

# سلامت عاطفی در زمان بارداری و پس از زایمان

ممکن است والدین احساسات مختلفی را قبل و بعد از به دنیا آمدن نوزاد خود تجربه کنند، احساساتی نظیر شادی و هیجان تا احساس گناه و ناراحتی. گاهی این احساسات آنقدر پیچیده می‌شود که ممکن است احساس خرد شدن و درمانده بودن به آنها دست دهد.

بچه دار شدن تغییر بزرگی در زندگی است و این احساسات می‌تواند در هر زمان در طول حاملگی یا در طول سال اول پس از زایمان یا به فرزند پذیرفتن کودک به وجود آید.

## مراقبت از خود

- بدانید در حال یک تجربه عظیم در زندگی هستید
- درخواست کمک کنید
  - با مراقب بهداشتی خود صحبت کنید
  - با خانواده و دوستان خود صحبت کنید
- تا جایی که می‌توانید بخوابید
- غذاهای سالم مصرف کنید
- یک هدف مشخص کنید تا هر روز مشتاقانه انتظار رسیدن به آن را داشته باشید
- هر روز فعال باشید
- در برنامه‌های مرتبط با فرزندپروری منطقه خود شرکت کنید

## حدود یک پنجم والدین احساس افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند. ممکن است آنها این موارد را متوجه شوند:

- فرسودگی
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً باعث شادی آنها می‌شد
- ناراحتی، خشم، تنهایی
- تغییر ذائقه
- احساس نگرانی مداوم
- گناه و نکوهش خویشتن
- دشواری در به یاد آوردن چیزها یا تصمیم‌گیری
- افکار مربوط به آسیب رساندن به خود یا نوزاد

در صورتی که در بیشتر ساعات روز، هر روز، به مدت دو هفته و بیشتر این احساسات را داشتید، با مراقب بهداشتی خود یا پرستار سلامت عمومی صحبت کنید.

دلایل افسردگی مشخص نیست. تغییرات هورمونی و شیمیایی زیادی طی دوران بارداری و پس از زایمان در بدن ایجاد می‌شود. سایر عوامل شامل این موارد می‌شود:

- سابقه افسردگی یا ضربه روحی
- عدم حمایت و پشتیبانی یا انزوا
- استرس زندگی

در موارد نادر، ممکن است خانم‌ها به بیماری شدیدی به نام روان‌پریشی دچار شوند. خانم‌ها احساس سردرگمی بسیار شدید کرده و ممکن است نقشه‌هایی برای آسیب رساندن به خود یا نوزاد داشته باشند. این بیماری نیازمند درمان پزشکی فوری در مرکز اورژانس بیمارستان است.

PH1502S346

شما تنها نیستید. برای کمک به شما آماده‌ایم تا بهتر شوید!