

زندگی با نوزاد شما

سلامت عاطفی شما

امتحان کنید



خیلی خوب از خودتان مراقبت کنید. وقتی فرزندتان چرت می‌زند بخوابید، حتماً غذا بخورید و هر روز با فرزندتان به پیاده‌روی بروید.

«همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



- همسران را تشویق کنید درباره احساساتش صحبت کند. به حرف‌هایش گوش بدهید و آن‌ها را جدی بگیرید.
- به او بگویید که دوستش دارید و برایتان ارزشمند است.
- برای رابطه جنسی او را تحت فشار نگذارید.
- کارهای منزل را انجام بدهید و از کودک مراقبت کنید.
- پیشنهاد بدهید در هنگام مراجعه به دکتر او را همراهی کنید.
- از خودتان هم مراقبت کنید. یادتان باشد شما هم ممکن است از نظر عاطفی تحت تأثیر قرار بگیرید.

افسردگی پس از زایمان

«افسردگی پس از زایمان» چیست؟

تغییرات معمول در خلق و خو که در فاصله 2 هفته پس از تولد رخ می‌دهد و روی 80% از کسانی که به تازگی مادر شدند، تأثیر می‌گذارد.

اصلاً جای تعجب نیست که بیشتر افراد در روزهای پس از تولد نوزاد، این احساس را تجربه می‌کنند. هورمون‌های شما در حال تغییر هستند، دوران بهبود پس از زایمان را پشت سر می‌گذارید و از مراقبت از یک نوزاد خسته شدید - واقعاً خسته شدید. «افسردگی پس از زایمان» ممکن است باعث شود احساس غم، بی‌قراری، زودرنجی و بی‌پناهی کنید. چند دقیقه بعد، ممکن است احساس کنید شاد و پر انرژی هستید. خوشبختانه افسردگی پس از زایمان معمولاً ظرف مدت 2 هفته از بین می‌رود.

وقتی صاحب یک فرزند جدید می‌شوید، به طور طبیعی ممکن است احساس فراز و نشیب عاطفی داشته باشید. اما آنچه اهمیت دارد این است که شما و عزیزانتان بتوانند تشخیص بدهند چه زمانی به حمایت بیشتر نیاز دارید.

آموخته‌های کلیدی



هر زمان به کمک نیاز داشتید، درخواست کمک کنید، این کار نشان‌دهنده قدرت شما است، نه ضعف‌تان. در نهایت، اینکه شما به خودتان برسید، هم برای شما و هم برای فرزندتان مفید است.

وضعیت اورژانسی



اگر افکاری درباره آسیب زدن به خودتان در ذهن دارید، فوراً کمک بگیرید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-1-8 با HealthLink BC تماس بگیرید (24 ساعت روز، 7 روز هفته) و به صورت محرمانه با یک پرستار دارای گواهی صحبت کنید.

آیا می‌دانستید



حدود 23% از پدر و مادرها در طول دوران بارداری یا پس از تولد نوزاد، احساس افسردگی می‌کنند.



افسردگی پری‌ناتال

افسردگی پری‌ناتال چیست؟

یک افسردگی جدی‌تر و طولانی‌تر که ممکن است در طول بارداری یا پس از تولد اتفاق بیافتد.

بعضی افراد تنش‌های جدی‌تر و طولانی‌تری تجربه می‌کنند. ممکن است احساس کنید نمی‌توانید با آن مقابله کنید یا ممکن است به خودتان یا فرزندتان آسیب بزنید.

علائم و نشانه‌های افسردگی پری‌ناتال

آیا شما:

- به شکلی غیرقابل کنترل گریه می‌کنید؟
- احساس گناه و بی‌ارزش بودن می‌کنید یا فکر می‌کنید برای مراقبت از کودک‌تان مناسب نیستید؟
- به آسیب زدن به خودتان یا فرزندتان فکر می‌کنید؟
- حمله‌های عصبی ناگهانی یا تغییرات شدید در خلق و خو را تجربه می‌کنید؟
- احساس می‌کنید نمی‌توانید از حضور فرزندتان یا انجام فعالیت‌های روزمره لذت ببرید؟
- برای خوابیدن مشکل دارید و به شدت خسته هستید؟

افرادی که قبلاً دچار افسردگی و اضطراب شدند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی پری‌ناتال قرار دارند. کسانی که تنش‌های بیشتری به زندگی‌شان اضافه شده - برای مثال مشکلات مالی یا بهداشتی، روابط بی‌ثبات و بدون حمایت یا نوزاد بیمار - بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

آیا می‌دانستید



افسردگی پری‌ناتال می‌تواند روی زنان و مردان تأثیر بگذارد و در طول دوران بارداری یا هر زمان از سال پس از تولد، به فرزندی گرفتن، سقط یا مرده‌زایی رخ بدهد.

اضطراب پری‌ناتال

اضطراب پری‌ناتال چیست؟

نگرانی شدید و تکرار شونده یا ترسی فلج‌کننده که می‌تواند در طول دوران بارداری یا پس از تولد اتفاق بیافتد.

بعضی از والدین بیش از حد معمول نگران وقوع اتفاقات بد هستند، یا افکاری ناراحت‌کننده درباره آسیب زدن به فرزندشان در ذهن دارند، چه به شکل تصادفی و چه به صورت عمدی. اختلالات اضطرابی هم ممکن است باعث شوند از نظر جسمی احساس ناراحتی کنید.

نشانه‌ها و علائم اضطراب

آیا شما:

- احساس سرگیجه، تعرق یا لرزش دارید؟
- دچار نفخ، یبوست یا اسهال هستید؟
- احساس تنگی نفس، ترس یا تپش قلب شدید می‌کنید؟
- به راحتی می‌ترسید و جا می‌خورید؟
- احساس بی‌قراری یا بدخلقی دارید؟
- از خانواده، دوستان و فعالیت‌ها دوری می‌کنید؟
- برای خوابیدن مشکل دارید؟

اضطراب می‌تواند باعث شود همیشه در حال بررسی وضعیت فرزندتان باشید یا از انجام کارهای روزمره، مانند رانندگی کردن، همراه با او بپرهیزید.

اگر دچار اضطراب یا افسردگی هستید و یا در گذشته یک بحران روحی را پشت سر گذاشتید، یا اگر کسی در خانواده شما وجود دارد که با مشکلات سلامت روان روبرو بوده است، ممکن است بیشتر در معرض خطر باشید. کمبود خواب و نداشتن حمایت کافی باعث بدتر شدن اضطراب می‌شود.

کمک گرفتن

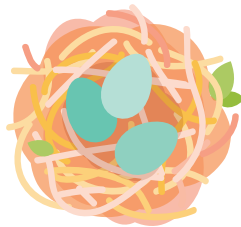
افسردگی و اضطراب پری‌ناتال بسیار رایج و قابل درمان هستند شما تنها نیستید و روش‌های زیادی برای دریافت حمایت وجود دارد. زود کمک گرفتن به این معنی است که زودتر حالتان خوب می‌شود.

ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی

با پرستار بهداشت عمومی یا پزشک خود صحبت کنید. یا هر زمان در طول شبانه روز که مایل بودید از طریق شماره 1-8-1 با HealthLink BC تماس بگیرید و به صورت محرمانه با یک پرستار دارای گواهی حرف بزنید.

دوستان، خانواده و اجتماع

به افرادی که با شما صمیمی هستند بگویید چه احساسی دارید و به نگرانی‌های آن‌ها گوش کنید. گاهی اوقات دوستان و اعضای خانواده اولین کسانی هستند که متوجه می‌شوند به کمک احتیاج داریم.



رویکرد «NESTS» برای درمان خود

- غذاهای مغذی (Nutritious) بخورید.
- هر روز کمی ورزش (Exercise) کنید.
- سعی کنید به اندازه کافی بخوابید (Sleep).
- کمی برای خودتان وقت (Time) بگذارید. یک پرستار کودک استخدام کنید یا از یکی از اعضای خانواده بخواهید در نگهداری از کودک به شما کمک کند.
- از حمایت (Support) دیگران بهره بگیرید. به همسر، دوستان و اعضای خانواده بگویید به چه چیزی نیاز دارید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1 با HealthLink BC تماس بگیرید. با انجمن حمایت پس از زایمان اقیانوس آرام [Pacific Post Partum Support Society] (postpartum.org) تماس بگیرید یا به یک گروه حمایت پس از زایمان ملحق شوید.