

افسردگی : از مهمترین بیماریهای اعصاب و روان است که بصورت بیماری غم و اندوه و بی میلی به فعالیتهای شادی اور و هیجان بخش و تمایل به انزوا بروز می کند که در تمام جوامع تمام سنین امکانپذیر است و نوعی از ان هم در ارتباط با بارداری و زایمان است که بعد از تولد در تعداد کمی از مادران اتفاق می افتد که به دو صورت رخ می دهد ساده و گذرای ان "گرفتگی خلق" و نوع مزمن و اساسی ان " افسردگی بعد زایمان " گرفتگی خلق بعد زایمان: حداقل 60 تا 80 درصد مادران پس ازایمان دچار گرفتگی خلق می شوند که نوعی افسردگی خفیف است و چند روز تا یک هفته پس از زایمان ادامه می یابد ولی هیچگاه بیش از 2 هفته طول نمی کشد .مادرانی که دچار این ناراحتی می شوند ممکن است زیاد گریه کنند و مضطرب و تحریک شده به نظر برسند و یا حتی قادر به خوابیدن نباشند .اکثرا پس از کمی استراحت و هنگامیکه اطرافیان انها را در گهداری نوزاد یاری دهند و یا حتی پس از یک گریه طولانی متعاقب استرس و هیجان زایمان ،احساس بهتری خواهند داشت. 	بعد از زایمان باشد 10 تا 20 درصد از مادران پس از زایمان دچار افسردگی می شوند که ممکن است از 2 هفته تا یکسال به طول بیانجامد. افراد در معرض ابتلا به افسردگی پس از زایمان : • سابقه ابتلا به افسردگی یا سایر اختلالات اختلالات روانی در خود فرد یا افراد خانواده و یا بروز حملات اضطراب در دوران بارداری • بارداری بدون برنامه ریزی قبلی • عدم حمایت همسر • وجود مشکلات زناشویی • وجود مشکلات مالی • بروز تغییر جدی در زندگی همزمان با تولد نوزاد نظیر نقل مکان یا از دست دادن شغل • سابقه وجود افسردگی پیش از قاعدگی • وجود عوارض مامایی • سابقه مشکلات شدید دوران کودکی نظیر از هم پاشیدگی خانواده با این حال وجود این عوامل دلیل بروز افسردگی پس از زایمان نیست.بسیاری از خانمها که دارای چندین عامل خطرزا هستند هرگز دچار افسردگی نمی شوند و بالعکس افرادی نیز با یک ویا دو عامل خطرزا ویا حتی بدون هیچگونه عامل خطرزا به افسردگی شدید مبتلا می شوند.	• علائم افسردگی پس از زایمان: • بی خوابی • تمایل به گریه یا اندوه شدید که تمام روز ادامه داشته باشد • کاهش علاقه نسبت به انجام بسیاری از فعالیت ها • اشکال در تمرکز حواس • تغییر اشتها • اضطراب • اختلالات خلق و تحریک پذیری • احساس گناه شدید • حملات پانیک علایم ان عبارتند از افزایش ضربان قلب ، سرگیجه، منگی، احساس وقوع یک اتفاق ناگوار • افکار خودکشی عوارض احتمالی : افسردگی پس از زایمان یک اثر منفی روی نقش مادر می تواند داشته باشد و در برخی از شرایط در دلبستگی به نوزاد و اعضا خانواده تداخل ایجاد می کند و با توجه به اینکه پدیده تولد یک اتفاق خوشایند تصور می شود رنج روحی مادر باعث سردرگمی و حیران ماندن اعضا خانواده می شود . در عین حال میل جنسی اش میل جنسی اش کاهش می یابد ودر نتیجه روی ارتباطاتش تاثیر منفی می گذارد. افسردگی پس از زایمان یکی از مشکلات مهم بهداشتی است که منجر به کاهش ارتباط سالم بین مادر و فرزند می شود. افسردگی بعد زایمان: اگر ناراحتی و تنگی خلق پس از حدود 2 هفته برطرف نشود ممکن است علت ان افسردگی
---	--	---

پیشگیری:

مادران نباید از اینکه احساسات پیچیده ای در مکرورد مادر بودن خود دارند احساس گناه کنند و باید جهت ایجاد تطابق و ایجاد پیوندی عاطفی طبیعی تلاش کنند. ارتباط معنوی با خالق هستی همراه با رویکرد منطقی در ادای فرایض دینی و ادعیه و زیارات. در نظر گرفتن برنامه های مکرر خارج از منزل نظیر قدم زدن و دیدار با دوستان و اقوام برای مادران مفید است. این برنامه ها به مادران کمک می کنند تا دچار احساس انزوا از دیگران نشوند. مادران می توانند برای کارهای روزانه نظیر خرید کردن و مراقبت از کودک در هنگام استراحت خود از خانواده یا دوستان کمک بگیرند. مادر در صورت احساس افسردگی بهتر است احساسات خود را با همسر یا یک دوست که شنونده خوبی برای حرف های اوست در میان بگذارند. صحبت کردن با سایر مادران امکان استفاده از همفکری و تجربه آنان را فراهم می کند. از بروز هرگونه خستگی یا استرس پرهیزید. استراحت کافی، غذای مناسب و ورزش را فراموش نکنید.

مادر از کار بیش از حد پرهیز کند فعالیت بیش از مادر را خسته می کند و احتمال بروز افسردگی بعد زایمان را افزایش می دهد. در صورت مشاهده

افسردگی و علایمی که نشان از عدم ثبوت خلقی مادر دارد سریعاً با ماما یا پزشک مشورت کند زیرا تاخیر در درمان مادر مبتلا به افسردگی شدید پس از زایمان ممکن است منجر به عواقبی نظیر آسیب و صدمه رساندن به خود یا نوزاد شود.
درمان:

روان درمانی حمایتی
روان درمانی بین فردی
دارو درمانی
داروهای ضد افسردگی اغلب هنگامی موثرند که 3 الی 4 هفته مصرف شوند.
اگر مادر به کودک خود شیر می دهد هرگونه داروی تجویزی از این بابت باید به دقت در نظر گرفته شود
اگر افسردگی شدید شده و بستری در بیمارستان را ایجاد می کند، توصیه می شود که مادر در یک مرکز نزدیک منزل بستری شود تا رابطه نزدیک وی با کودک حفظ شود.

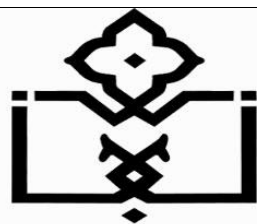
منابع: آموزش های دوران باردای و آمادگی برای زایمان (ادراه سلامت مادران)

مقالات علمی

تهیه کننده: سمیه خان محمدی کارشناس مامایی

با تایید: دکتر نگین حاجی علی اکبری متخصص زنان و زایمان

تدوین: واحد آموزش بیمار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

افسردگی بعد از زایمان



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش