

علائم افسردگی بعد از زایمان چیست؟

- احساس ناراحتی و افسردگی در اکثر روزهای هفته
 - احساس بیگانگی و کناره گیری از خانواده و دوستان
 - از دست دادن علاقه به فعالیت ها (از جمله رابطه جنسی)
 - تغییر در عادت های خوردن و خوابیدن
 - احساس خستگی در اغلب ساعات روز
 - نداشتن تمرکز
 - گیجی و حواس پرتی
 - احساس ناراحتی یا تحریک پذیری
 - داشتن احساس اضطراب نگرانی حملات ترس یا افکار رقابتی
 - یک وضعیت جدی شامل علائم روان پریشی مثل توهم و افکار آسیب رساندن به خود و دیگران
- اگر هر کدام از این علائم را دارید حتما با یک پزشک مشورت کنید

افسردگی بعد از زایمان چیست؟

افسردگی بعد از زایمان نوعی از افسردگی است که به فاصله کوتاهی بعد از زایمان به خصوص 2 هفته اول ممکن است ظاهر شود و در 10 تا 15 درصد از خانم ها ممکن است اتفاق بیفتد



شناسنامه آموزشی

عنوان : **افسردگی بعد از زایمان**

تهیه کننده : **حلیمه جوزری**

تایید کننده : **کمیته آموزش به**

بیمار

ناظر کیفی : **دکتر معظمی**

گودرزی

سال تهیه : **تابستان 1400**

کد : **00/SH/PA/EP/51**

دلتنگی بعد از زایمان

حالت گذرایی که در 50 تا 80 درصد مادران پس از زایمان به وجود می آید نوعی افسردگی خفیف است و معمولاً 3 روز بعد از زایمان شروع میشود در روز پنجم به حداکثر میرسد و تا روز دهم فروکش میکند ولی هیچگاه بیش از 2 هفته طول نمیکشد این خانم ها زود رنج هستند تحریک پذیر و خیلی زود گریه میکنند اشتها ندارند و غمگین هستند

نیاز به درمان ندارد ولی اگر بیش از 2 هفته

طول بکشد باید پیگیری شود

درمان افسردگی بعد از زایمان

چیست؟

- مشاوره و روان درمانی توسط یک روانپزشک یا روانشناس که طی آن راه های بهتری برای مقابله با احساسات و حل مشکلات و برقراری روابط بهتر آموزش داده میشود

- داروهای ضد افسردگی

علل افسردگی بعد از زایمان چیست؟

- تغییرات هورمونی پس از زایمان
- داشتن مشکلات جسمی مثل کم کاری تیروئید
- عوامل استرس زای روانی از جمله مشکلات مالی بیماری یا مرگ عزیزان و مشکلات با همسر
- تغییرات در روابط اجتماعی یا حمایت نشدن از طریق خانواده
- داشتن سابقه خانوادگی یا فردی بیماری های روانی و افسردگی
- متولد شدن نوزادی با بیماری یا مشکل خاص
- حاملگی ناخواسته
- سن پایین مادر
- تجربیات ناخوشایند بارداری و زایمان قبلی

