

Chứng Hậu Sản - Một Vấn Đề 'Khó thấy'

Mặc dù sinh con thường là một điều vui mừng, đồng thời có một số phụ nữ trở nên chán nản hay lo lắng sau khi sanh. Triệu chứng này gọi là chứng hậu sản. Hơn nữa nó là một vấn đề 'khó thấy' bởi vì một vài phụ nữ cảm thấy khó nói ra. Phụ nữ cảm thấy buồn hay lo lắng thường sợ không dám nói với ai, vì sợ rằng người khác sẽ nghĩ mình là một bà mẹ 'xấu' hay là không thể chịu đựng được. Từ đó có thể làm họ cảm thấy cô độc hơn.

Tuy nhiên sự giúp đỡ kín đáo luôn có sẵn để giúp cho phụ nữ bị chứng hậu sản và lo lắng. Chuẩn bị sẵn sàng, có được người chồng biết thông cảm, và biết tìm người có thể giúp đỡ, sẽ giúp giảm thiểu được những nguy hiểm trong vấn đề này.

Cái gì là những dấu hiệu của chứng hậu sản?

Chứng hậu sản có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong năm đầu tiên sau khi sanh.

Đây là chuyện bình thường cho người phụ nữ cảm thấy xúc động hay lo lắng ngay sau khi sanh. Nhưng nếu triệu chứng này kéo dài hơn hai tuần, hay nếu cảm thấy có những triệu chứng như sau đây, thì phải tìm sự giúp đỡ ngay.

- Cảm thấy 'xuống' tinh thần, mất sự hứng thú hay niềm vui trong sinh hoạt hàng ngày
- Ăn không ngon
- Ban đêm sau khi cho con bú không ngủ trở lại được
- Cảm thấy kiệt lực ngay cả tháng sau khi sanh
- Khóc, cảm thấy bức bối, lo lắng hay hoang mang; cảm thấy bất lực
- Bị sợ hãi thình lình; không dám ở nhà một mình
- Không thấy thích thú trong vấn đề sinh lý, ngay cả sau khi sinh đã vài tháng
- Không muốn đi ra ngoài hay gặp gỡ người khác

Nguyên nhân gì gây ra chứng hậu sản?

Có con là một niềm vui lớn nhưng đồng thời nó cũng có thể gây ra nhiều sự căng thẳng khác. Làm mẹ là một vai trò vất vả, đầy trách nhiệm và thường bị mất ngủ. cần phải có thời gian để điều chỉnh. Tư cách làm cha mẹ còn đặc biệt khó hơn cho những phụ nữ không có chồng, hoặc cho những cặp vợ chồng không có thân nhân ở gần để giúp đỡ. Đôi khi người ta nói 'mẹ tôi nuôi sáu người con - tại sao có người chỉ có một hoặc hai đứa lại gặp khó khăn?' Thời gian thay đổi và có càng nhiều cặp vợ chồng nuôi con thiếu sự giúp đỡ của thân nhân, và có khi tình trạng tài chánh bắt buộc cả hai vợ chồng đi làm. Trở ngại về ngôn ngữ và kinh nghiệm đau thương hay kinh hoàng trong quá khứ cũng có thể gây thêm khó khăn cho một người mẹ mới.

Trong một vài nền văn hóa, Thế hệ lớn tuổi thường tin rằng chứng hậu sản gây ra vì không chịu nghe theo những phương pháp cổ truyền trong lúc mang thai và sau khi sanh

nhưng theo các nghiên cứu cho thấy không phải như vậy. Bị chứng hậu sản không có nghĩa là vì người mẹ không tốt. Hay vì bị trời phạt.

Bạn có thể làm gì để tránh chứng hậu sản?

Bằng cách chuẩn bị sẵn sàng trong khi bạn còn mang thai (đặc biệt là bạn đã bị chứng hậu sản trong lần sanh trước).

- Chuẩn bị để tránh những thay đổi lớn trong thời gian gần sanh (ví dụ, dọn nhà, sửa nhà, thay đổi việc làm).
- Chuẩn bị cho ngày sanh như tham gia khóa hướng dẫn trước khi sanh (kể cả trường hợp bạn đã có sanh qua).
- Chuẩn bị cho người chồng. Bàn luận về những việc cần làm thêm khi có em bé. Đề nghị người chồng chuẩn bị nghỉ phép càng nhiều càng tốt sau khi vợ sanh.
- Nhờ gia đình hay bạn bè giúp đỡ sau khi sanh, đặc biệt nếu bạn có con còn nhỏ. Hoặc nhờ cô mụ hay nhân viên xã hội tại bệnh viện sắp xếp tìm cơ quan giúp đỡ tại địa phương.
- Nếu bạn đã từng bị chứng hậu sản trong những lần sanh trước, hãy nói cho Bác Sĩ và cô mụ biết.