

هددجوی عزیز:

این پمفلت آموزشی جهت مفا و ارتقاء سلامت شما تهیه گردیده است .

افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان :

افسردگی دوران بارداری یا پس ازوضع حمل یکی از مشکلات رایج در میان زنان باردار است. که متأسفانه در اغلب موارد تشخیص داده نمی شود، افسردگی دوران بارداری گاه از همان روز های ابتدای بارداری آغاز میشود اما گاهی هم از ماه سوم به بعد بروز می کند . برخی از نشانه های افسردگی دوران بارداری عبارتند از: خستگی ، خوابیدن بیش از حد یا بی خوابی، گریه کردن و زود رنجی، تند مزاجی و تحریک پذیری، احساس غم، ناامیدی ، کاهش شدید انرژی و انگیزه

برای انجام امور، ولع خوردن یا بی اشتهاپی شدید،

کاهش تمرکز، فراموشکاری واحساس بی ارزش بودن و گناهکار بودن ، گوشه گیری و قطع ارتباط با دوستان ، سردرد، درد در قفسه سینه ، تپش قلب، تنگی نفس واحساس خفگی و کلافگی این نشانه ها ممکن است همزمان ، باهم ویا به تدریج بروز کنند شدت وضعف آن ها بستگی به میزان افسردگی وبرخورد اطرافیان به ویژه همسر دارد.

عوامل موثر در بروز افسردگی پس از زایمان:

دلایل متعددی برای بروز افسردگی در زنان باردار در دوران بارداری وجود دارد که از این عوامل می توان به تغییرات هورمونی، حوادث استرس زا وآزاردهنده در طول دوران بارداری چون مشکلات زندگی، مرگ عزیزان و.... اشاره کرد. اما از علل مهم ابتلا به افسردگی ویا به عبارتی علل محرک بروز افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان می توان به این نکات اشاره کرد:

- سابقه افسردگی

- سابقه بیماری عصبی یا افسردگی در میان بستگان به

ویژه بستگان درجه یک

- سابقه افسردگی پس از زایمان (در زایمان های قبلی)

- سابقه اندوه شدید در دوران بارداری

- سابقه تغییر خلق خفیف یا شدید پیش از قاعدگی

- بی توجهی همسر و اطرافیان به زن باردار

- وحشت از تولد نوزاد

- مشکلات ازدواج به ویژه مشکلات عاطفی واقتصادی

- سن پایین مادر



- ازدواج به اجبار والدین وبی علاقگی به همسر

در صورت احساس افسردگی پس از زایمان چه

کارهایی باید انجام بدهید؟

1) سعی کنید تا حد امکان استراحت کنید واز تغذیه

مناسب برخوردار شوید

| | |
|---|--|
|  | عنوان سند: افسردگی دوران بارداری و |
| | پس از زایمان |
|  | شماره سند BH-P-107 شماره ویرایش: 00 شماره بازنگری: 00 |
| | تاریخ تدوین اردیبهشت 97- تاریخ بازنگری: 00- تاریخ ویرایش: 00 |

افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان

واحد مشاوره و روانشناسی

کمیته آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

منبع: . کانینگهام ف و همکاران 1381 بارداری و زایمان، ویلیامز

- ساینگتون، بهداشت، روانی ۱۳۹۳
- خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک

آدرس: مشهد - فیابان بهار

bentolhodahospital@yahoo.com

تلفن تماس: 5- 05138590051

کانال تلگرامی: @benthospital

درمان افسردگی در دوران بارداری و پس از

زایمان:

دو شیوه به عنوان رایج ترین و ثمربخش ترین شیوه های درمان افسردگی دوران بارداری و پس از وضع حمل مطرح اند که عبارتند از:

الف) درمان غیر دارویی: که در این شیوه بیمار تنها با صحبت کردن با روانکاو، روان شناس و یا مشاور (نه روان پزشک)، به بیان مشکلات خود می پردازد و با بازگشایی احساسات و عقده های درونی خود درمان می شود.

ب) درمان دارویی: که بیمار با مراجعه به پزشک و مصرف داروها درمان میشود

پزشکان معتقدند مصرف دارو در زنان باردار یا زنان شیرده باید با دقت بیشتری همراه باشد و حتی المقدور بیمار با درمان غیر دارویی درمان شود، استرس های دوران بارداری علاوه بر ایجاد عوارض در دوران بارداری به ویژه در اوایل بارداری و حوالی زایمان بر فرایند رشد و تکامل ذهنی روانی جنین اثر سوء دارد و موجب اختلال های رفتاری در دوران بارداری میشود.

- (2) با نزدیکان خود درباره احساسات و مشکلات خود صحبت کنید و از آنها کمک و مشورت بخواهید برخی از آنها می توانند به شما کمک کنند تا از نوزادتان مراقبت کنند و هم زمان بتوانید زمانی به مراقبت از خودتان اختصاص بدهید و یا استراحت کنید.
- (3) سعی کنید ارتباطتان را با دوستان و اعضای خانواده خود حفظ کنید و زمان هایی را در کنار آنها بگذرانید.
- (4) وقت بیشتری را با همسر خود بگذرانید.
- (5) اگر برایتان مقدور است از خانه خارج شوید و زمانی را در فضای باز بگذرانید و حتی اگر محیط اطراف شما مناسب است می توانید نوزادتان را هم همراه خودتان ببرید. در چنین شرایطی یک پیاده روی مختصر در حالی که نوزادتان را هم به همراه خودتان آورده باشید. هم برای سلامت خود و هم برای سلامت نوزادتان مفید است.