

## احساس افسردگی بعد از زایمان-یک " مشکل پنهانی"

اگر چه داشتن فرزند حادثه ای خوشایند است ولی بعضی از زنان بعد از تولد اولین فرزندشان دچار افسردگی یا اضطراب میشوند. این حالت را "افسردگی پس از زایمان" می نامند. با این وجود، این مشکل اغلب پنهان باقی می ماند. چرا که بعضی از زنان صحبت کردن درباره آن را سخت می پندارند. زنانی که دچار چنین حالت‌هایی هستند بیشتر اوقات از مطرح کردن آن با دیگران وحشت دارند زیرا نمی خواهند دیگران تصور کنند که آنها مادران بدی هستند یا اینکه نمی توانند از عهده وظایف مادری بخوبی بر آیند. این مسأله حتی می تواند آنها را بیشتر منزوی کند.

ولی کمک‌های محرمانه و قابل اعتمادی برای این نوع زنان وجود دارد. برنامه ریزی درست، داشتن همسری که پشتیبان است و همچنین دانستن اینکه از چه کسی باید کمک گرفت، خطرات این بیماری را کاهش می دهند.

### علائم افسردگی بعد از زایمان چیست؟

افسردگی بعد از زایمان ممکن است هر لحظه در طول مدت یکسال بعد از تولد فرزند اتفاق بیفتد. این کاملاً طبیعی است که زنان بعد از زایمان فرزندان‌شان دچار اضطراب و حساسیت شوند ولی اگر علائم ذکر شده در پایین بیشتر از دو هفته با شدت غیر قابل قبولی ادامه یابد، طلب کمک ضروری است.

- احساس خمودگی، از دست دادن انگیزه و یا احساس عدم لذت از چیزهای زندگی
- بی اشتهاپی
- مشکل دوباره به خواب رفتن مادر بعد از شیر داد
- احساس خستگی مفرط حتی ماهها بعد از زایمان
- گریه کردن، حساس شدن، نگرانی و سر درگمی و احساس نا شایستگی
- احساس وحشت ناگهانی، عدم تمایل به تنها ماندن
- عدم تمایل جنسی حتی زمانی که بچه چند ماهه است
- عدم تمایل به خارج شدن از منزل و روبرو شدن با مرد

### عوامل بوجود آورنده افسردگی بعد از زایمان چیست؟

نوزادان جدید خوشایند هستند ولی از جانب دیگر می توانند عامل فشار روحی هم باشند. مادر شدن وظیفه جدیدی است همراه با مسئولیت، کار سخت و کم خوابی. برای تطابق با آن شرایط به زمان بیشتری نیاز است. وظایف پدری یا مادری بخصوص برای پدران یا مادران تنها، یا برای والدینی که خانواده شان در نزدیکی آنها زندگی نمی کنند، می تواند مشکل آفرین باشد. گاهی بعضی از مردم می گویند: "مادر من دارای شش بچه بود. چطور کسی با یک یا دو بچه مشکل دارد؟" ولی امروزه اوضاع تغییر کرده و زوجهای زیادی فرزندان‌شان را بدون کمک خانواده شان بزرگ می کنند. همچنین فشار مالی هر دو والدین را مجبور به کار کردن می کند. مشکلات ندانستن زبان و تجربیات ناخوشایند گذشته افراد مانند ضربات روحی ناشی از شکنجه و محنت هم می تواند مزید بر علت فشار روحی مادران جدید باشد.

در بعضی از فرهنگها نسلهای قدیمی تر علت افسردگی بعد از زایمان را رعایت نکردن توصیه های سنتی دوران بارداری و پس از زایمان می دانند. اما تحقیقات نشان می دهد که این دلیل درستی نمی تواند باشد. ابتدا به افسردگی بعد از زایمان به این معنی نیست که زن مادر خوبی نیست و یا اینکه از طرف خدا مجازات شده است.

## برای کاهش خطرات " افسردگی بعد از زایمان" چه قدمهایی می توان برداشت؟

- از تغییرات بزرگ هنگام نزدیک شدن زایمان (مانند اسباب کِشی، تعمیرخانه، تغییر شغل) اجتناب کنید
- برای زایمان از طریق رفتن به کلاسهای پیش از زایمان (حتی اگر قبلاً هم بیچه دار شده اید) آماده شوید .
- همسر خود را آماده کنید. با او در مورد مسئولیت های سنگینی که بچه جدید به دنبال می آورد صحبت کنید و از او بخواهید تا جایی که می تواند از مرخصی هایش برای کمک به شما استفاده کند.
- سعی کنید که ترتیبی بدهید تا بتوانید از دوستان یا خانواده تان برای کمک استفاد کنید، بخصوص اگر فرزندان دیگری هم داشته باشید. یا اینکه از ماما و یا مدد کاربیمارستان برای خدمات حمایتی درخواست کمک کنید.
- اگر تجربیات افسردگی در زایمان های قبلی داشته اید در این باره با پزشک یا مامايتان صحبت کنید.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.  
This brochure can be reproduced as required.

مطالب نوشته شده در این دفترچه از مدارک تهیه شده توسط کمپانی روابط عمومی چند فرهنگه اقتباس شده است و در صورت نیاز می تواند مجدداً تهیه و توزیع شود.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region  
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers  
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone: (780) 414-6300  
Phone: (780) 424-7709  
Phone: (780) 423-1973

[www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
[www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)