

افسردگی پس از زایمان

توصیه‌های خانگی

۱. تغییر خلق پس از زایمان، طبیعی است. اگر احساس افسردگی می‌کنید نباید احساس گناه کنید. تلاش کنید احساسات تان را با همسر، خانواده، دوستان نزدیک و پزشک تان در میان بگذارید. اطمینان داشته باشید که این احساسات به خودی خود برطرف می‌شوند، ولی حتی اگر رفع نشوند قابل درمانند. شما باید این مساله را با پزشک تان مطرح کنید.
۲. به اندازه کافی استراحت کنید. هر چند ممکن است این به نظر شما نشدنی باشد چراکه رسیدگی به بچه وقت زیادی می‌گیرد ولی می‌توانید کارهای غیرضروری دیگر را مدتی به تعویق بیندازید. تلاش کنید هرگاه فرزندان می‌خواهد، شما هم استراحت کنید. کمک خواستن یا کمک گرفتن از دیگران را در این زمینه مدنظر داشته باشید.
۳. به قدر کافی و مناسب غذا بخورید. اغلب به علت توجه و دقت زیادی که باید صرف مراقبت از نوزاد شود، مادران فراموش می‌کنند به‌طور مناسب غذا بخورند.
۴. ورزش سبک انجام دهید. یک پیاده‌روی سریع و کوتاه وقت کمی می‌گیرد اما منافع آن می‌ارزد. زمان ورزش مدت کوتاهی است که با آن می‌توانید به خود بپردازید و به پدر نوزادتان فرصت دهید در این مدت با کودک خود تنها باشد!
۵. برای درمان ناراحتی‌های پس از زایمان از مسکن استفاده کنید (صفحه ۱۸۰). این داروها حتی در صورت شیردهی به نوزاد بی‌خطر هستند. اگر درد و ناراحتی کمتری داشته باشید، حس بهتری به خود خواهید داشت.
۶. سعی کنید آسوده باشید و در مورد اینکه همه‌چیز باید عالی باشد نگران نشوید. گذر زمان اغلب مسایل را حل می‌کنند و شما می‌توانید از اولین هفته‌های تولد نوزاد خود لذت ببرید.
۷. از مصرف داروهای بدون نیاز به تجویز پزشک برای درمان افسردگی بپرهیزید. اگر خلق شما بهبود نمی‌یابد یا احساسات تان بدتر می‌شود حتماً با پزشک تان مساله را در میان بگذارید. داروی تجویزی توسط پزشک برای شما حتی در صورت شیردهی بی‌خطر خواهد بود.



افسردگی پس از زایمان

تجربه افت خلق یا افسردگی خفیف پس از زایمان بسیار شایع است. این مساله معمولاً مشکلی گذرا است ولی ممکن است در صورت طول کشیدن به بیماری جدی تبدیل شود که به درمان نیاز داشته باشد. این تغییر خلق دلایل زیادی دارد که از آن جمله می‌توان به خستگی ناشی از بی‌خوابی، تردیدهای مادر در مورد کفایت در مراقبت از نوزاد و ناراحتی‌های جسمی پس از زایمان اشاره کرد. اکثر مادران همه این احساسات را تا حدی تجربه می‌کنند. تغییرات خلق می‌تواند از ۲ روز پس از زایمان آغاز شود و در بعضی زنان تا ۲ هفته باقی بماند. نباید بترسید اگر خلق افسرده‌تان بیشتر طول کشید چراکه مطالعات نشان داده‌اند این وضعیت ممکن است تا ۱۸ ماه طول بکشد.

نباید در مورد این احساسات در حالی که همه از آمدن فرزند نورسیده خوشحالتند، احساس گناه کنید. شاید در میان گذاشتن این احساسات با دیگران به شما کمک کند. گاهی دارو چاره کار است. از این که از احساسات خود با پزشک صحبت کنید، نترسید. اغلب اوقات پزشکان فراموش می‌کنند در ملاقات‌های پس از زایمان از مادر در مورد افسردگی بپرسند.

از اینجا
شروع کنید

• آیا بی‌خوابی، خستگی شدید و بی‌اشتهایی شدید دارید به طوری که نتوانید به نوزاد خود رسیدگی یا توجه کنید و یا عدم توانایی در انجام کارهای شخصی دارید؟

بله

خیر

• آیا قبل از بارداری نیز افسردگی را تجربه کرده‌اید؟ یا
• آیا بدون دلیل گریه می‌کنید؟ یا
• آیا علاقه خود را از دست داده‌اید یا برای شروع هر فعالیتی انرژی کافی ندارید؟ یا
• آیا بیش از حد خسته هستید؟ یا
• آیا در مقایسه با وضع معمول اشتهاى شما زیاد یا کم شده است؟ یا
• آیا خواب آرامی ندارید یا پس از خواب سر حال نیستید؟

بله

خیر

• پس از ۷ تا ۱۰ روز
آیا باز هم همان علائم افسردگی را حس می‌کنید؟

بله

خیر

توصیه‌های خانگی
را ادامه دهید

به بیمارستان مراجعه کنید.



توصیه‌های خانگی
صفحه ۵۶ را ببینید و در
ملاقات بعدی با پزشک
در مورد این احساس
افسردگی با وی گفت‌وگو
کنید.



به پزشک
مراجعه کنید.