



روحیه پایین پس از زایمان

حدود روز سوم یا چهارم پس از زایمان، ممکن است احساس کنید روحیه‌تان پایین است.

- زود عصبی می‌شوید
- مشکلات خواب دارید
- ظاهراً بدون دلیل گریه می‌کنید

این حالت عادی و گذراست. سعی کنید زیاد استراحت کنید و درباره احساسات‌تان صحبت کنید.

از آنجا که سلامت روانی مهم است، به دفعات از شما درباره وضعیت روانی‌تان پرسیده خواهد شد.

اگر این احساسات بیش از 10 تا 14 روز پس از زایمان ادامه یابند، حتماً درباره آنها با یکی از اعضای تیم Kind en Gezin، متخصص زنان و زایمان، پزشک خانواده یا ماما صحبت کنید.

اگر برای هفته‌ها یا ماه‌ها همچنان غمگین، عصبی، مضطرب و کم‌روحیه باقی بمانید، به این حالت می‌گویند افسردگی پس از زایمان.



نشانه‌های افسردگی پس از زایمان

شما به عنوان کسی که به تازگی بچه‌دار شده‌اید، اغلب به دلیل کمبود خواب خسته هستید. بعضاً بدخلق هستید و شاید غمگین یا مضطرب باشید. در افسردگی پس از زایمان، این نشانه‌ها آنقدر شدید هستند که انجام کارهای روزمره برایتان سخت می‌شود.

در وبسایت ما، می‌توانید ببینید کدام نشانه‌ها نشان‌دهنده افسردگی پس از زایمان هستند و باید مراقب چه چیزهایی باشید؟



چه کار می‌توانید انجام دهید؟

- نشانه‌ها را جدی بگیرید و سعی کنید بپذیرید که احساسات‌تان آنهایی نیستند که دوست دارید داشته باشید.
- درباره احساسات و نگرانی‌هایتان با اطرافیان‌تان صحبت کنید، حتی اگر آسان نباشد.
- اجازه دارید «اشتباهاتی» داشته باشید: فرزندپروری، با آزمایش و خطا آموخته می‌شود.
- حوصله به خرج دهید و استراحت کنید (با یا بدون نوزادتان). اجازه دهید شریک زندگی‌تان، دوستان یا اعضای خانوادمتان کمک کنند و از نوزادتان مراقبت کنند.