

## 5 nguyên nhân gây trầm cảm sau sinh - nhận biết sớm để điều trị kịp thời

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi Bác sĩ chuyên khoa II Trần Thị Mai Hương - Khoa sản phụ khoa - Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Hải Phòng

Tâm lý phụ nữ sau sinh bị ảnh hưởng, kết hợp nhiều yếu tố tác động gây nên chứng trầm cảm sau sinh. Nếu không được phát hiện và có phương pháp điều trị tâm lý đúng cách thì chứng trầm cảm sau sinh có thể gây ra những hậu quả đáng tiếc và nguy hiểm đến tính mạng của cả mẹ và con.

### 1. Trầm cảm sau sinh là gì?

Trầm cảm sau sinh là tình trạng liên quan đến suy nghĩ và cảm giác mệt mỏi, buồn chán, lo lắng, tuyệt vọng xuất hiện sau sinh. Trầm cảm sau sinh có thể nhẹ, vừa hoặc nặng, có thể thoáng qua hoặc kéo dài. Bệnh có thể được phát hiện sớm, được điều trị và trong một số trường hợp có thể dự phòng.

### 2. Dấu hiệu trầm cảm sau sinh

Phụ nữ có các biểu hiện sau, cần nghĩ ngay đến trầm cảm sau sinh: Tâm trạng cảm thấy buồn, thậm chí không biết lý do vì sao buồn, vô vọng, trống rỗng, hay thấy quá tải về mọi thứ xung quanh. Khóc thường xuyên, khóc nhiều hơn bình thường, thậm chí không biết lý do vì sao lại khóc. Luôn cảm thấy lo sợ, sợ hãi. Buồn phiền, cáu kỉnh, bồn chồn. Rơi vào trạng thái mất ngủ, không thể yên tâm ngủ say, hoặc ngủ quá nhiều. Khó khăn khi tập trung, mất tập trung, khó đưa ra các quyết định. Giận dữ, mất kiểm soát. Không quan tâm đến bản thân, thấy không còn các sở thích như ngày xưa. Đau đớn về cả thể chất và tinh thần, nhức đầu, đau dạ dày, đau cơ, mệt mỏi. Ăn quá ít, không muốn ăn, có trường hợp lại ăn rất nhiều. Ngại tiếp xúc với người khác, xa lánh người thân, bạn bè, thậm chí không muốn gần gũi với con. Không tin tưởng khả năng có thể che chở, bảo vệ và nuôi dưỡng cho con. Xuất hiện các ý nghĩ làm hại bản thân và con. XEM THÊM: Hormone liên quan thế nào đến trầm cảm sau sinh?

Phụ nữ sau sinh thường buồn phiền và vô cùng mệt mỏi

### 3. Nguyên nhân dẫn tới trầm cảm sau sinh?

Hiện nay vẫn chưa thể kết luận nguyên nhân chính nào dẫn đến tình trạng trầm cảm sau sinh ở phụ nữ. Bởi đây là dấu hiệu tâm lý, ở mỗi người sẽ do nguyên nhân khác nhau và có những người bị, có người không. Triệu chứng này là sự kết hợp nhiều yếu tố, từ tinh thần, thể chất, tâm lý gây nên. Có thể kể tên 5 nguyên nhân bên dưới: Thay đổi nồng độ hormone trong cơ thể: Trong những giờ đầu sau sinh, nồng độ estrogen và progesterone trong cơ thể giảm mạnh đột ngột, từ đó có thể kéo theo trạng thái trầm cảm. Điều này tương tự như việc căng thẳng và thay đổi tâm trạng do nồng độ hormone thay đổi nhẹ trước mỗi chu kỳ kinh nguyệt.

## Trầm cảm sau sinh có thể do thay đổi nội tiết tố đột ngột

Có bệnh sử bị trầm cảm: Những phụ nữ mắc chứng trầm cảm trước, trong hoặc sau khi mang thai, hay những người đang điều trị trầm cảm có nguy cơ mắc chứng trầm cảm sau sinh cao hơn so với người bình thường. Yếu tố cảm xúc: Mang thai không theo kế hoạch hay mang thai ngoài ý muốn có thể làm ảnh hưởng đến cảm xúc của người mẹ trong thai kỳ. Ngay cả khi mang thai đúng theo kế hoạch, một số mẹ bầu vẫn cần một khoảng thời gian dài để thích nghi với việc sẽ có em bé. Ngoài ra, khi bé có vấn đề về sức khỏe hoặc phải điều trị dài ngày trong bệnh viện, người mẹ có thể trải qua những cảm xúc như buồn, giận, có lỗi. Đây là những cảm xúc làm ảnh hưởng đến tự tin và gây áp lực lên người mẹ. Một mối: Rất nhiều phụ nữ cảm thấy vô cùng mệt mỏi sau khi sinh, họ phải mất hàng tuần trời để sức khỏe và năng lượng hồi phục trở lại. Ở những sản phụ sinh con theo phương pháp mổ lấy thai, thời gian hồi phục có thể còn dài hơn. Yếu tố đời sống: Thiếu sự giúp đỡ của người thân. Trải qua sự kiện căng thẳng như có người thân vừa qua đời, người thân trong gia đình mắc bệnh, thay đổi nơi ở, cũng là yếu tố làm tăng nguy cơ trầm cảm sau sinh.

### 4. Những đối tượng dễ mắc trầm cảm sau sinh

Người có tiền sử bị bệnh trầm cảm sau sinh, nguy cơ lặp lại 50%. Tiền sử trầm cảm ngoài thai kỳ, nguy cơ trầm cảm sau sinh 25%. Ngưng dùng thuốc chống trầm cảm lúc mang thai, 68% rơi vào trạng thái trầm cảm, nếu tiếp tục dùng thuốc thì 25% bị trầm cảm. Đang trong độ tuổi < 18. Trải qua những sự kiện gây căng thẳng trong thời gian trước: bệnh tật, hiểm muộn, thất

nghiệp. Thiếu sự giúp đỡ, đồng cảm chia sẻ của người thân, đặc biệt là người chồng. Mâu thuẫn vợ chồng, mâu thuẫn với mẹ chồng. Thai kỳ không mong muốn. Biến chứng thai kỳ: thai chết lưu, sảy thai. Trầm cảm dễ xuất hiện ở người con so, tuy nhiên vẫn có thể xảy ra ở con rạ. **XEM THÊM: Vượt qua trầm cảm sau sinh: Những điều cần biết**

## 5. Cách vượt qua trầm cảm sau sinh

Điều trị trầm cảm sau sinh hoàn toàn có thể có kết quả tốt nếu thực hiện điều trị sớm. Các chuyên gia sức khỏe tâm lý có thể giúp mẹ sau sinh có hướng điều trị trầm cảm phù hợp và đúng đắn nhất. Trong đó có thể đề cập đến một số phương pháp như: Người mẹ trầm cảm sau sinh sẽ được nói chuyện riêng với chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc nhà tâm lý học. Các bác sĩ có thể sử dụng liệu pháp hành vi nhận thức tức là giúp người bệnh nhận ra và thay đổi những suy nghĩ tiêu cực và hành vi của mình một cách dần dần; hoặc liệu pháp tương tác nghĩa là giúp mọi người xung quanh hiểu được và hỗ trợ người bệnh điều trị hiệu quả. Phụ nữ trầm cảm nhẹ có thể được tư vấn điều trị. Những trường hợp nặng hơn có thể được điều trị tư vấn kết hợp với sử dụng thuốc. Khi người mẹ nghĩ rằng mình bị trầm cảm sau sinh thì nên tư vấn với bác sĩ càng sớm càng tốt. Cố gắng báo với bác sĩ về tất cả các triệu chứng gây khó chịu, điều này sẽ giúp cho thầy thuốc chẩn đoán chính xác về bệnh hơn. Thuốc được kê toa thông thường hoặc là thuốc an thần hoặc là thuốc chống trầm cảm. Thuốc chống trầm cảm có tác dụng ức chế lên não bộ, điều chỉnh tâm trạng. Tuy nhiên việc dùng thuốc chống trầm cảm cần được xem xét và theo đúng chỉ định của bác sĩ. Nếu dùng thuốc không hiệu quả, hoặc người bệnh cảm thấy khó chịu, nên đến bác sĩ thay đổi thuốc hoặc liều dùng. Nếu thuốc thích hợp với bạn thì đừng nên rút ngắn thời gian điều trị, bởi trầm cảm cần thời gian điều trị kéo dài để được phục hồi hoàn toàn. Nếu sau khi ngưng thuốc, các triệu chứng tái phát thì đừng nên thất vọng, nên đến bác sĩ tư vấn thêm. Bạn bè và gia đình cần động viên, hỗ trợ và chắc chắn người mẹ đang được điều trị trầm cảm. Hãy hiểu rằng bệnh đang ở giai đoạn tạm thời và chia sẻ, đồng cảm với cảm xúc, sở thích của họ. Sự giúp đỡ từ gia đình đóng vai trò quan trọng, giúp người mẹ phục hồi nhanh chóng. Bên cạnh các phương pháp điều trị cũng như san

sẽ cùng người thân, bản thân người mẹ đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình hồi phục. Người mẹ đang trải qua trầm cảm nên tin tưởng và kiên nhẫn vào khả năng cải thiện chứng trầm cảm của bản thân. Hãy lắng nghe cơ thể mình, đừng quá lo lắng khi đau, mệt, bởi đau nhức là trạng thái các sản phụ sau sinh có thể trải qua, và mệt mỏi là nguyên nhân khiến trầm cảm trở nên trầm trọng hơn. Đồng thời lắng nghe cảm xúc của mình, thư giãn và làm những điều bản thân yêu thích. Chăm sóc sức khỏe bản thân bằng việc ăn uống điều độ, bổ sung trái cây và rau xanh hằng ngày. Có thể nói, 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.

Bài viết tham khảo nguồn: Acog.org

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe KIM THẦN KHANG Dùng cho người suy nhược thần kinh, rối loạn lo âu, trầm cảm Kim Thần Khang giúp giảm đau đầu, mất ngủ, lo âu, trầm cảm do suy nhược thần kinh. 95% người dùng Kim Thần Khang hài lòng và rất hài lòng về hiệu quả cải thiện suy nhược thần kinh, rối loạn lo âu, trầm cảm (Theo khảo sát của VN Economy, năm 2022). Thành phần: Cao hợp hoan bì, cao táo nhân, cao hồng táo, soy lecithin, cao viễn chí, cao ngũ vị tử, cao uất kim, nicotinamid (vitamin PP). Đối tượng sử dụng:- Người bị đau đầu, mất ngủ, hồi hộp, rối loạn lo âu do suy nhược thần kinh.- Người làm việc, học tập, lao động trí óc căng thẳng thần kinh, có biểu hiện tâm trạng trầm uất. Tiếp thị bởi: Công ty TNHH Dược phẩm Á Âu. Thông tin chi tiết về sản phẩm TẠI ĐÂY (XNQC: 00053/2020/ATTP-XNQC)\* Sản

phẩm có bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc.\*Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.