

Chứng hậu sản: Tinh thần suy sụp sau khi sanh Sad feelings after childbirth - a 'hidden' problem

Sinh con thường là một biến cố trọng đại đối với mọi người, nhưng sau khi sinh, nhiều phụ nữ lại bị suy sụp tinh thần hay lo lắng buồn phiền thái quá, thì đó cũng là chuyện thường tình. Chứng bệnh này có khi được gọi là *chứng suy sụp tinh thần sau khi sinh* (hay bệnh hậu sản) và trung bình có khoảng từ 15-20% con số các bà mẹ bị mắc phải. Tuy nhiên, vấn đề này thường được 'dấu kín' vì nhiều phụ nữ thấy rất khó đưa ra tâm sự với người khác. Phụ nữ cảm thấy buồn hay lo lắng thường sợ không dám nói với ai, vì e mọi người sẽ nghĩ mình là bà mẹ 'xấu' hay 'có thể mà không chịu đựng được'. Do đó, chứng bệnh còn có thể làm cho họ cảm thấy cô đơn hơn nữa.

Tuy nhiên, đối với những trường hợp như kể trên, quý vị có thể nhờ sự giúp đỡ của một nhà chuyên môn. Bảo đảm là họ sẽ rất kín đáo và thực tâm giúp đỡ. Chuẩn bị sẵn sàng trước khi sinh con, có một người nào đó tin cậy được và biết được ai có thể giúp đỡ mình, sẽ giúp giảm thiểu được những rắc rối do chứng suy sụp tinh thần sau khi sanh gây ra (chứng Postnatal Depression, hay gọi tắt là PND).

Triệu chứng của chứng Suy Sụp Tinh Thần Sau Khi Sanh.

Chứng bệnh này có thể xảy ra bất cứ khi nào trong vòng năm đầu tiên sau khi em bé ra chào đời. Sau khi sinh con, việc người phụ nữ thấy xúc động hay lo lắng là chuyện bình thường. Nhưng nếu triệu chứng này kéo dài trên hai tuần, hoặc nếu thấy có các triệu chứng như dưới đây, người mẹ nên đi tìm người giúp đỡ ngay:

- Cảm thấy xuống tinh thần; không còn tìm thấy niềm vui hay sự thích thú trong cuộc sống hàng ngày;
- Ăn không thấy ngon, hoặc không muốn ăn uống gì cả;
- Ban đêm, sau khi cho con bú xong, không ngủ trở lại được;
- Sanh đã được mấy tháng mà vẫn thấy trong người uest oái, kiệt lực;
- Khóc lóc, trong người bức bối, lo lắng, hoang mang; cảm thấy bất lực, bất ổn;
- Đột nhiên thấy sợ hãi không dám ở nhà một mình;
- Không còn thấy thích thú trong việc chăm sóc, dù sinh con đã được mấy tháng;
- Không muốn đi đó, đi đây, hoặc không muốn gặp gỡ mọi người;

Nguyên nhân gây ra chứng Suy Sụp Tinh Thần Sau Khi Sanh (PND).

Có con là một niềm vui lớn, nhưng đồng thời vấn đề sinh con cũng gây ra những căng thẳng về mặt tinh thần và thể chất. Làm mẹ là một vai trò vất vả, đầy trách nhiệm và thường bị mất ngủ, ai cũng cần có thời gian để làm quen với vai trò mới của mình. Vấn đề làm mẹ càng gây nhiều khó khăn hơn đối với những phụ nữ một mình nuôi con hay những cặp vợ chồng không có thân nhân ở gần để giúp đỡ, nương tựa. Nhiều người nói: 'bà cụ tôi có tới sáu đứa con, thế mà cô chỉ có một, hai đứa thì ăn nhâm gì?' Tuy nhiên, thời thế đã thay đổi, nhiều cặp vợ chồng phải đứng ra trông nom, coi sóc con cái, thiếu sự giúp đỡ của thân nhân hay gia đình, và vì tình trạng tài chánh nhiều khi buộc cả hai vợ chồng đều phải đi làm mới đủ sống. Thêm vào đó, trở ngại về ngôn ngữ, những kinh nghiệm đau thương trên con đường vượt biển đi tìm tự do cũng có thể gây thêm nhiều khó khăn đối với việc sinh con và nuôi con.

Trong khung cảnh của nền văn hóa Việt Nam chẳng hạn, các thế hệ đi trước thường tin nguyên nhân của chứng suy sụp tinh thần sau khi sanh là do các bà mẹ mới không chịu làm theo những lời khuyên về việc giữ gìn khi có thai hoặc khi sinh đẻ. Nhưng theo các nghiên cứu cho thấy lập luận này không chính xác. Bị chứng suy sụp tinh thần sau khi sanh không có nghĩa là người mẹ là 'người xấu' hay bị 'trời phạt'.

Làm cách nào tránh chứng Suy Sụp Tinh Thần Sau Khi Sinh (PND)?

Bằng cách chuẩn bị cẩn thận trong lúc đang có thai (đặc biệt là nếu trước đây quý vị đã từng bị chứng PND rồi)

- Tránh dùng có những thay đổi lớn hay quan trọng trong khoảng thời gian gần sinh (thí dụ như dọn nhà, sửa nhà, thay đổi việc làm).
- Chuẩn bị việc sinh đẻ bằng cách tham gia khóa hướng dẫn trước khi sanh (antenatal classes) dù trước đây đã từng sinh con rồi.
- Chuẩn bị tinh thần người chồng (hay người phối ngẫu của mình) - thảo luận về chuyện nếu có con sẽ có nhiều việc để làm hơn. Yêu cầu chồng sắp xếp lấy ngày nghỉ để ở nhà giúp mình trông coi em bé.
- Sắp xếp nhờ thân nhân, bạn bè giúp đỡ mình sau khi sanh, đặc biệt là nếu quý vị có con còn nhỏ, cần người chăm sóc. Hoặc nhờ cô đỡ, hay nhân viên xã hội tại bệnh viện sắp xếp với các nơi có trách nhiệm giúp đỡ tại địa phương.
- Nếu lần sanh trước quý vị đã từng bị chứng PND rồi, khi đi khám thai nên báo cho bác sĩ gia đình hay cô đỡ biết.

Nếu nghĩ mình bị chứng PND, thì nên nhờ ai giúp đỡ?

- Bác sĩ gia đình hay cô đỡ.
- Trung Tâm Y Tế Áu Nhi tại địa phương.
- Dịch Vụ Giúp Đỡ Gia Đình Tresillian hoạt động 24 giờ một ngày ở số **(02) 9787 5255** hay **1800 637 357** (gọi miễn phí)
- Hội Hướng Dẫn Nghệ Thuật Làm Mẹ Karitane, hoạt động 24 giờ một ngày ở số **(02) 9794 1852** hay **1800 677 961** (gọi miễn phí).

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131 450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.