



آموزش به بیمار

افسردگی پس از زایمان



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،

درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

در صورت احساس افسردگی پس از زایمان، چه

کارهایی باید انجام بدهید؟

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 کنید و همزمان بتوانید زمانی را به مراقبت از خودتان اختصاص بدهید و یا استراحت کنید. سعی کنید ارتباطتان را با دوستان و اعضای خانواده خود حفظ کنید و زمان هایی را در کنار آنها بگذرانید. 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 به 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.

صاحب فرزند شدن یکی از بزرگترین اتفاق های زندگی یک زن است که گاهی با نگرانی، خستگی و غمگینی همراه میشود. البته این قبیل احساسات معمولاً زیاد طول نمی کشند، اما اگر این علائم بیشتر از یک ماه ادامه پیدا کردند، شما ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شده باشید.

یادتان باشد افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است. اگر فکر می کنید دچارش شده اید، حتما دنبال درمان باشید.



منبع: www.medlineplus.gov و کتاب مجموعه کامل

مهارتهای زندگی کریس ال . کلینیکر

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۲۷۳۷۰۱۱ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و داخلی ۲۲۵۰ تماس بگیرید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت و فیلم های آموزشی بارکدهای زیر را اسکن کنید.



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



آنچه باید در مورد افسردگی پس از زایمان بدانید:
افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است. از هر ۶ زنی که نوزادی را به دنیا می آورند، یک زن دچار افسردگی پس از زایمان می شود. علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته میشود.



علائم مبتلایان به افسردگی :

- ◆ کاهش سطح انرژی
- ◆ کاهش یا افزایش اشتها
- ◆ کاهش یا افزایش میزان خواب
- ◆ احساس اضطراب، و بیقراری
- ◆ تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن
- ◆ کاهش توان تمرکز
- ◆ کاهش قدرت تصمیم گیری
- ◆ احساس بی ارزشی یا پوچی
- ◆ احساس ناامیدی
- ◆ احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.



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

افسردگی پس از زایمان، قابل درمان است. این درمان ممکن است از طریق تجویز دارو توسط پزشک و یا مشاوره های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو روش صورت گیرد. بسیاری از داروهای ضد افسردگی را میتوان در دوران شیردهی نیز با تجویز روانپزشک مصرف نمود. اگر افسردگی پس از زایمان درمان نشود، ممکن است ماه ها و حتی سال ها طول بکشد و هم بر سلامت شما و هم بر رشد و تکامل فرزندان تأثیر منفی بگذارد. در صورت امکان، با مادران دیگری که شرایط مشابه شما را داشته یا دارند، صحبت کنید و از توصیه ها و تجربه هایشان بهره مند شوید. اگر افکار خودکشی و آسیب به خود و یا آسیب به نوزاد دارید ، حتماً به صورت فوری به پزشک مراجعه کنید .

