

الكآبة النفاسية واكتئاب ما بعد الولادة

<"xml encoding="UTF-8?>



تعاني عدة نساء ممّا يُعرف "الكآبة النفاسية"، خلال الأسبوع الأول بعد الولادة. هذا على الأرجح بسبب التغيرات الهرمونية والكيميائية المفاجئة التي تحدث في جسمك بعد الولادة.

يمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

شعور عاطفي وغير عقلاني
انفجار في البكاء دون سبب واضح
شعور بالنزع والحساسية
الشعور بالاكتئاب أو القلق

جميع هذه الأعراض طبيعية وعادّةً ما تستمر لبضعة أيام فقط.

أهم أعراض اكتئاب ما بعد الولادة

يمكن أن يكون الاكتئاب بعد ولادة الطفل مؤلماً للغاية. ويعتقد أن اكتئاب ما بعد الولادة يؤثر على حوالي امرأة من بين 10 نساء (و يصل إلى أربعة من بين 10 من الأمهات المراهقات).

تعاني العديد من النساء بصمت. لا يعرف أصدقاؤهن، أقرباؤهن والأخصائيون الصحيون كيف يشعرون.

يحدث اكتئاب ما بعد الولادة عادّةً بعد 2-8 أسابيع من الولادة ، على الرغم من أنه في بعض الأحيان يمكن أن يمتد لسنة بعد ولادة الطفل.

إذا كنت قد أجبت للتو فالأعراض مثل التعب، والنزع أو فقدان الشهية تكون طبيعية. و لكنها عادّةً ما تكون

معتدلة و لا تمنعكِ من ممارسة حياةٍ طبيعية.

قد تشعرين بالاكتئاب و اليأس بشكلٍ متزايد عندما يكون لديكِ اكتئاب ما بعد الولادة. العناية بنفسكِ أو بطفلك قد تصبح أكثر من اللازم.

علامات أخرى لاكتئاب ما بعد الولادة:

قلق

نوبات هلع

أرق

التعب الشديد

الأوجاع والآلام

الشعور بالمرض عموماً

فقدان الذاكرة أو عدم القدرة على التركيز

مشاعر بعدم القدرة على التحمل

عدم القدرة على التوقف عن البكاء

فقدان الشهية

مشاعر اليأس

عدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء

قلة الاهتمام بالطفل

الحصول على مساعدة لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة

لا تصارعي وحدكِ إذا كنتِ تعتقدين أن لديكِ اكتئاب ما بعد الولادة. لا يدل هذا على أنكِ أم سيئة أو غير قادرة على التحمل. إنكِ تحتاجين المساعدة، فاكتئاب ما بعد الولادة هو مرض ، تماماً كما لو كان لديكِ انفلونزا أو كسر في الساق.

تحددني إلى شخص تثقين به، مثل شريك حياتك أو صديق. أو اطلبني من مشرفتكم الصحية أن تحضر و تزوركم. وقد تم تدريب العديد من المشرفين الصحيين ليتعرّفوا على اكتئاب ما بعد الولادة و لديهم التقنيات المساعدة. إنهم سيعرفون شخصاً في منطقتكِ يمكنه المساعدة ، إذا لم يتمكنوا من المساعدة.

و من المهم أيضاً أن تزوري طبيبك. إذا كنتِ لا تشعرين بالقدرة على تحديد موعد، اطلبني من شخص القيام بذلك

العلاج

يمكن علاج الحالات الأخف من اكتئاب ما بعد الولادة بالاستشارة. ويمكن أن تُقدم من قبل المشرف الصحي أو الطبيب المعالج. غالباً ما تتطلب الحالات الأكثر شدة مضادات اكتئاب وقد تحتاجين إلى مراجعة طبيب مختص.

من المهم أن تعلمي طبيبك إن كنتِ ترضعين طفلك. إذا احتجت لأخذ مضادات اكتئاب، سيصف لك نوعاً من الدواء حيث يكون مناسباً لك إن كنتِ ترضعين طفلك.

تجنب الكحول

قد تظهر الكحول لمساعدتك على الاسترخاء والراحة. في الواقع، إنها مسكن يؤثر على مزاجك، قرارك، ضبط النفس والتنظيم. وإذا كنتِ متعبةً و منهكة فإنَّ لديها أكثر من تأثيرٍ. كوني واعية لمتى وكم تشربين، ولا تشربي الكحول إذا كنتِ تتناولين عقاقير مضادة للاكتئاب أو مهدئات.

الذهان النفاسي

هذه الحالة نادرة للغاية. 1 أو 2 فقط من الأمهات من بين 1000 تتطور لديهنْ أمراض نفسية حادة تتطلب العلاج الطبي أو المستشفى بعد ولادة الطفل. يمكن أن يتطور هذا المرض خلال ساعات الولادة وهو خطير جداً، ويحتاج إلى اهتمام عاجل.

عادة ما يلاحظه الآخرون في البداية عندما تتصرف الأم بغرابة في كثير من الأحيان. فمن المحتمل أن يحدث إذا كنت تعانيين من مرض عقلي شديد، مرض عقلي شديد سابق أو مرض عقلي سابق في الفترة المحيطة بالولادة. تستطيع وحدات الألم والطفل الاختصاصية توفير العلاج الخبير دون فصلك عن طفلك.

تُشفى معظم النساء تماماً، على الرغم من أنَّ هذا قد يستغرق بضعة أسابيع أو أشهر.

اضطراب ما بعد صدمة بعد الولادة

غالباً ما يكون اضطراب ما بعد صدمة بعد الولادة نتيجةً لصدمة الولادة، مثل المخاض الطويل أو المؤلم جداً، أو حالة طارئة أو إشكالية عند الولادة. كما يمكن أن يتطور اضطراب ما بعد صدمة بعد الولادة بعد أنواع أخرى من الصدمات النفسية، مثل:

الخوف من الموت أو موت طفلك
الحالات التي تهدد الحياة

يمكن أن تحدث أعراض اضطراب ما بعد صدمة بعد الولادة وحدها أو بالإضافة إلى أعراض اكتئاب ما بعد الولادة. أعراض اضطراب ما بعد صدمة بعد الولادة ما يلي:

الكوابيس
ذكريات الماضي
نوبات الهلع
مشاكل النوم
انعدام المشاعر
الغضب الشديد