

Những thay đổi tâm sinh lý sau sinh con

SKĐS - Một số phụ nữ sau khi sinh con trong vòng từ 2 tuần đến 1 năm có thể gặp những thay đổi tâm sinh lý điển hình.

Sự thay đổi này đang thu hút sự quan tâm của cộng đồng và các nhà tâm thần học, các bác sĩ sản khoa, các nhà tâm lý học. Bài viết dưới đây sẽ giúp bạn đọc hiểu thêm về vấn đề này trong việc chăm sóc sức khỏe mẹ và bé, dự phòng một số bệnh lý sau sinh không mong muốn.

Những thay đổi về tâm sinh lý của phụ nữ sau sinh

Sau khi sinh, người phụ nữ phải đối mặt với rất nhiều vấn đề về cơ thể: đau đớn phải trải qua do quá trình sinh con, thậm chí phải mổ đẻ, đau có thể kéo dài một vài tuần sau sinh. Những vấn đề về tâm lý như khi con ra đời, người mẹ thường cảm thấy mình trở nên xấu xí và không còn sự hấp dẫn nữa. Họ thường phải thay đổi về cách sống để chăm sóc con, đặc biệt đối với những người lần đầu làm mẹ, thường quá lo lắng về trách nhiệm làm mẹ của mình, mong muốn là người mẹ hoàn hảo. Có một tỉ lệ khoảng 70- 80% các bà mẹ có những cảm giác buồn thoáng qua, còn gọi là “baby blues” - buồn sau sinh, là một trạng thái biến đổi cảm xúc nhẹ, xuất hiện trong vòng mấy ngày đầu sau khi sinh con. Những biểu hiện chính của buồn sau sinh gồm: giảm khí sắc, dao động cảm xúc, buồn rầu, ủ rũ, lo âu, dễ cáu gắt, rối loạn giấc ngủ. Các rối loạn này kéo dài khoảng 5 - 10 ngày rồi tự mất đi hoàn toàn. Đây là do thay đổi hormon sau sinh. Nhưng nếu những biểu hiện này kéo dài hơn hai tuần, bạn đã mắc trầm cảm. Ngay sau khi sinh, sự sụt giảm nhanh chóng nồng độ estrogen và progesterone, nồng độ hormon tuyến giáp thyroid cũng giảm, dẫn đến mệt mỏi, trầm cảm. Suy giảm nồng độ hormon cùng với sự thay đổi về huyết áp, chức năng của hệ miễn dịch và những biến đổi về chuyển hóa mà bà mẹ sau sinh phải trải qua là một phần trong căn nguyên gây trầm cảm.

Và những hệ lụy cho mẹ và con

Những phụ nữ có cuộc hôn nhân không hạnh phúc hoặc không có sự giúp đỡ của gia đình, xã hội nguy cơ trầm cảm sau sinh là rất cao. Những triệu chứng gồm: cảm giác đuối sức, cảm thấy không đủ khả năng chăm sóc con, chán nản, buồn rầu, hay khóc lóc vô cớ, lo âu, sợ hãi, không còn cảm thấy thích thú với con của mình nữa, lo sợ làm tổn hại con, mất ham muốn tình dục, mất ngủ, cảm thấy không có giá trị và có tội lỗi, ăn không ngon miệng hoặc sút cân, có ý nghĩ tự sát... Những người có tiền sử bị trầm cảm thì dễ tái phát sau sinh, những sự kiện stress trong quá trình mang thai hoặc trong quá trình sinh con, gặp khó khăn trong khi sinh như đẻ khó, con khi sinh ra gặp phải những vấn đề về sức khỏe, sinh non. Mặt khác, trẻ có mẹ bị trầm cảm sau sinh có thể có những ảnh hưởng nhất định. Trẻ có các hành vi bất thường như giấc ngủ không ngon giấc, hành vi dễ bị kích động và tăng động. Chậm phát triển về nhận thức, chậm nói,

chậm đi hơn những trẻ khác. Chúng cũng có thể gặp những khó khăn trong học tập cùng những vấn đề khác khi ở trường. Thường gặp khó khăn trong các mối quan hệ tại trường học, với bạn bè cùng lứa tuổi, trẻ thường thu rút những mối quan hệ xã hội hoặc có những cách cư xử bất bình thường. Thường có lòng tự tin thấp, dễ lo âu và sợ hãi, bị động hơn những trẻ khác, thường hay phụ thuộc và có nhiều nguy cơ mắc bệnh trầm cảm, tự kỷ.

Lời khuyên của thầy thuốc

Đối với trường hợp trầm cảm sau sinh, bà mẹ không thể chăm sóc được bản thân mình và con thì cần sử dụng thuốc chống trầm cảm nhưng cần phải lưu ý nếu nuôi con bằng sữa mẹ thì cần phải có sự cân nhắc giữa lợi ích của việc dùng thuốc điều trị với tác dụng phụ nếu tiếp tục cho con bú và phải có sự theo dõi sát của bác sĩ chuyên khoa. Biện pháp xông nước lá, tắm, gội bằng thảo dược giúp cho bà mẹ sau sinh có cảm giác dễ chịu, phục hồi sức khỏe rất hiệu quả.

Để điều trị trầm cảm sau sinh cần kết hợp nhiều biện pháp khác nhau: liệu pháp tâm lý cá nhân hoặc tâm lý nhóm, liệu pháp hormon, thuốc chống trầm cảm.

Để dự phòng bệnh lý trầm cảm sau sinh: Các bà bầu chú ý chăm sóc bản thân cẩn thận. Ngay từ trong thai kỳ, hãy nghỉ ngơi, thư giãn, đừng căng thẳng và suy nghĩ quá nhiều về việc phải làm mẹ như thế nào, vì còn cả một thời gian dài để học. Nên nghe nhạc thư giãn giúp con thông minh, tham gia các hội nhóm, diễn đàn dành cho các bà mẹ, chia sẻ, tâm sự cùng chị em. Không quên những người luôn sát cánh bên mình, luôn yêu thương mình, đó là chồng, là bố mẹ, là gia đình. Cũng không nên làm theo những phong tục kiêng cử cũ. Sống đơn giản, bớt lo lắng, thư giãn đúng cách mang lại tinh thần sảng khoái, thoải mái, có thể giảm bớt tình trạng nhức mỏi để có một giấc ngủ sâu, tốt cho sức khỏe là một liệu pháp giúp thai phụ giải tỏa căng thẳng, mệt mỏi, trầm cảm.