



باسمه تعالی



## افسردگی پس از زایمان

زیر نظر کمیته آموزشی  
بخش آموزش به بیمار

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان  
سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا  
تلفن گویا: ۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱ - ۴  
سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir>

## اختلالات روانی پس از زایمان:

غم دیدگی زایمان و افسردگی پس از آن که در ۱۰-۱۵ درصد زنان اتفاق می افتد. خستگی، تحریک پذیری و اضطراب و گاهی نشانه های ترس از نور دیده می شود.

علائم بالینی:

(۱) احساس غمگینی و ناامیدی و دلتنگی

(۲) کاهش اشتها و کاهش وزن

(۳) بی انرژی بودن

(۴) کندی در تکلم و تفکر

(۵) بروز مکرر سر درد و سایر ناراحتیهای فیزیکی

(۶) فقدان پیوند عاطفی بین مادر و فرزند

افسردگی شدید ممکن است با احساسات

تهاجمی نسبت به کودک و بی اشتهايي با غذا

خوردن اجباری و دوری کردن از دیگران با

تمایلات خود کشی همراه باشد.

## دلایل بروز بیماری:

پس از تولد شاید کمبود خواب و مراقبت از نوزاد باشد. البته این احتمال هم وجود دارد که ناشی از تغییرات هورمونی باشد.

استرس و کمبود خواب و فقدان حمایت مادر از سوی همسر و سابقه اختلالات روانی قبلی در مادر از عوامل تشدید کننده بیماری می باشد.

## پیشگیری:

مادران نباید از اینکه احساس پیچیده ای در مورد مادر بودن خود دارند احساس گناه کنند.

ایجاد تطابق و ایجاد پیوندی عاطفی طبیعی نیاز به درمان دارد.

در نظر گرفتن برنامه های مکرر خارج از منزل نظیر قدم زدن و دیدارهای کوتاه با اقوام برای مادر مفید است.

باید کودک را در اتاق جداگانه ای خواباند در اینصورت مادران بهتر استراحت می کنند. مادران در صورت افسردگی بهتر است احساسات خود را با همسر و یا یک دوست که شنونده ی خوبی برای حرفهای اوست در میان بگذارد. روان درمانی یا مشاوره با متخصص مربوطه در صورت تداوم افسردگی توصیه می شود.

### درمان:

درمان شامل کمک به مادر در مراقبت از نوزاد و حمایتهای روانی فرد و مشاوره و تجویز داروهای ضد افسردگی می باشد. افسردگی خفیف پس از زایمان با حمایت خانواده و دوستان معمولاً به سرعت بر طرف می شود. اگر افسردگی شدید شود ممکن است مادر دیگر قادر به مراقبت از خود و کودک نباشد و بستری در بیمارستان ضرورت یابد.

### توجه:

حتی موارد شدید افسردگی با داروها و مشاوره با متخصص مربوطه و حمایت اطرافیان قابل علاج می باشد.

داروهای ضد افسردگی معمولاً هنگامی موثرند که ۳ تا ۴ هفته مصرف شوند.

اگر مادر به کودک خود شیر می دهد هر گونه داروی تجویزی از این بابت در نظر گرفته شود

در صورت استفاده از داروی ضد افسردگی شیردهی به کودک باید قطع شود.

توصیه های بعد از ترخیص:

هر دو هفته یکبار به در مانگاه و یا پزشک مربوطه مراجعه نمایند.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	افسردگی پس از زایمان
تهیه کننده	مریم امیدی
سمت	سوپروایزر بالینی
تأیید کننده علمی	دکتر مقیمی
تاریخ تهیه	فروردین ۱۳۹۵
تاریخ بازنگری	فروردین ۱۳۹۷

منابع :

بهدشت روان (۲) و فوریت های روان پزشکی

تالیف : سعید واقعی