

علائم افسردگی شدید بعد از زایمان یا PDD

- احساس ناراحتی و افسردگی یا گریه زیاد
- خستگی بیش از حد، تحریک پذیری یا اختلال در خواب
- احساس ناکفایتی برای بزرگ کردن و مقابله با نوزاد جدید
- افکار خود کشی
- اضطراب شدید
- تمرکز ضعیف
- احساس گناه
- بی ارزشی یا بی کفایت بودن
- نگرانی بیش از حد در مقابل سلامتی نوزاد
- [وسواس](#) بیش از حد
- از دست دادن علاقه به انجام فعالیت های معمول

((نقش مردان در درمان افسردگی بعد از زایمان همسرش))

- باید بدانید که حمایت عاطفی شما گزینه بسیار مهمی است ؛ در این جاره هایی برای کمک به مادران افسرده پس از زایمان وجود دارد که بهتر است آقایان با دقت بیشتر آن را مطالعه کنند

شما میتوانید این کارها را برای درمان افسردگی بعد از زایمان همسران انجام دهید:

به او بگویید که میدانید چقدر احساسش وحشتناک است.

به او بگویید که به زودی بهتر خواهد شد.

به او بگویید که همه کارها را برای بهتر شدن او انجام میدهید (درمان، دارو،.....)

به او بگویید که او هنوز هم با وجود حس بدی که دارد، هنوز هم میتواند یک مادر خوب باشد.

به او بگویید که مجبور نیست همه چیز را کامل انجام دهد و گاهی اشتباه کردن هم جایز است.

به او بگویید که میدانید در حال حاضر چقدر سخت کار میکند.

به او بگویید که به شما اجازه دهد که بدانید برای کمک به او به چه چیزی نیاز است.

به او بگویید که میدانید او تحت هر شرایطی بهترین کارهای را که بتواند انجام میدهد.

به او بگویید که دوستش دارید.

مهم ترین کمک برای او این است که همیشه در کنارش باشید. با او بنشینید، بدون تلویزیون، بدون بچه ها، بدون قبوض و حتی بدون هیچ روزنامه ای، فقط شما باشید و او. بگذارید بداند و حس کند که همچنان در کنارش هستید و دوستش دارید، او را در آغوش بگیرید .

صبور باشید ، به او گوش دهید . سعی کنید برای هر تصمیم مهمی، مدتی صبر کنید تا حال او بهتر شود و در کنار هم تصمیم گیری کنید

برخی از چیزهایی که قبلا باعث خوشحالی او می شده است ممکن است اکنون او را ناراحت کند

داخلت شما در تصمیماتی درباره مراقبت از کودکان، تغذیه با شیر مادر و غیره ممکن است او را ناراحت کند، زیرا بر رویشان حساس هستند

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان-اردیبهشت ماه ۱۴۰۵

کد سند: p-nm-82