



دانشگاه پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

## آموزش به بیمار

### با موضوع: افسردگی بعد از زایمان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر شکوفه شاملو رضایی  
(متخصص زنان و زایمان)

بهمن ۱۴۰۱

### مقابله با افسردگی پس از زایمان

با این وجود که بهترین راه برای درمان افسردگی، کمک گرفتن از یک پزشک متخصص است، اما بعد از مراجعه به پزشک و مشاوران مربوطه، راهکارهایی برای مراقبت از خودتان در طول روزهای بهبودی از افسردگی نیز وجود دارد که بهتر است با آنها آشنا باشید تا شروع به انجام دادن آنها کنید. برخی از این نکات شامل موارد زیر است: با خودتان مهربان باشید.

از خودتان انتظارات بیش از حد نداشته باشید.

از دیگران کمک بگیرید.

احساسات خود را بیان کنید.

به خودتان برسید.

کمی استراحت کنید.

از خانه خارج شوید.

خودتان را کمی آسوده و رها کنید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز - راهنمای خدمات کشوری  
مامایی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

اروهای ضدافسردگی، مواد شیمیایی مغز را متعادل می‌کند که تنظیم‌کننده خلق و خوی شماست. اگر پزشک شما لازم بداند، در مورد انواع مختلف داروهای ضدافسردگی صحبت خواهد کرد. پس از مصرف دارو به مدت سه یا چهار هفته، به احتمال زیاد شروع به بهبود می‌کنید. داروهای ضدافسردگی می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند، اما بیشتر آنها پس از مدت کوتاهی برطرف خواهد شد. اگر دچار عوارض جانبی شوید که با زندگی روزمره شما تداخل دارد یا اگر افسردگی شما بدتر شد، فوراً پزشک خود را در جریان قرار دهید.

### مصرف داروهای ضدافسردگی هنگام شیردهی

مصرف داروهای ضدافسردگی در حین شیردهی بی‌خطر است. هرچند داروها از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شود، اما سطح آنها بسیار پایین است. مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین، ایمن‌ترین گزینه تلقی می‌شود و اغلب برای زنان شیرده مبتلا به افسردگی تجویز می‌شود. دیگر داروهای ضدافسردگی نیز به نظر می‌رسد بی‌خطر باشد شامل مهارکننده‌های بازجذب نوراپی نفرین و بیشتر داروهای ضدافسردگی سه‌حلقه‌ای است.

بر اساس برخی پژوهش‌ها، نوزادان مادرانی که داروهای ضدافسردگی مصرف کرده‌اند و با شیر مادر تغذیه شده‌اند، ممکن است کمی بیشتر تحریک‌پذیر باشند یا در تغذیه یا خواب دچار مشکلاتی باشند. با این حال، نوزادان مادرانی با افسردگی درمان‌نشده نیز می‌توانند همین مشکلات را داشته باشند. اگر می‌خواهید بدانید که تغییر در غذا خوردن، خواب یا رفتار کودک شما ناشی از داروهای مصرفی است که مصرف می‌کنید، با پزشک خود صحبت کنید و به خاطر داشته باشید که مصرف داروی خود را ادامه دهید، مگر این که پزشک دستور قطع آنها را بدهد.

نوعی از افسردگی که گاهی ممکن است بعد از تولد نوزاد در برخی مادرها به وجود بیاید، افسردگی پس از زایمان نامیده می‌شود. احتمال ابتلا به این افسردگی در ایران زیاد نیست و آمار آن در حدود ۱۵ درصد از زایمان‌هاست. این افسردگی معمولاً در طول چند ماه ابتدایی بعد از تولد نوزاد ایجاد می‌شود و در صورتی که درمان نشود می‌تواند بیشتر از یک سال ادامه داشته باشد، اما در صورت تشخیص و درمان به موقع، بهبود شما سریع‌تر خواهد بود.

### دلایل افسردگی پس از زایمان

با توجه به تحقیقات انجام‌شده، افسردگی پس از زایمان با تغییرات هورمونی منحصربه‌فردی که پس از زایمان رخ می‌دهد در ارتباط است و محققان بر این باورند که تغییرات ناگهانی در سطح هورمون‌ها پس از زایمان، می‌تواند به افسردگی در زنانی که به تغییرات در سطوح استروژن و پروژسترون حساس‌تر هستند منجر شود. به‌طور کلی، افسردگی پس از زایمان ناشی از ترکیب عوامل هورمونی، زیست‌محیطی، عاطفی و ژنتیکی است که برخی از آنها خارج از کنترل شما هستند. برخی از زنان ممکن است به نوعی احساس کنند که مسئول ابتلا به افسردگی پس از زایمان هستند،

اما افسردگی به دلیل انجام دادن یا انجام ندادن کاری رخ نمی‌دهد. همچنین اگر در دوران بارداری افسردگی یا اضطراب داشتید یا اگر دچار گرفتگی خلق پس از زایمان بوده‌اید، ممکن است احتمال بیشتری برای افسردگی پس از زایمان داشته باشید. عوامل دیگری که به زیاد شدن احتمال افسردگی پس از زایمان کمک می‌کند شامل خستگی جسمی پس از زایمان، تلاش برای تطبیق عاطفی خودتان با مادر شدن و محرومیت از خواب و بی‌خوابی‌های مداوم است.

### علائم افسردگی پس از زایمان

اگر از علائم زیر، پنج مورد یا بیشتر را تقریباً هر روز و در بیشتر طول روز، به مدت حداقل دو هفته متوالی تجربه کردید، ممکن است مبتلا به افسردگی پس از زایمان شده باشید:

احساس غم و اندوه شدید، پوچی یا ناامیدی  
احساس برانگیختگی و خشم  
گریه کردن مداوم یا بیشتر وقت‌ها قرار داشتن در آستانه گریه بی‌علاقگی یا لذت نبردن از فعالیت‌ها و سرگرمی‌های معمول خود  
دشواری در به خواب رفتن در آغاز شب یا مشکل در بیدار ماندن طی روز  
نا توانی در مراقبت از کودک  
احساس خستگی شدید و رخوت  
داشتن رویاهایی در مورد آسیب دیدن کودکان  
مشکل در تمرکز یا تصمیم‌گیری  
کناره‌گیری از دوستان و خانواده  
بی‌علاقگی به کودک

احساس ناتوانی در کنار آمدن با مسائل  
داشتن افکار منفی در مورد خودتان  
ترس از تنها ماندن با کودکان  
حس ترس بی‌دلیل و غیرقابل کنترل  
وسواس بیش از حد  
از دست دادن اشتها یا خوردن بیش از حد  
احساس گناه شدید  
حس بی‌ارزش بودن زندگی  
حواس‌پرتی

اگر هر کدام از موارد بالا را در خودتان مشاهده کرده‌اید، لازم است خیلی زود از همسران یا یکی از اطرافیان خود کمک بخواهید یا بهتر است با پزشک خود تماس بگیرید تا برای درمان افسردگی پس از زایمان مورد بررسی قرار بگیرید.

### پس از زایمان درمان افسردگی

افسردگی درمان‌نشده می‌تواند گیج‌کننده و حتی ترسناک باشد و وضعیت شما را بدتر کند. لازم است بدانید که این عارضه تا حد بسیار زیادی قابل درمان است، بنابراین لازم نیست که بترسید یا دلهره‌بدی داشته باشید. درمان، برای شما حمایتی را فراهم می‌کند که از فرو رفتن تا به افسردگی عمیق که سخت‌تر قابل درمان است جلوگیری شود. همچنین داشتن مشاور یا پزشکی که شرایط شما برایش قابل درک باشد، می‌تواند کمک کند کمتر احساس تنهایی کنید. با درمان افسردگی راحت‌تر می‌توانید با کودک خود پیوند برقرار کنید و قادر به مراقبت بهتری از او هستید. بنابراین در صورت داشتن علائم افسردگی، پزشکتان را ملاقات کنید، تا بتوانید رفتن به مشاوره برای درمان یا مصرف دارو را آغاز کنید. اگر شما علائم خفیفی از افسردگی را دارید، پزشک ممکن است توصیه کند به طور منظم با او ملاقات کنید. اگر علائم شما شدیدتر باشد، پزشک ممکن است برای شما مشاوره و داروهای ضدافسردگی یا هر دو را توصیه کند. مشاوره، گفت‌وگوی فرد مراجع به یک درمانگر در یک مرکز مشاوره است. در خانواده‌درمانی یا زوج‌درمانی نیز، درمانگر برای درمانتان در صورت لزوم با شما، همسران یا یکی از اطرافیان‌تان صحبت می‌کند.