

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش خودمراقبتی در دیسترس پس از زایمان



مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی پس از زایمان
کل زمان ۹۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف افسردگی پس از زایمان (۱۰ دقیقه)

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- درمان‌ها (۲۰ دقیقه)

۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۵ دقیقه)

۷- سناریو (۹ دقیقه)

۸- نمایش فیلم (۱ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی پس از زایمان
کل زمان ۹۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- **تعریف افسردگی پس از زایمان (۱۰ دقیقه)**
- ۴- علایم (۲۰ دقیقه)
- ۵- درمان‌ها (۲۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۵ دقیقه)
- ۷- سناریو (۹ دقیقه)
- ۸- نمایش فیلم (۱ دقیقه)

افسردگی پس از زایمان چیست؟

افسردگی پس از زایمان نوعی از افسردگی است که پس از زایمان رخ می‌دهد. این

اختلال ممکن است در دوران حاملگی نیز به وجود بیاید ولی اگر بعد از به دنیا آمدن

نوزاد نیز ادامه پیدا کند، افسردگی پس از زایمان نامیده می‌شود و بر ۱۰ تا ۱۵ نفر از

۱۰۰ زنی که صاحب نوزاد می‌شوند تأثیر می‌گذارد.

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی پس از زایمان
کل زمان ۹۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف افسردگی پس از زایمان (۱۰ دقیقه)
- ۴- **علایم (۲۰ دقیقه)**
- ۵- درمان‌ها (۲۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۵ دقیقه)
- ۷- سناریو (۹ دقیقه)
- ۸- نمایش فیلم (۱ دقیقه)

علائم افسردگی پس از زایمان چیست؟

- **افسردگی:** در اکثر مواقع شما احساس نارضایتی دارید و بغض می‌کنید. این حالات شما در زمان خاصی از روز، مانند صبح یا شب/غروب ممکن است بدتر شود.
- **زود رنج شدن:** همسر، کودک شما و یا بچه‌های دیگر ممکن است شما را زود رنج و یا عصبانی کنند.
- **خستگی:** همه کسانی که به تازگی مادر شده‌اند خیلی خسته می‌شوند. افسردگی باعث می‌شود که شما احساس کنید که بسیار خسته و فاقد انرژی هستید.
- **بی خوابی:** با اینکه بسیار خسته هستید ولی نمی‌توانید بخوابید. ممکن است دراز بکشید بدون اینکه خواب بروید و در مورد چیزهای مختلف نگران باشید. ممکن است در طول شب بیدار شوید در حالی که کودک شما خواب است.
- **تغییر اشتها:** شما ممکن است اشتهای خود را از دست داده و یا فراموش کنید که غذا بخورید. برخی از زنان برای به دست آوردن آرامش غذا می‌خورند و پس از آن احساس بدی به دلیل افزایش وزن به آن‌ها دست می‌دهد.
- **لذت نبردن از زندگی:** شما درمیابید که نمی‌توانید از چیزی لذت ببرید و یا علاقه‌مند به چیزی باشید. شما ممکن است از بودن با کودک خود لذت نبرید.
- **از دست دادن علاقه به رابطه جنسی:** دلایل متعددی برای از دست دادن علاقه به رابطه جنسی بعد از بچه دار شدن وجود دارد. این کار ممکن است دردناک باشد و یا شما ممکن است بیش از حد خسته باشید. افسردگی پس از زایمان می‌تواند هر گونه میلی را از بین ببرد. همسر شما ممکن است این را درک نکند و احساس مطرود شدن کند.

علائم افسردگی پس از زایمان چیست؟

- دارید این نگرانی می‌تواند شما را از پا در آورد. ممکن است شما نگران باشید که:
- کودک شما خیلی مریض است
- کودک شما به اندازه کافی وزن نمی‌گیرد
- کودک شما بسیار گریه می‌کند و شما نمی‌توانید او را آرام کنید
- کودک شما بسیار آرام است و ممکن است دیگر نفس نکشد
- نگران باشید که ممکن است که به کودک خود آسیب برسانید
- ممکن است بیماری جسمی داشته باشید
- افسردگی پس از زایمانتان هرگز بهتر نشود
- **افکار منفی و گناه:** افسردگی تفکر شما را تغییر می‌دهد:
- ممکن است شما افکار بسیار منفی داشته باشید
- ممکن است فکر کنید مادر خوبی نیستید و یا کودکتان شما را دوست ندارد
- ممکن است به خاطر این‌گونه احساسات و افکار احساس گناه کنید و خود را مقصر بدانید
- ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست بدهید
- ممکن است فکر کنید که نمی‌توانید از عهده چیزها بر آیید
- **بیمناک بودن/اضطراب:** بیشتر کسانی که به تازگی مادر شده‌اند نگران سلامت کودک خود هستند. اگر شما افسردگی پس از زایمان

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی پس از زایمان
کل زمان ۹۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف افسردگی پس از زایمان (۱۰ دقیقه)
- ۴- علایم (۲۰ دقیقه)
- ۵- درمان‌ها (۲۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۵ دقیقه)
- ۷- سناریو (۹ دقیقه)
- ۸- نمایش فیلم (۱ دقیقه)

درمان‌های دارویی؟

- داروهای ضدافسردگی در درمان مؤثر هستند اما در زمان شیردهی باید با احتیاط مصرف شوند. در این رابطه با پزشک معالج خود صحبت کنید. مخصوصاً اگر از علائم فیزیکی این نوع افسردگی مانند کم اشتها، بی‌خوابی و فقدان انرژی رنج می‌برید، داروهای ضدافسردگی می‌تواند کمک زیادی به شما بکند.
- اگر پزشک داروی ضدافسردگی برای شما تجویز کرد، به خاطر داشته باشید که این نوع داروها حداقل پس از دو هفته تأثیر خود را شروع می‌کنند. هرچند این نوع داروها اعتیادآور نیستند، اما مانند سایر داروها قطع کردن آنها نبایست ناگهانی اتفاق بیفتد و پزشک معالجتان باید در این مورد تصمیم بگیرد. اتمام دوره مصرف دارو که حداقل شش هفته به طول می‌انجامد، بسیار حائز اهمیت است. اگر این داروها تأثیرگذار باشند، پزشکتان در مورد همه این‌ها با شما صحبت خواهد کرد.

عوارض داروها

- برخی افراد عوارضی جانبی همچون خستگی و خشکی دهان را تجربه می‌کنند ولی این علائم در طول چند هفته از بین می‌روند. در عین حال، گاهی راه‌های ساده‌ای چون خوردن آب نبات و یا نوشیدن آب زیاد می‌تواند کمک زیادی به رفع این وضعیت‌ها بکند. باوجود اینکه این عوارض جانبی ممکن است مایه ناخشنودی باشند اما منافع بیشتری دارند؛ به ویژه مصرف داروهای ضدافسردگی سبب تأثیر بیشتر مشاوره می‌شود. همچنین پزشک‌تان این مسائل را با شما درمیان خواهد گذاشت.

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی پس از زایمان
کل زمان ۹۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف افسردگی پس از زایمان (۱۰ دقیقه)
- ۴- علایم (۲۰ دقیقه)
- ۵- درمان‌ها (۲۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خود مراقبت کنیم (۱۵ دقیقه)
- ۷- سناریو (۹ دقیقه)
- ۸- نمایش فیلم (۱ دقیقه)

چگونه از خودم مراقبت کنم؟

- دیگر چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
- به خاطر تأثیری که افسردگی در افکار و احساس و رفتار شما می‌گذارد، ایجاد این تغییرات ممکن است سخت باشد. تکنیک‌های پایین می‌تواند در غلبه بر افکار، احساسات و رفتار ناشی از افسردگی تأثیر گذار باشد:
- **۱. تنظیم یک برنامه روزانه**
- وقتی اشخاص دچار افسردگی می‌شوند حس و حال انجام هیچ کاری را ندارند. تصمیم به انجام کار هر روزه برای آنها سخت به نظر می‌رسد و ممکن است در آخر روز کارهای کمی انجام داده باشند.
- اگر این مشکل برای شما نیز پیش آمده باشد، می‌توانید با تهیه فهرستی از کارهایی که قصد انجامش را دارید و نیز درست کردن فهرست فعالیت شروع به حل این مشکل کنید. با آسانترین کار شروع کنید و انتظار زیادی از خودتان نداشته باشید. طبق فهرست فعالیت خود عمل کنید و کارهایی را که انجام داده‌اید علامت بزنید. در پایان روز می‌توانید به عقب نگاه کنید و کارهایی را که انجام داده‌اید، مشاهده کنید. ورزش و فعالیت فیزیکی نیز می‌تواند در بالابردن روحیه شما مؤثر باشد.
- یادتان باشد که انتظاراتان زیاد نباشد. کارهایی که قبلاً برایتان آسان بودند، ممکن است دشوار به نظر بیایند. از جایی که هم اکنون قرار دارید، شروع کنید و تا جایی که قبلاً بودید، ادامه دهید.

چگونه از خودم مراقبت کنم؟

• ۲. کامیابی و خشنودی

- وقتی اشخاص دچار افسردگی می‌شوند چیزهایی که به آن دست یافته‌اند و چیزهایی که باعث خوشنودی آنها می‌شود را فراموش می‌کنند. چیزهای زیادی وجود دارد که معمولاً افراد از آنها خوششان می‌آید بدون اینکه خودشان از آن خبر داشته باشند.
- سعی کنید زیادی متواضع نباشید. افرادی که افسرده هستند، برای کارهایی که انجام می‌دهند ارزش زیادی قائل نیستند. وضعیت کنونی خودتان را با وضعیت قبلی خودتان مقایسه نکنید؛ تنها خود را به خاطر کاری که قادر به انجام آن هستید، ستایش کنید.

توصیه‌های مفید غیر دارویی

- توصیه‌های ساده زیر می‌تواند کمک زیادی به شما کند:
- صحبت کردن با دیگران را به عنوان یک فعالیت مفید اجتماعی در برنامه روزانه خود بگنجانید.
- ورزش کردن را فراموش نکنید
- واقع بین باشید.
- سعی کنید استراحت داشته باشید.
- کارهایی را که برایتان لذت‌بخش است، انجام دهید.
- فهرستی از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، تهیه کنید.
- با مادران دیگر نشست و برخاست کنید.
- حرف زدن در مورد احساسات‌تان بسیار مهم است. حرف زدن با همسرتان ممکن است سخت به نظر برسد، اما اگر در مورد آنها حرف نزنید، ممکن است باعث شکست شما شوند. این مخصوصاً زمانی که میل جنسی ندارید ممکن است پیش بیاید؛ نداشتن میل جنسی نشانهٔ افسردگی است.
- تمام روز را تنها نباشید. تلاش کنید تا با دوستان و مادران دیگر ملاقات داشته باشید.
- هرگونه کمک عملی را قبول کنید. از درخواست کمک یا دریافت آن خجالت‌زده نشوید. ممکن است زنانی که افسردگی شدید دارند، نیازمند کمک برای نگهداری از نوزاد و انجام کارهای خانه باشند.
- سعی نکنید که همه کارهای خانه‌داری را به نحوی عالی انجام دهید. مرتب بودن و نبودن خانه اهمیتی ندارد، تا جایی که می‌توانید بار کاری خود را کم کنید.
- تا حدی که می‌توانید استراحت کنید، چرا که خستگی افسردگی را بدتر می‌کند.
- برنامهٔ غذایی سالم و منظمی داشته باشید.
- سعی کنید که برای خود وقت بگذارید. شاید این حرف کاملاً غیرواقع‌گرایانه باشد ولی یک حمام طولانی تر، پیاده‌روی، مطالعه مجله حتی برای نیم ساعت نیز می‌تواند به استراحت شما کمک کند.
- ورزش بسیار مؤثر است، حتی در حد پیاده‌روی در داخل منزل

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی پس از زایمان
کل زمان ۹۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف دیسترس پس از زایمان (۱۰ دقیقه)
- ۴- علایم (۲۰ دقیقه)
- ۵- درمان‌ها (۲۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۵ دقیقه)
- ۷- سناریو (۹ دقیقه)
- ۸- نمایش فیلم (۱ دقیقه)

سناریو

• خانم اکبری ۳۵ ساله مادر ۴ کودک است که ۱۵ سال پیش از ازدواجش می‌گذرد. او در یک روستای کوچک با همسر و پدر و مادر شوهرش در یک خانه روستایی زندگی می‌کند. فرزند چهارمش را سه ماه پیش به کمک مامای محلی به دنیا آورده است. به دلیل اینکه حاملگی در روستا اتفاقی عادی در نظر گرفته می‌شود که مراقبت خاصی برای آن انجام نمی‌شود. ماه اول پس از زایمان او احساس معمولی داشت اما بعد از آن شروع به رفتارهای غیر معمول کرد. او گوشه‌گیر شد و با کسی صحبت نمی‌کرد، کارهای روزمره‌اش را انجام نمی‌داد و از کودکش مراقبت نمی‌کرد. بقیه اعضای خانواده با کار خودشان مشغول بودند و به وضعیت او توجهی نکردند. یک روز وقتی تمام اعضای خانواده بیرون و سر مزرعه بودند خانم اکبری خودش را آتش زد و در میان شعله‌های آتش از خانه بیرون آمد. چند نفر از همسایه‌ها با پتو او را خاموش کردند و به بیمارستان رساندند. در بررسی او ۶۳ درصد سوختگی داشت. شش روز بعد از پذیرش بر اثر شوک و عفونت جان خود را از دست داد.

• نکات کلیدی

- ابتلا به افسردگی پس از زایمان در هر سنی ممکن است.
- تنها در فرزند اول بروز نمی‌کند.
- عدم توجه خانواده به زنان تازه زایمان کرده می‌تواند پیامدهای خیلی بدی داشته باشد.

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی پس از زایمان
کل زمان ۹۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف افسردگی پس از زایمان (۱۰ دقیقه)
- ۴- علایم (۲۰ دقیقه)
- ۵- درمان‌ها (۲۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۵ دقیقه)
- ۷- سناریو (۹ دقیقه)
- ۸- نمایش فیلم (۱ دقیقه)



از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم