

Stress Sau Sinh: Nguyên Nhân, Dấu Hiệu Và Cách Điều Trị

Trầm cảm sau sinh hiện đang là hội chứng mà nhiều người gặp phải và có không ít trường hợp trầm cảm nghiêm trọng đã dẫn đến những hậu quả đáng tiếc. Bài viết sau đây sẽ giúp bạn hiểu đâu là nguyên nhân gây ra stress sau sinh, đồng thời giới thiệu các phương pháp điều trị và giúp vượt qua stress một cách nhanh chóng, hiệu quả.

Stress sau sinh là một tình trạng phổ biến và gây ra nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm lý của người mẹ

1. Trầm cảm sau sinh là gì?

Sau sinh là thời điểm phụ nữ trải qua nhiều thay đổi về mặt thể chất và cảm xúc, cũng như có sự đảo lộn về lịch trình, lối sống cùng những áp lực tinh thần khiến cơ thể bị stress sau sinh.

Trầm cảm sau sinh là tình trạng người phụ nữ sau khi trải qua việc sinh nở bị rối loạn về mặt cảm xúc, có những thay đổi khác thường về thể chất, hành vi, thường xuyên ở trong tình trạng mệt mỏi, chán nản, tuyệt vọng. Những dấu hiệu này có thể từ nhẹ, vừa và nặng, có thể chỉ thoáng qua nhưng cũng có trường hợp kéo dài, dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.

2. Nguyên nhân dẫn đến stress sau sinh

Trầm cảm sau sinh: Nguyên nhân là gì? Hãy cùng điểm qua những lý do thường gặp nhất dưới đây.

2.1. Thay đổi nội tiết tố

Sau kỳ sinh nở, nồng độ estrogen và progesterone của người phụ nữ đột ngột giảm mạnh. Đây là nguyên nhân sinh lý khiến nhiều người phụ nữ rơi vào tình trạng stress sau sinh.

2.2. Có tiền sử trầm cảm

Một người phụ nữ từng có tiền sử trầm cảm hoặc từng trải qua thời kỳ điều trị trầm cảm trước đó sẽ có nguy cơ bị trầm cảm sau sinh cao hơn những người khác.

Nếu đã từng có tiền sử trầm cảm trước đó, bạn sẽ có nguy cơ mắc chứng trầm cảm sau sinh

cao hơn

2.3. Sức khỏe giảm sút

Quá trình sinh con mang lại nhiều đau đớn cho người phụ nữ như cơn đau gò tử cung, đau do rạch tầng sinh môn, đau do vết mổ lấy thai,... Bên cạnh đó, ngay sau khi sinh con, lịch trình sinh hoạt của người phụ nữ bị thay đổi hoàn toàn và việc chăm sóc thêm đứa con khi cơ thể chưa được phục hồi khiến sức khỏe phụ nữ sau sinh thêm phần giảm sút.

2.3. Yếu tố tâm lý

Bên cạnh những yếu tố về sức khỏe kể trên thì stress sau sinh còn do một số nguyên nhân khác. Hoàn cảnh kinh tế gia đình không được khá giả khiến người phụ nữ chật vật, lo lắng trong quá trình nuôi con; những can thiệp quá mức của người thân về cách nuôi dạy con áp đặt lên người mẹ sau sinh; hay những lo lắng vì sự thiếu kinh nghiệm nuôi con đều là những nguyên nhân tác động trực tiếp đến tâm lý và khiến người phụ nữ dễ bị lo lắng, trầm uất dẫn đến tình trạng trầm cảm sau sinh. Xem thêm bài viết:

3. Những dấu hiệu của trầm cảm sau sinh

3.1. Mệt mỏi

Cơ thể luôn trong tình trạng kiệt sức, thiếu năng lượng, làm việc gì cũng thấy mệt mỏi và quá sức. Kết hợp với việc bạn luôn cảm thấy tức giận sau khi sinh, đó cũng là một trong những dấu hiệu cho thấy bạn đang bị stress.

Luôn cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng là một trong những dấu hiệu cho thấy bạn đang bị stress sau sinh

3.2. Mất ngủ

Cơ thể sau sinh có nhiều thay đổi, cộng thêm việc thường xuyên lo lắng khiến người phụ nữ khó đi vào giấc ngủ, thao thức hoặc ngủ chập chờn không đủ giấc. Trong một số trường hợp, ngủ quá nhiều lại là dấu hiệu của chứng trầm cảm sau sinh.

3.3. Trầm uất

Cảm thấy mệt mỏi, buồn phiền, luôn muốn khóc dù không có lý do cụ thể nào. Có những trường hợp sẽ thấy tâm trạng vô cùng tồi tệ vào một thời điểm nhất định trong ngày (ví dụ buổi sáng hoặc buổi tối).

3.4. Suy nghĩ tiêu cực

Bạn luôn cảm thấy mình thật tồi tệ, tự đánh giá mình không phải là người mẹ tốt. Bạn muốn làm tổn thương con hay chính mình. Bạn đánh mất sự tự tin vốn có, cảm thấy mình không còn sức lực để làm bất cứ chuyện gì như mình từng kỳ vọng. Đôi khi, bạn lại thường đăng hay share bâng quơ những stt trầm cảm sau sinh lên trang mạng xã hội cá nhân. Tất cả những điều đó đều là dấu hiệu báo động bạn đang bị stress sau sinh.

Suy nghĩ tiêu cực sẽ khiến bạn muốn làm tổn thương chính mình

3.5. Lo âu thái quá

Bạn luôn tự đặt cho mình một vạn câu hỏi và lo lắng quá mức. Con mình có đủ khỏe mạnh hay không, cân nặng của con có phải nhẹ quá rồi không, con thường xuyên khóc nhiều nhưng bạn không làm cách nào để dỗ được. Việc lo âu quá mức khiến tâm trạng của bạn luôn trong trạng thái bồn chồn, nhịp tim đập nhanh, chồng và người thân phải thường xuyên trấn an và động viên tinh thần cho bạn.

3.6. Tuyệt vọng và có ý định tự tử

Bạn luôn ở trong tình trạng bế tắc với những suy nghĩ của chính mình. Thậm chí bạn còn nghĩ đến chuyện tự sát và làm hại chính đứa con của mình. Đó là những dấu hiệu nghiêm trọng cảnh báo rằng bạn đang gặp phải chứng trầm cảm sau sinh và cần được hỗ trợ điều trị.

4. Cách điều trị và vượt qua trầm cảm sau sinh

4.1. Tham vấn tâm lý từ bác sĩ chuyên khoa

Với những trường hợp bị stress sau sinh **nặng, người mẹ cần tìm đến sự hỗ trợ của các bác sĩ tâm lý để được test trầm cảm sau sinh, hướng dẫn những liệu pháp hành vi nhận thức, liệu pháp tương tác hoặc kê đơn điều trị bằng thuốc phù hợp với mức độ trầm cảm. Khám trầm

cảm sau sinh ở đâu là câu hỏi mà nhiều người đặt ra, hãy tìm đến bệnh viện hay phòng khám uy tín về chuyên khoa Tâm lý tại địa phương mà bạn đang sinh sống.

Gặp và tham vấn tâm lý từ bác sĩ chuyên khoa sẽ giúp bạn có hướng điều trị stress sau sinh đúng đắn

4.2. Được người thân hỗ trợ

Trong nhiều trường hợp, tình trạng trầm cảm của người mẹ xuất phát từ chính những bất đồng với người thân trong gia đình. Do vậy, vai trò hỗ trợ của người thân là vô cùng quan trọng giúp phụ nữ sau sinh giảm thiểu stress và chữa lành cảm xúc. Người thân có thể hỗ trợ và hướng dẫn phụ nữ sau sinh cách sóc em bé tốt nhất; nấu cho các bà mẹ những bữa ăn ngon, đầy dinh dưỡng; lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ để người mẹ sau sinh cảm thấy được động viên, kết nối cảm xúc. Trong đó, vai trò của người chồng được xem là quan trọng nhất, hãy bớt thời gian ở bên ngoài để phụ giúp vợ chăm sóc con, cho vợ có thêm thời gian nghỉ ngơi, quan tâm và trò chuyện với vợ nhiều hơn để cô ấy có cảm giác được yêu thương, che chở.

4.3. Tự động viên và yêu thương chính mình

Người mẹ cần lắng nghe cơ thể của chính mình. Nếu thấy có những vấn đề bất thường về mặt tâm lý và sức khỏe, bạn hãy tìm đến những phương pháp chữa lành từ bác sĩ chuyên môn, từ người thân và từ cả chính bản thân mình. Hãy tin tưởng và yêu thương chính mình, thay đổi thái độ và suy nghĩ lạc quan hơn về mọi điều.

4.4. Tập luyện thể thao nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần

Ngoài ra, bạn nên chú ý đến vấn đề tập luyện để nâng cao sức khỏe toàn diện về cả mặt thể chất và tinh thần. Phụ nữ sau sinh thường chưa có nhiều thời gian để đến phòng gym hay lớp yoga để tập luyện thì bạn có thể cân nhắc mua máy chạy bộ, xe đạp tập, giàn tạ để có thể luyện tập mỗi ngày.

Việc tập luyện thể thao không chỉ giúp nâng cao sức khỏe và còn khơi dậy tinh thần lạc quan,

yêu đời

4.5. Đạp xe giúp nâng cao tinh thần lạc quan

Một chiếc xe đạp tập nhỏ gọn, tiện dụng và có giá thành phải chăng của ABCSport là sự lựa chọn hợp lý cho các bà mẹ sau sinh. Với những lợi ích tốt cho sức khỏe như: đốt cháy calories, tốt cho sức khỏe tim mạch, tinh thần sáng khoái, minh mẫn và đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn.

4.6. Chạy bộ để “xua đuổi” stress

Chạy bộ phù hợp và đúng cách với máy chạy bộ của ABCSport sẽ giúp bạn nhanh chóng phục hồi cơ thể, lấy lại vóc dáng thon gọn và đồng thời có thể giảm căng thẳng. ABCSport có nhiều dòng máy chạy bộ đơn năng và đa năng, phù hợp với nhu cầu và cường độ tập luyện của mỗi người.

4.7. Tập luyện hăng say, quên ngay buồn phiền với giàn tạ thể thao

Nếu bạn mong muốn cải thiện sức khỏe và tinh thần, song song đó, bạn cũng muốn bản thân sở hữu một thân hình săn chắc, chuẩn gym thì đừng bỏ qua giàn tập tạ đa năng tại nhà của ABCSport.

4.8. Thả lỏng cơ thể và tâm trí trên ghế massage êm ái

Sau khi sinh, do thay đổi về thể chất và những vất vả trong quá trình chăm sóc con nhỏ sẽ khiến cơ thể người phụ nữ thường xuyên mệt mỏi và đau nhức. Bạn có thể “tậu” một “trợ lý” ghế massage của ABCSport để xoa bóp và chăm sóc sức khỏe cho mình mỗi ngày. Việc massage đúng cách với tần suất hợp lý sẽ giúp bạn thư giãn các vùng cơ nhức mỏi, cải thiện tuần hoàn máu và đem lại những giấc ngủ chất lượng tốt hơn, qua đó có thể giúp tâm trạng ngày càng ổn định và hạn chế được tình trạng bị stress sau sinh.

Sử dụng ghế massage như một liệu pháp điều trị tâm lý, giảm căng thẳng mệt mỏi

Điều cần lưu ý khi muốn tập luyện thể dục và sử dụng ghế massage sau sinh là hãy chọn thời điểm khi cơ thể đã dần phục hồi để tránh ảnh hưởng đến các vết thương, vết mổ do quá trình sinh nở để lại; cũng như tập luyện với cường độ và tần suất vừa phải, không nên quá gắng sức.

Hy vọng qua bài viết trên, bạn đã hiểu được nguyên nhân, dấu hiệu và những giải pháp điều trị chứng stress sau sinh. Nếu muốn tìm hiểu thêm những thông tin bổ ích liên quan đến sức khỏe hoặc tìm mua các sản phẩm tập, ghế massage nhằm nâng cao thể lực và tinh thần, hãy truy cập website abcsport.com.vn nhé!