشتری را از شما بپرسد تا تشخیص مریضی را تائید کند

برای کمک کجا باید رفت

کمک و درمانی که شما احتیاج دارید بستگی به شدت افسردگی پس از زایمان شما دارد. پزشک و مراقب بهداشتتان به شما کمک می کنند که تصمیم بگیرید که به چه نوع کمکی احتیاج دارید

همه می توانند کمکهای به خود را که در پائین پیشنهاد شده است را آزمایش کنند. اگر این کافی نیست، ممکن است شما از گفتار در مانی سود ببرید. برای افسردگی های شدید تر،ممکن است که به دارو، همراه و یا بدون گفتار در مانی نیاز باشد. . پزشک شما می تواند شما را از این درمان ها آگاه کند

گروه کمی از زنان به کمک از خدمات بهداشت روان نیاز خواهند داشت. در برخی مناطق، خدمات بهداشت روانی وجود دارد. این خدمات ویژه، مخصوص

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

زنان باردار و یا زنانی است که نوزاد زیر یک ساله دارند. پزشک شما می تواند شما را به آنها معرفی کند. این معمولا برای زنانی لازم است که بیماری های شدیدتری دارند

تنها تعداد معدودی از زنان برای درمان افسردگی پس از زایمان نیاز دارند که به بیمارستان بروند. در این مورد، شما باید معمولا، به همراه کودک خود در بخش مخصوص مادر و کودک بستری شوید

کمک فوری

اگر نمی توانید از خود و یا کودک خود مراقبت کنید ، یا اگر می خواهید به خود آسیب برسانید، باید فورا توسط این افراد دیده شوید

پزشک خود

خدمات سلامت روان- پزشک شما می تواند این را برای شما ترتیب دهد.

ممکن است که در حال حاضر یک شماره تلفن بحران تماس برای تماس گرفتن داشته باشید

بخش اورژانس محلی - ۲۴ ساعت باز است

این بیماری چه قدر خطرناکه؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR