

## Có thể phòng ngừa trầm cảm sau sinh?

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi Bác sĩ chuyên khoa II Lại Thị Nguyệt Hằng - Khoa sản phụ khoa - Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Hạ Long.

Trầm cảm sau sinh là tình trạng rối loạn cảm xúc, tâm lý của phụ nữ sau sinh. Bệnh có thể tiến triển từ nhẹ đến nặng. Nguy hiểm nhất là bệnh phát triển thành hành vi cực đoan gây hại cho chính người mẹ hay làm hại đến đứa trẻ. Do đó việc thực hiện các biện pháp phòng ngừa trầm cảm sau sinh là vô cùng quan trọng cần được thực hiện từ khi người mẹ chưa hoặc đang mang thai.

### 1. Trầm cảm sau sinh là gì?

Trầm cảm sau sinh xuất hiện sau khi phụ nữ sinh con và thường có những cảm giác buồn bã, trống rỗng, mệt mỏi, lo lắng, lo sợ con mình bị hại hay bản thân mình có thể sẽ làm hại em bé. Những cảm giác này có thể từ nhẹ diễn tiến đến nặng. Mặt khác bệnh trầm cảm sau sinh rất dễ xảy ra nhưng không phải người mẹ nào cũng ý thức được mình đang bị bệnh. Nếu không được phát hiện và có phương pháp điều trị đúng cách thì bệnh trầm cảm sau sinh có thể gây ra những hậu quả đáng tiếc và nguy hiểm đến tính mạng của cả mẹ và con.

### 2. Dấu hiệu của bệnh trầm cảm sau sinh

Phụ nữ bị trầm cảm sau sinh thường cảm thấy buồn, vô vọng, trống rỗng

Phụ nữ bị trầm cảm sau sinh thường có các biểu hiện sau: Tâm trạng cảm thấy buồn, buồn không lý do, vô vọng, trống rỗng. Do đó người phụ nữ thường xuyên khóc, khóc nhiều hơn bình thường. Thường xuyên mất ngủ: Bồn chồn, lo lắng, khó đi vào giấc ngủ, ngủ không sâu giấc hoặc ngủ quá nhiều. Thường xuyên cảm thấy lo sợ, buồn phiền, dễ cáu giận, khó tập trung. Có thể hình thành các hoang tưởng, ảo giác, ảo thanh,... Không quan tâm đến bản thân, thấy không còn các sở thích như ngày xưa. Ngại tiếp xúc với người khác, xa lánh người thân, bạn bè, thậm chí không muốn gần gũi với con. Xuất hiện các ý nghĩ làm hại bản thân và con.

### 3. Trầm cảm sau sinh gây ra hậu quả gì?

Trầm cảm sau sinh gây ra các hậu quả nghiêm trọng sau: Cơ thể thường xuyên mệt mỏi do đó không có đủ năng lượng, sức khỏe để hoạt động nhất là trong chăm sóc con cái. Có nguy cơ tự tử cao hơn. Mức độ nặng nhất của trầm cảm là tự hủy hoại chính mình, người mẹ có ý định tự tử nhằm giải thoát cho bản thân. Có nguy cơ giết chết chính đứa con của mình. Người mẹ cho rằng chính đứa con là nguyên nhân của mọi sự buồn bã. Nếu trầm cảm sau sinh không được điều trị sẽ trở thành rối loạn trầm cảm mãn tính và tăng nguy cơ trầm cảm trong tương lai của người phụ nữ. Đối với em bé có mẹ bị trầm cảm sau sinh có thể gặp phải các nguy cơ như: Chậm phát triển ngôn ngữ và vấn đề học tập, có hành vi bất thường hoặc dễ kích động hơn trẻ bình thường, lớn lên có cảm xúc tiêu cực, khó thích nghi với môi trường xung quanh.

### 4. Những nguyên nhân gây trầm cảm sau sinh

Tình trạng thiếu ngủ ,thiếu chất dinh dưỡng, lo lắng quá nhiều của phụ nữ sau sinh có thể gây trầm cảm

Đã từng mắc bệnh trầm cảm trong quá khứ: Phụ nữ có tiền sử mắc trầm cảm trước hoặc trong khi mang thai của lần mang thai trước có nguy cơ bị trầm cảm sau sinh cao. Thay đổi nội tiết tố đột ngột sau khi sinh. Khi mang thai, nồng độ nội tiết tố nữ estrogen và progesterone tăng cao. Trong 24 giờ đầu sau khi sinh con, nồng độ hormone nhanh chóng sụt giảm xuống mức bình thường. Đây có thể là nguyên nhân dẫn đến trầm cảm sau sinh. Nồng độ hormone tuyến giáp giảm sau khi sinh cũng có thể là nguyên nhân gây ra bệnh trầm cảm. Sức khỏe yếu đi sau sinh. Phụ nữ sau khi sinh có sức khỏe yếu hơn bình thường. Những đau đớn về cơ thể (đau âm hộ do cắt nôi trong khi sinh thường hoặc đau vết mổ do sinh mổ, đau cơn co tử cung...) có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của phụ nữ. Cơn đau kéo dài không được hỗ trợ khiến phụ nữ cáu kỉnh, bực bội và gia tăng cảm giác chán ghét mọi thứ nhất là em bé của mình hơn. Thiếu ngủ, thiếu chất dinh dưỡng, lo lắng quá nhiều. Sau khi sinh người mẹ phải chăm con nên ngủ không đủ giấc, ăn không đủ chất dinh dưỡng, mặc cảm tự ti về vóc dáng, da dẻ...Áp lực từ gia đình: Mâu thuẫn trong gia đình, áp lực chăm sóc con cái, không ai giúp chăm con, bạo hành gia đình khiến tỷ lệ mắc bệnh cao gấp 5 lần so với phụ nữ khác. Không nhận được sự quan tâm chia sẻ từ phía người chồng, cũng như áp lực từ gia đình người chồng. Điều kiện kinh tế khó khăn,

hoàn cảnh sống chật chội hoặc đông đúc, lo lắng về vấn đề tài chính,...

## 5. Phòng bệnh trầm cảm sau sinh

Phòng bệnh trầm cảm sau sinh cần được thực hiện từ khi mang thai nhằm chuẩn bị sẵn tâm lý vững vàng cho người mẹ. Các phương pháp này bao gồm:

**5.1 Đối với trước khi sinh**

Khám sức khỏe tổng quát và sàng lọc trước sinh nhằm hạn chế tối thiểu nguy cơ trầm cảm sau khi sinh thì mẹ bầu nên khám sức khỏe tổng quát định kỳ, thực hiện các bài kiểm tra đánh giá và sàng lọc trước sinh để phát hiện sớm chứng trầm cảm ở giai đoạn còn sớm. Bổ sung dinh dưỡng và thực hiện lối sống lành mạnh từ khi mang thai. Bổ sung sắt, acid folic, vitamin và khoáng chất, uống nhiều nước và ăn nhiều chất xơ, tránh những đồ uống gây kích thích. Tham gia các lớp học tiền sản dành cho vợ và chồng. Những khóa học này nhằm trang bị kiến thức tổng quát cho phụ nữ từ cách giữ gìn sức khỏe khi mang thai, cần chuẩn bị những gì khi sinh nở, hành trình vượt cạn ra sao, cách chăm sóc bé sơ sinh như thế nào...

**5.2 Đối với sau khi sinh**

Kiểm tra sớm sức khỏe sau sinh nhằm sàng lọc các dấu hiệu và triệu chứng trầm cảm sau sinh. Việc phát hiện sớm giúp điều trị sớm cho kết quả tốt hơn. Lối sống lành mạnh bao gồm các hoạt động thể chất như đi dạo với bé hàng ngày, được nghỉ ngơi đầy đủ, ăn thực phẩm lành mạnh và tránh uống rượu. Không tự gây áp lực cho bản thân về tất cả mọi thứ, cần suy nghĩ thoải mái, chia sẻ với gia đình, người thân bạn bè. Cố gắng mở lòng với những người thân và cho họ biết bạn cần sự giúp đỡ. Yêu cầu họ giúp đỡ trong vấn đề chăm trẻ, tâm sự với mẹ chồng hoặc mẹ đẻ về cách chăm trẻ. Nếu có vấn đề gì cần được giải tỏa bởi bạn bè, người thân.

Phụ nữ sau khi sinh nên dành thời gian chăm sóc bản thân, đi mua sắm, vui chơi với bạn bè giúp tinh thần thoải mái

Cần dành thời gian cho bản thân. Thỉnh thoảng cần đi ra ngoài mua sắm vui chơi với bạn bè không nên ở trong nhà quá lâu. Nếu có người trông bé để bạn có thể nghỉ ngơi, ngủ 1 chút, có thể xem một bộ phim hay Tập thể dục và vận động nhẹ nhàng, ở trong nhà quá nhiều sẽ làm cho cơ thể bạn trì trệ hơn. Đồng thời, tránh quan hệ vợ chồng từ 2 – 4 tháng sau sinh tùy thuộc vào tình hình hồi phục của chị em. Nếu gia đình bạn có điều kiện thì có thể tham khảo dịch vụ giúp việc theo giờ để đỡ dần các công việc nhà, giúp các bà mẹ có nhiều thời gian nghỉ ngơi, chăm sóc cho bản thân hơn. Tâm sự với con ngay từ khi còn trong bụng không chỉ giúp cho tình cảm gắn bó hơn mà còn làm cho bạn cảm thấy thư giãn. Người chồng là người quan trọng nhất trong vấn đề phòng trầm cảm sau sinh. Chồng cần gần gũi và chia sẻ những tâm tư và lo lắng của vợ từ thời kỳ mang bầu đến cả giai đoạn sau sinh. Luôn lắng nghe và thông cảm, làm điểm tựa vững chắc giúp đỡ vợ những công việc nhà để vợ cảm thấy được quan tâm và yêu thương hơn. Trầm cảm sau sinh có chữa được không phụ thuộc rất nhiều vào thời điểm phát hiện bệnh. Do đó hãy dành sự quan tâm đặc biệt đến phụ nữ sau sinh để hạn chế nguy cơ trầm cảm và những hậu quả không đáng có.

Để đặt lịch khám tại viện, Quý khách vui lòng bấm số

HOTLINE

hoặc đặt lịch trực tiếp TẠI ĐÂY.

Tải và đặt lịch khám tự động trên ứng dụng MyVinmec để quản lý, theo dõi lịch và đặt hẹn

mọi lúc mọi nơi ngay trên ứng dụng.