



## افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی  
واحد مشاوره و روانشناسی

منبع:

- کلینیکهای ف و همکاران ۱۳۸۱ بارداری و زایمان، ویلیامز
- سایپینکتون، بهداشت، روانی ۱۳۹۳
- خلاصه روانپزشکی، کاپلان و ساندوک



### درمان افسردگی در دوران و 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 روانکار و 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.



### در صورت احساس افسردگی پس از زایمان چه کارهایی باید انجام بدهید؟

۱) سعی کنید تا حد امکان استراحت کنید و از تغذیه مناسب برخوردار شوید.

۲) 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.

۳) سعی کنید ارتباطتان را با دوستان و اعضای خانواده خود حفظ کنید و زمان هایی را در کنار آنها بگذرانید.

۴) وقت بیشتری را با همسر خود بگذرانید.

۵) 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.



**مددجوی عزیز:**

این پمفلت آموزشی جهت حفظ 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 نا امیدی، کاهش شدید انرژی و انگیزه برای انجام امور، ولع خوردن یا بی اشتیایی شدید، کاهش تمرکز، فراموشکاری و احساس بی ارزش بودن و گناهکار بودن، گوشه گیری و قطع ارتباط با دوستان، سردرد، درد در قفسه سینه، تپش قلب، تنگی نفس و احساس خفگی و کلافگی این نشانه ها ممکن است همزمان، با هم و یا به تدریج بروز کنند شدت و ضعف آن ها بستگی به میزان افسردگی و برخورد 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 و آزاردهنده 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 و اقتصادی
- سن پایین مادر
- ازدواج به اجبار والدین و بی علائقی به همسر

آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentohodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentohodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی : @benthospital