

تعریف: افسردگی بعد از زایمان نوعی افسردگی است که از بین صد خانم یک صاحب نوزاد شده اند، حدود ۵ تا ۲۵ نفر به آن مبتلامی شوند

- **علائم:**
- افسردگی
- زود رنجی
- خستگی
- بی خوابی و بی حوصلگی
- تغییر اشتها
- کاهش تمایلات جنسی
- افکار منفی
- افکار خودکشی
- احساس گناه و پریشانی
- علل افسردگی بعد از زایمان:
- سابقه مشکلات سلامت روانی
- سابقه افسردگی دوران بارداری و زایمان
- عدم حمایت اطرافیان
- وقوع اتفاقی پرتنش
- علل جسمی مانند کم کاری تیروئید

افسردگی بعد از زایمان چه موقع اتفاق می افتد؟
در زمانهای متفاوت و اغلب در عرض ۱-۲ ماه بعد زایمان شروع می شود. تقریباً $\frac{1}{3}$ زنان مبتلا شروع علائمشان در طی بارداری است و این علائم بعد ازایمان هم ادامه خواهد داشت.



ایا همه مادران بعد از زایمان افسرده می شوند؟

بیش از نیمی از زنان که به تازگی مادر شده اند، اندوه بعد از زایمان را تجربه میکنند. این حالت ۳-۴ روز بعد از زایمان شروع می شود که به دنبال آن مادر دچار نوسانات خلق خو شده و طی ۱۰ روز این علائم متوقف می شوند. زنانی که اندوه بعد از زایمان دارند، نیازی به درمان ندارند.

بیماری روانی بعد زایمان (سایکوز):

سایکوز نوع شدید بیماری روانی است که بعد از تولد نوزاد رخ می دهد. میزان بروز آن یک در هر هزار مادر است. این حالت چند روز یا چند هفته بعد از زایمان شروع می شود. میتواند در عرض چند ساعت پیشرفت کرد و تهدید کننده زندگی باشد. پس به درمان فوری نیاز دارد.

آموزش به بیمار و خانواده:

- تشخیص بیماری خود نترسید. افسردگی بعد از زایمان در خیلی از مادران رخ میدهد.
- سعی نکنید یک مادر خارق العاده باشید و خود را بیش از حد خسته نکنید.
- بازنانی که به تازگی مادر شده اند، دوست شوید.
- در کلاسهای آمادگی بعد از زایمان شرکت کنید.
- چنانچه داروی ضد افسردگی می خورید بدون نظر پزشک آن را قطع نکنید.

شماره سند: QI/EQ/135 شماره بازنگری: ۶ تاریخ تدوین: ۹۶/۶/۲۲	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 بیمارستان ۲۲ بهمن
--	---	--

افسردگی بعد از زایمان



کلینیک آموزش سلامت
 بیمارستان ۲۲ بهمن
 ۳۰۹ - ۳۲۵۹۵۵۱۶ داخلی

چرا درمان مهم است؟

افسردگی بعد از زایمان می تواند تجربه
 مادر بودن را از بین ببرد و بر رابطه شما با
 کودک و کیفیت زندگی تان و حتی بر روی رشد
 و رفتار فرزند شما تاثیر بگذارد.

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

منبع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

- غذاهای سالم خورده و به طور منظم ورزش کنید

- در کلاسهای آمادگی بعد از زایمان شرکت کنید.
- چنانچه داروی ضد افسردگی می خورید بدون نظر پزشک آن را قطع نکنید.

غذا های سالم خورده و به طور منظم ورزش کنید

درمان های درد ترس: دوران درمان و مراجعه به

مشاور دارو درمانی توجه کنید که دارو ها عوارض جانبی متفاوتی دارند و برخی از آنها در شیر دهی امن تر از دیگری است. پس خودسرانه یا به توصیه دیگران دارو استفاده نکنید.

