



## «در حقیقت من باید بسیار خوشحال باشم»

- زمانی که والدین احتمالی احساس غم و ناراحتی می‌کنند

## والد شدن

در این بروشور اطلاعاتی راجع به تغییرات عاطفی که شما به عنوان والد ممکن است بعد از صاحب فرزند شدن تجربه کنید ارائه شده است. داشتن اطلاعات راجع به این تغییرات از قبل می‌تواند مفید باشد. در صورت افسردگی، شما و خانواده تان می‌دانید که چه اتفاقی افتاده است و برای دریافت کمک به کجا می‌توانید مراجعه کنید.

والد شدن یک تغییر بزرگ است. در جامعه ما در مورد والدگری تصورات زیادی وجود دارد؛ والدگری بصورت خودی خود کار می‌کند، طبیعی می‌شود و شما باید به طور خودکار یاد بگیرید که چه کار کنید. بسیار از افراد خود را آماده می‌کنند که در اولین تجربه والد شدن بی‌خوابی زیادی بکشند، اما شما قطعاً خوشحال خواهید شد. همیشه خوشحال... یا؟

دو مشکل عاطفی رایج که بعد از زایمان بروز کنند عبارتند از احساس «غم و ناراحتی» و افسردگی.

### احساس «غم و ناراحتی» چیست؟

بیش از پنجاه درصد از مادران در صول مدت کوتاهی پس از زایمان دوره گریه خفیف را پشت سر می‌گذارند. شخص ممکن است حساس‌تر شود و بدون دلیل خاصی شروع به گریه کند. این امر کاملاً طبیعی و بی‌ضرر است و معمولاً چند روز طول می‌کشد.

## افسردگی بعد از زایمان چیست؟

اغلب اولین تجربه دیدن کودک باعث خوشحالی می‌شود، اما برای بسیاری افراد این دوره در عین حال دشوار و طاقت فرسا است. در شش تا هشت هفته اول پس از تولد نوزاد، معمولاً همه چیز وارونه به نظر می‌رسد، به راحتی شروع به گریه می‌کنید و احساس می‌کنید بیش از حد حساس هستید. این امر می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. یک دلیل احتمالی این است که تنشی که قبل از زایمان احساس می‌کردید اکنون رها شده است، دلیل دیگر ممکن است هورمون‌هایی باشد که در طول زایمان و شیردهی در بدن شما ترشح می‌شود. عوامل تأثیرگذار احتمالی دیگر عبارت از این هستند که کودک زیاد جیغ می‌زند و شما به عنوان والد خیلی کم می‌خواهید، زایمان طاقت فرسا بوده است یا اینکه عزیزان کمی در اطراف شما هستند که بتوانید از آنها حمایت و کمک بخواهید. احساس مسئولیت نسبت به زندگی شخص دیگری می‌تواند برای بسیاری افراد سخت و طاقت فرسا باشد. یا آنطور که والدین می‌گویند؛ «من آدم بسیار مسئولیت پذیری هستم، و مسئولیت والدگری برای من سنگین شد. من توقعات زیادی از خودم دارم که قوی و پایدار باشم، اما در عوض فقط احساس ترس کردم».

در بسیاری از اشخاص، بعد از مدتی نگرانی و غم از بین می‌رود، شخص عادت‌هایی روتین پیدا می‌کند که جواب می‌دهند و به زودی با نقش والدگی خود احساس راحتی می‌کند. برای اشخاص دیگر، افسردگی ممکن است مزمن شود. امروزه معلوم شده است که افسردگی مزمن پس از زایمان 10 تا 15 درصد از تازه مادران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پدران/غیر والدین جدید نیز ممکن است احساس غم و ناراحتی کنند، هر چند که این امر چندان رایج نیست. شخصی که در اوایل زندگی، در ارتباط نزدیک با بارداری یا در دوران بارداری، افسرده شده است نیز بیشتر احتمال دارد که حال او بعد از زایمان بدتر شود.

علائم افسردگی پس از زایمان چه هستند؟ علائم رایج عبارتند از:

- افسردگی، غم و اندوه
- خستگی، بی‌تفاوتی
- نگرانی، اضطراب
- تحریک، مشکل تمرکز
- فقدان احساس محبت (برای شریک زندگی، فرزندان و/یا خواهر و برادر)
- احساس گناه
- از دست دادن اشتها، اختلالات خواب.

«... من از خودم  
چنین توقعاتی داشتم  
قوی و پایدار بودم، اما در  
عوض احساس ترس  
داشتم...»

«من راجع به اینکه  
چقدر همه چیز خوب و  
هماهنگ خواهد بود توقعات  
زیادی داشتم... و بعد اوضاع  
کاملاً به هم ریخت...»

«در یک لحظه حس  
می‌کنم بسیار نزدیک و لحظه‌ای  
دیگر تقریباً هیچ احساسی ندارم و  
سپس احساس گناه به وجود می‌آید که  
باعث می‌شود کاملاً احساس بی  
ارزشی کنم. بعد فقط می‌نشینم و  
گریه می‌کنم. گاهی در مورد  
همه چیز احساس یأس و  
ناامیدی می‌کنم.»



## برای برطرف شدن افسردگی پس از زایمان چه کاری می‌توان انجام داد؟

می‌توانید با استراحت مناسب و اطمینان از دریافت خواب کافی به خود کمک کنید. کمک از طرف شریک زندگی خود و/یا اطرافیان خود را بپذیرید. سعی کنید به خوبی غذا بخورید. نوع غذای مناسب، تفریح و گردش و انجام کارهایی که می‌دانید احساس خوبی به شما می‌دهند می‌توانند مفید باشند.

ممکن است سخت باشد که راجع به چنین احساسی در خود یا شریک زندگی‌تان با کسی صحبت کنید، درست به این دلیل که بسیاری از ما عادت نداریم به دیگران نشان دهیم که در شرایط سختی هستیم. این امر می‌تواند به ویژه زمانی سخت‌تر است که ما به تازگی بچه دار شده‌ایم - در این صورت یک «باید» بسیار می‌تواند باعث خوشحالی شود! اما اغلب این کار دقیقاً همان چیزی است که کمک می‌کند - صحبت کردن با یک شخص. و هر چه زودتر کمک بگیرید، زودتر احساس بهتری خواهید داشت.

در صورت احساس ناراحتی یا نگرانی، با ماما، پرستار BVC یا سایر کارکنان مراقبت‌های بهداشتی که می‌توانند به شما کمک کنند صحبت کنید. در BVC، ما می‌دانیم که بسیاری از والدین جدید احساس ناراحتی می‌کنند و به این احساس تازه مادران توجه می‌کنیم. برای اینکه راحت‌تر متوجه افسردگی والد شویم، فرم مخصوصی را تهیه کرده‌ایم که تازه مادران می‌توانند آن را پر کنند، که به آن فرم EPDS می‌گویند. از پدران/غیر والدین نیز دعوت می‌شود که حضوراً از BVC بازدید کنند که در آنجا از غیر والدین سوالاتی راجع به بهزیستی آنها و چگونگی تجربه انتقال به والد شدن پرسیده می‌شود. پرستار شما در BVC می‌تواند از شما حمایت کند و در صورت لزوم می‌تواند شما را با یک مشاور، روانشناس و/یا پزشک در مرکز مراقبت‌های بهداشتی مادران و کودکان یا در مرکز بهداشت مرتبط کند.