



آموزش به بیمار

اندوه پس از زایمان



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

۴. کسی را پیدا کنید که با او مانند دوست صمیمی صحبت کنید.
۵. در کلاس های قبل از زایمان شرکت کنید و همسر یا یک دوست یا یکی از نزدیکان را با خود ببرید.
۶. داروهای ضد افسردگی که در دوران حاملگی مصرف می کردید بدون نظر دکتر قطع نکنید.
۷. درخواست کمک از طرف دوستان یا اقوام و خانواده را قبول کنید و خجالت نکنید.
۸. سعی کنید در دیزاین اتاق خود از گل طبیعی و رنگ های گرم استفاده کنید.



منبع: www.Clinical key.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱

کلینیک آموزش سلامت تماس بگیرید.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی:



چه درمان هایی در دسترس هستند؟

- ◇ روان درمانی:
- ◇ صحبت کردن در مورد احساسات خود
- ◇ دریافت حمایت از جانب خانواده و دوستان
- ◇ داشتن و ایجاد حس تکیه گاه
- ◇ استراحت و خواب کافی
- ◇ پیدا کردن زمانی برای ورزش کردن
- ◇ ارتباط با دیگر تازه مادران
- ◇ دارویی: انواع مختلفی از داروهای ضد افسردگی وجود دارد که با تصمیم و تجویز پزشک می توانید مصرف کنید. این داروها اعتیاد آور نیستند اما برخی از آنها در شیردهی امن تر از دیگری هستند

آیا می توان از اندوه پس از زایمان جلوگیری کرد؟

۱. سعی نکنید که یک زن خارق العاده باشید، سعی کنید کمتر کار کنید و بیش از حد خسته نشوید.
۲. با زنان دیگری که حامله هستند یا به تازگی صاحب فرزند شده اند دوست شوید.
۳. در رابطه با این قضیه که شما به این بیماری مبتلا شده اید نسبت به خودتان احساس بدی نداشته باشید.

مادر عزیز

مطالب پیش روی شما محتوی اطلاعات علمی برای افزایش آگاهی شما می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در حفظ سلامت خود و نوزاد دلبندتان کوشا باشید.



دوره پس از زایمان هنگام رخ دادن دگرگونی های فیزیکی، اجتماعی و هیجانی فراوانی است. نشانه ها ی اندوه پس از زایمان، اغلب به طور متوسط ۲ تا ۳ هفته پس از زایمان ظاهر می شوند.

علائم:

- ◇ گریه های ناگهانی
- ◇ اضطراب و حساس بودن در برابر انتقاد
- ◇ نداشتن تمرکز
- ◇ کج خلقی
- ◇ نداشتن پیوند عاطفی با نوزاد
- ◇ از دست دادن علاقه به رابطه جنسی

چه چیزی باعث اندوه پس از زایمان می شود:

۱. سابقه مشکلات سلامت روانی از جمله افسردگی
۲. فردی که دچار افسردگی یا اضطراب در دوران بارداری شده است.
۳. عدم حمایت کافی از طرف خانواده یا دوستان
۴. اتفاق افتادن رویدادهای پرتنش مانند: مرگ یکی از نزدیکان، پایان یافتن یک رابطه، از دست دادن شغل...
۵. کم کاری تیروئید که به راحتی درمان شود.
۶. وجود استرس بسیار زیاد در زندگی
۷. بیمار بودن نوزاد و یا گریه های طولانی مدت (کولیک شیرخواران)



چه باید کرد؟

در اولین فرصت به مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک خود مراجعه کنید.

حتما در مورد تمام علائم غم و اندوه بعد از زایمانی که تجربه کرده اید و یا می کنید به پزشکتان توضیح بدهید. پزشک شما تمام احساس های شما را پیگیری می کند تا بتواند مشکل احتمالی شما را تشخیص دهد و به شما کمک کند.



برای اینکه بتوانید سریعتر بهبود بیابید حتما رژیم غذایی مناسب و سالم داشته باشید، هر روز کمی ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید. از خانواده و دوستانتان بخواهید که از شما حمایت کنند.