



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
بیمارستان شهید نورانی تالش

## مامان بودن هم غم داره، هم شادی!

راهنمای مادران برای غلبه بر افسردگی پس از زایمان



بخش LDR

این بروشور به شما کمک می‌کند تا با افسردگی پس از زایمان و راه‌های مقابله با اون آشنا بشید.

### افسردگی پس از زایمان چیه؟

افسردگی پس از زایمان یه نوع اختلال خلقی هست که می‌تونه بعد از زایمان اتفاق بیفته. این اختلال می‌تونه شامل احساس غم و اندوه شدید، اضطراب، خستگی، و تغییرات خلقی باشه.

### علائم افسردگی پس از زایمان



- احساس غم و اندوه مداوم
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلا از اونها لذت می‌بردید
- خستگی و کمبود انرژی
- مشکل در تمرکز
- تغییرات در اشتها یا وزن
- مشکلات خواب
- احساس بی‌ارزشی یا گناه
- افکار آسیب رساندن به خود یا نوزاد

### علل افسردگی پس از زایمان

- بعد از زایمان، سطح هورمون‌ها در بدن به سرعت تغییر می‌کند که می‌تونه باعث افسردگی بشه.
- کسانی که قبلا افسردگی یا اضطراب داشتن، بیشتر در معرض افسردگی پس از زایمان هستن.
- مشکلات در شیردهی یا احساس ناتوانی در مراقبت از نوزاد می‌تونه باعث افسردگی بشه.
- استرس‌های زندگی مثل مشکلات مالی یا کمبود حمایت اجتماعی می‌تونه باعث افسردگی بشه.

### چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟



- کسانی که سابقه افسردگی یا اضطراب دارند
- کسانی که در دوران بارداری دچار افسردگی یا اضطراب بودند
- مادران مجرد
- مادران نوجوان
- کسانی که مشکلات مالی یا خانوادگی دارند
- کسانی که حمایت اجتماعی کمی دارند

## چطور با افسردگی پس از زایمان مقابله کنیم؟



- با دیگران صحبت کنید. با همسران، خانواده‌تان، دوستان، یا یک مشاور در مورد احساساتتان صحبت کنید.
- به خودتان اهمیت بدهید. کارهایی را انجام دهید که به شما احساس آرامش می‌دهد، مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی، یا پیاده‌روی در طبیعت.
- به اندازه کافی استراحت کنید. سعی کنید در طول روز چرت بزنید و شب‌ها به اندازه کافی بخوابید.
- غذاهای سالم و مغذی بخورید و از مصرف غذاهای فرآوری شده و شیرین خودداری کنید.
- ورزش کردن می‌تونه به بهبود خلق و خوی شما کمک کنه. حتی یه پیاده‌روی کوتاه هم می‌تونه مفید باشه.
- از مصرف الکل و مواد مخدر خودداری کنید. الکل و مواد مخدر می‌تونن علائم افسردگی رو بدتر کنن.
- در بعضی موارد، پزشک ممکن هست داروهای ضد افسردگی تجویز کنه.

- به گروه‌های حمایتی بپیوندید. صحبت کردن با مادران دیگه که تجربه مشابهی داشتن، می‌تونه به شما کمک کنه.

### کی به دکتر مراجعه کنیم؟



اگه علائم افسردگی پس از زایمان رو دارید و این علائم **بیشتر از دو هفته** طول کشیده، یا اگه احساس می‌کنید که نمی‌تونید از خودتون یا نوزادتون مراقبت کنید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

**یادتون باشه که افسردگی پس از زایمان یه بیماری قابل درمان هست و شما تنها نیستید. با کمک گرفتن از دیگران و پیگیری درمان، می‌تونید از این مرحله سخت عبور کنید و از مادر بودن لذت ببرید.**

### منابع

1. Postpartum depression - Symptoms and causes - Mayo Clinic
2. Perinatal Depression - National Institute of Mental Health (NIMH)

اگر سوالی داشتید یا کمکی لازم داشتید، میتونید از یک ماما هم کمک بگیرید. یا با شماره زیر تماس بگیرید.

شماره تماس بیمارستان شهید نورانی تالش

۰۱۳-۴۴۲۲۱۱۰۱

داخلی زایشگاه ۱۴۸

سایت بیمارستان noorani.gums.ac.ir