



«اندوه پس از زایمان» و افسردگی پس از زایمان

«اندوه پس از زایمان» چیست؟

«اندوه پس از زایمان» به حالتی گفته می‌شود که دو هفته اول پس از زایمان احساس غم و «اندوه» می‌کنید. این احساسات طبیعی هستند. بسیاری از مادران پس از زایمان با تغییرات کنار می‌آیند.

- بدن شما در تلاش است تا با باردار نبودن سازگار شود.
- سطح هورمون‌های شما دارد به حالت عادی برمی‌گردد.
- الگوهای خواب شما با حالت طبیعی بسیار فاصله دارد.
- میزان مصرف زمان و انرژی شما تغییر کرده است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد «اندوه پس از زایمان» از پزشک خود سؤال کنید.

افسردگی پس از زایمان چیست؟

اگر نوسانات خلقی شما به مرور برطرف نشد، ممکن است از افسردگی پس از زایمان رنج ببرید.

علائم افسردگی پس از زایمان عبارتند از:

- سه یا چهار هفته پس از تولد نوزادتان احساس افسردگی می‌کنید.
- احساس غم، ناامیدی و اضطراب شدید می‌کنید.
- احساس خستگی یا بی‌انرژی بودن می‌کنید.
- قادر به انجام کارهای روزانه نیستید.
- در برقراری ارتباط با نوزادتان مشکل دارید.
- می‌ترسید که به خود یا نوزادتان آسیب برسانید.
- با گذشت زمان حالتان بهتر نمی‌شود.

اگر متوجه هر یک از این علائم شدید، ممکن است به کمک ویژه نیاز داشته باشید. با پزشک خود صحبت کنید. او می‌تواند به شما کمک کند که درمان شوید.

برخی مادران برای بهبود حال خود به دارو نیاز دارند. داروهایتان را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.

برای دسترسی به خدمات سلامت روان لطفاً با خدمات اعضا با شماره 4621-665 (888) تماس بگیرید. بخش سلامت رفتاری ما ظرف 3 روز کاری با شما تماس خواهد گرفت.

خط ویژه ملی سلامت روان مادران

برای پشتیبانی بیشتر با شماره 6262-852 (833) تماس بگیرید تا با یک مشاور صحبت کنید.

برای پشتیبانی فوری سلامت روان

با خط 24-ساعته مشاوره با پرستار ما تماس بگیرید. اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم.

انگلیسی: (888) 275-8750

Spanish: (866) 648-3537

TTY/TDD: 711



جهت دریافت این اطلاعات به زبان‌های دیگر و در قالب‌های قابل دسترسی، لطفاً با خدمات اعضا تماس بگیرید. شماره تلفن در پشت کارت شناسایی عضویت شما قید شده است.