

غمناك بودن پس از زایمان-مشکلی "پنهان"

Sad feelings after childbirth-a 'hidden problem'

در حالیکه بچه دار شدن اغلب واقعه ای خوشایند است، برخی از زنان پس از زایمان افسرده و یا مضطرب میشوند. این مشکل که گاهی "افسردگی پس از زایمان" (postnatal depression) یا (PND) نامیده میشود در حدود ۱۵-۲۰ درصد از زنان را تحت تأثیر قرار میدهد. با این وجود اغلب، این مشکل پنهان باقی میماند، زیرا برای برخی از زنان صحبت در اینباره مشکل است. زنانی که احساس غم و اضطراب دارند، از بیم اینکه مردم فکر کنند که مادر بدی هستند و یا نمیتوانند از عهدهٔ مادری بر آیند، این موضوع را با کسی در میان نمیگذارند. این عمل میتواند آنان را حتی بیشتر تنها کند.

اما مک محرمانه برای زنانی که دچار افسردگی و اضطراب هستند وجود دارد. برنامه ریزی از پیش، داشتن همسری که حامی شماست و اینکه بدانید چه کسی میتواند کمکتان کند، احتمال بوجود آمدن این مشکلات را کاهش میدهند.

علائم افسردگی پس از زایمان یا (PND) چیست؟

افسردگی هر زمانی از یکسال اول زایمان ممکن است بوجود آید. پس از بدنیا آمدن نوزاد، طبیعی است که مادر حساس است و اضطراب دارد. اما اگر این حالت بیش از دو هفته به طول انجامد و یا مادر علائم زیر را به شدت احساس کند، حتماً باید کمک بخواهد.

- احساس ناراحتی، از دست دادن احساس خوشی و علاقه نسبت به امور مختلف
- نداشتن اشتها
- مشکل دوباره به خواب رفتن پس از شیر دادن بچه در شب
- احساس خستگی شدید حتی ماهها پس از زایمان
- گریه کردن، حساس شدن، سردرگمی و داشتن اضطراب، احساس بیعرضگی
- احساس ترس و دستپاچگی ناگهانی، تمایل نداشتن به تنها ماندن
- عدم تمایل جنسی، حتی زمانی که بچه چند ماهه است
- عدم تمایل به خارج شدن از منزل و دیدن افراد

چه چیز باعث (PND) میشود؟

نوزاد جدید باعث دلخوشی است اما استرس نیز میتواند ایجاد کند. مادر شدن نقش جدیدی است همراه با کار و مسئولیت فراوان و خواب ناچیز که برای وفق دادن به آن به زمان احتیاج است. پدر و مادر شدن به ویژه برای افراد تک والدین و یا زوج هایی که خانواده شان در نزدیکی آنها نیستند، میتواند مشکل باشد. گاهی افراد میگویند "مادر من شش بچه بزرگ کرد چطور کسی که تنها يك یا دو بچه دارد میتواند مشکل داشته باشد؟"

اما زمانه فرق کرده و امروزه زوجهای زیادی فرزندانشان را بدون کمک خانوادهشان بزرگ میکنند. همچنین فشار مالی هر دو والدین را مجبور به کار میکند، مشکلات ندانستن زبان و تجربیات ناخوشایند گذشته فرد مثل شکنجه و یا ضربات روحی میتوانند به استرس مادر شدن اضافه کنند.

در برخی از فرهنگها نسلهای بزرگتر معتقدند علت بروز (PND) انجام ندان توصیه های سنتی به هنگام بارداری و پس از زایمان میباشد. اما تحقیقات نشان میدهد که این دلیل درستی نیست. داشتن (PND) دلیل بر مادر بدی بودن نیست. همچنین مجازات از طرف خدا نمیشود.

جهت کم کردن ریسک ابتلا به (PND) چه کارهایی میتوان انجام داد؟

- با برنامه ریزی کردن در زمان حاملگی (بویژه اگر پس از حاملگی های قبلی نیز (PND) داشته اید)
- در نزدیکی زمان زایمان از تغییرات بزرگ دیگر (مثل اسباب کشی، تغییر شغل، تعمیر خانه) خودداری کنید.
- برای زایمان خود را از طریق رفتن به کلاسهای پیش از زایمان (antenatal classes) آماده کنید. (حتی اگر قبلاً بچه دار شده اید).
- همسر خود را آماده کنید - در مورد کار زیادی که نوزاد خواهد داشت صحبت کنید. از او بخواهید که پس از تولد بچه، تا جایی که میتواند مرخصی بگیرد.
- سعی کنید ترتیبی دهید که بعد از زایمان کمک از خانواده و یا یک دوست داشته باشید، به ویژه اگر بچه دیگری نیز دارید. و یا از ماما یا مددکار بیمارستان در مورد خدمات حمایتی در محله خود سؤال کنید.
- در صورتی که پس از حاملگی های پیشین (PND) داشته اید به پزشک و یا مامای خود اطلاع دهید.

در صورتی که فکر میکنید (PND) دارید چه کسانی میتوانند به شما کمک کنند؟

- پزشک و یا مامايتان
- مرکز بهداشت کودکان نوپای محل خود (Early Childhood Health Centre)
- خط بیست و چهار ساعته خدمات مراقبت خانواده ترسیلین (Tresillian Family Care Service) به شماره ۹۷۸۷۵۲۵۵ (۰۲) (9787 5255) و یا خط رایگان ۱۸۰۰۶۳۷۳۵۷ (1800 637 357)
- خدمات تلفن بیست و چهار ساعته جامعه مهارت مادری کاریتانی (Karitane Mothercraft Society) به شماره ۹۷۹۴۱۸۵۲ (۰۲) (9794 1852) و یا خط رایگان ۱۸۰۰۶۷۷۹۶۱ (1800 677 961)

اگر برای تماس گرفتن به زبان انگلیسی احتیاج به کمک دارید با خدمات مترجمی (TIS) به شماره تلفن ۱۳۱۴۵۰ (131 450) تماس بگیرید.

جهت یافتن اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت و سلامتی به زبان خود از وب سایت ارتباطات چند زبانه به

آدرس <http://mhcs.health.nsw.gov.au> دیدن نمایید.

شماره تلفن ها در زمان چاپ درست میباشند، اما ممکن است تغییر پیدا کنند. شما میتوانید شماره تلفن ها را در دفتر راهنمای تلفن چک کنید.