



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان آذربایجان غربی

مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه



# افسردگی پس از زایمان

تهیه و تنظیم :

سوپروایزر آموزش به بیمار

زیر نظر معاون آموزشی

آبان ۹۶

## توصیه های خانگی :

۱- تغییر خلق پس از زایمان طبیعی است اگر احساس افسردگی می کنید نباید احساس گناه کنید و تلاش کنید احساس تن را با همسر ، خانواده و دوستان نزدیک و پزشکان در میان بگذارید . اطمینان داشته باشید که این احساسات به خودی خود برطرف می شوند، ولی حتی اگر رفع نشوند قابل درمانند. شما باید این مسئله را با پزشک خود مطرح کنید.

۲- به اندازه کافی استراحت کنید. هر چند ممکن است این به نظر شما نشدنی باشد چرا که رسیدگی به بچه وقت زیادی را می گیرد ولی می توانید کارهای غیر ضروری دیگر را مدتی به تعویق بیندازید . تلاش کنید هر گاه فرزندتان می خوابد شما هم استراحت کنید . کمک خواستن یا کمک گرفتن از دیگران در این زمینه را مد نظر داشته باشید.

۳- به اندازه کافی و مناسب غذا بخورید اغلب بعلت توجه و دقت زیادی که باید صرف مراقبت نوزاد شود مادران فراموش می کنند به طور مناسب غذا بخورند .

۴- ورزش سبک انجام دهید یک پیاده روی سریع و کوتاه، وقت کمی می گیرد اما منافع آن می ارزد . زمان ورزش مدت کوتاهی است که با آن می توانید به خود پردازید و به پدر نوزاد تان فرصت دهید در این مدت با کودک خود تنها باشد.

۵- برای درمان درد های پس از زایمان می توانید از مسکن استفاده کنید. این داروها حتی در صورت شیر دهی به نوزاد بی خطر هستند . اگر درد و ناراحتی کمتری داشته باشید حس بهتری به خود خواهید داشت .

۶- سعی کنید آسوده باشید و در مورد اینکه همه چیز باید عالی باشد نگران نشوید. گذر زمان اغلب مسایل را حل می کند و شما می توانید از اولین هفته های تولد نوزاد خود لذت ببرید.

۷- از مصرف داروها بدون تجویز پزشک برای درمان افسردگی پرهیزید . اگر خلق شما بهبود نمی یابد یا احساسات تان بد تر می شود حتما با پزشک خود مسئله را در میان بگذارید . داروی تجویزی توسط پزشک برای شما حتی در صورت شیر دهی بی خطر خواهد بود.

منبع: کتاب خود مراقبتی (ترجمه شریفی-کیاسالار-دانیالی)

تعریف:

افت خلق یا افسردگی خفیف پس از زایمان بسیار شایع است. این مورد معمولاً گذراست 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 می توان به خستگی ناشی از بیخوابی ، تردیدهای مادر مورد کفایت در مراقبت از نوزاد و ناراحتی های جسمی پس از زایمان اشاره کرد. اکثر مادران همه این احساسات را تا حدی تجربه می کنند تغییرات خلق می تواند از ۲ روز پس از زایمان آغاز شود و در بعضی زنان تا ۲ هفته باقی بماند. نباید بترسید اگر خلق افسرده تان بیشتر طول کشید ، چرا که مطالعات نشان داده اند این وضعیت ممکن است تا ۱۸ ماه طول بکشد. نباید در مورد این احساسات درحالی که همه از آمدن فرزند خوشحالند، احساس گناه

در میان گذاشتن این احساسات با

دیگران به شما کمک می کند.

گاهی دارو چاره کار است.

شاید پزشکان فراموش کنند در ملاقات های

پس از زایمان از مادر در مورد افسردگی

پرسند. سعی کنید احساسات خود را با

پزشکان در میان بگذارید.

آیا بی خوابی ، خستگی شدید و بی اشتهایی

شدید دارید به طوری که نتوانید به نوزاد خود

رسیدگی یا توجه کنید و یا عدم توانایی در

انجام کارهای شخصی دارید؟

در صورت مثبت بودن جواب به بیمارستان

مراجعه کنید در صورت منفی بودن:

- آیا قبل از بارداری نیز افسردگی را

تجربه کرده اید؟

- آیا بدون دلیل گریه می کنید؟

- آیا علاقه خود را از دست داده اید یا

برای شروع هر فعالیتی انرژی کافی

ندارید؟

- آیا بیش از حد خسته هستید.

- آیا در مقایسه با وضع معمول اشتیهای

شما زیاد یا کم شده است؟

- آیا خواب آرامی ندارید یا پس از

خواب سر حال نیستید؟

در صورت مثبت بودن : با پزشک خود

مشورت کنید و توصیه های صفحه بعد را

اجرا کنید.

در صورت منفی بودن :

پس از ۷ تا ۱۰ روز آیا باز هم همان علایم

افسردگی را حس می کنید؟

بله ← به پزشک مراجعه کنید.

خیر ← توصیه های خانگی را

ادامه دهید.