

Làm sao để vượt qua trầm cảm sau sinh?

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi BSCK II Phạm Thị Tuyết Mai - Khoa sản phụ khoa - Bệnh viện đa khoa Quốc tế Vinmec Hải Phòng.

Trầm cảm sau sinh là bệnh lý không hiếm gặp trong xã hội và thường để lại hậu quả khó lường cho cả bản thân, gia đình người bệnh. Vậy làm sao để vượt qua trầm cảm sau sinh?

1. Bệnh trầm cảm sau sinh là căn bệnh đáng sợ như thế nào?

Khoảng thời gian sau khi bạn có em bé có thể chứa vô số cảm xúc. Bạn có thể cảm thấy bất cứ điều gì từ niềm vui đến nỗi sợ hãi và đến nỗi buồn. Nếu cảm giác buồn bã của bạn trở nên nghiêm trọng và nó bắt đầu ảnh hưởng vào cuộc sống hàng ngày thì đây có thể là các dấu hiệu của bệnh trầm cảm sau sinh (PPD). Các triệu chứng thường bắt đầu trong vòng một vài tuần sau khi sinh và có thể phát triển đến 6 tháng sau đó. Chúng có thể bao gồm thay đổi tâm trạng, khó khăn trong việc gắn kết với con của bạn, đồng thời rất khó đưa ra quyết định. Thực tế, có khoảng 1 trong 7 phụ nữ ở Hoa Kỳ bị PPD. Theo đó, cách hiệu quả nhất để chẩn đoán và điều trị PPD là đến gặp bác sĩ để được đánh giá các triệu chứng và đưa ra kế hoạch điều trị tốt nhất. Các liệu pháp tâm lý, thuốc chống trầm cảm hoặc kết hợp cả hai cũng có tác dụng trong điều trị PDD.

Trầm cảm sau sinh cần được điều trị và phát hiện sớm

2. Phòng ngừa bệnh trầm cảm sau sinh như thế nào?

Bệnh trầm cảm sau sinh là một căn bệnh tâm lý đáng sợ, có thể người bệnh không muốn điều đó xảy ra nhưng đôi khi chính bản thân họ không thể tự kiểm soát được hành vi của mình. Vì thế để phòng ngừa bệnh trầm cảm sau sinh, bạn nên thực hiện các việc làm sau đây:

2.1 . Tập thể dục khi bạn có thể
Tập thể dục có thể có tác dụng chống trầm cảm cho phụ nữ mắc PPD. Đặc biệt, đi bộ với em bé trong xe đẩy có thể là một cách dễ dàng để hít thở không khí trong lành. Đi bộ được xem là một cách có ý nghĩa trong giảm bớt trầm cảm. Hãy thử tập thể dục trong 10 phút một vài lần trong ngày với các bài tập ngắn, đơn giản mà bạn có thể làm mà không cần bất kỳ thiết bị nào.

2.2. Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh
Nếu chỉ ăn uống lành mạnh thì không thể chữa bệnh PPD. Tuy nhiên, tập thói quen ăn thực phẩm bổ dưỡng có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn và cung cấp cho cơ thể những chất dinh dưỡng cần thiết. Hãy thử lên kế hoạch cho các bữa ăn trong tuần vào cuối tuần và thậm chí chuẩn bị đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe. Giai đoạn sau sinh là thời điểm tốt để tăng cường lượng axit béo omega-3, như DHA. Phụ nữ có mức độ DHA thấp có tỷ lệ trầm cảm sau sinh cao hơn. Nếu bạn là người ăn chay, dầu hạt nhân là một nguồn tuyệt vời khác.

Bà mẹ sau sinh cần duy trì chế độ ăn uống lành mạnh

2.3. Dành thời gian cho bản thân Nếu bạn thấy choáng ngợp bởi công việc, trách nhiệm gia đình hoặc con lớn của bạn. Bạn có thể nghĩ đến việc đưa ra lời đề nghị để giúp giữ trẻ hoặc có thể để người lớn đáng tin cậy khác trông em bé trong một hoặc hai giờ. Bạn có thể thấy hữu ích khi lên lịch cho một số thời gian dành riêng cho bản thân một lần mỗi tuần. Ngay cả khi bạn chỉ có thể ra khỏi nhà trong một khoảng thời gian rất ngắn, bạn có thể sử dụng thời gian này để đi dạo, ngủ trưa, đi xem phim hoặc tập yoga và thiền định.

2.4. Dành thời gian nghỉ ngơi Bạn có lẽ đã được khuyên là hãy ngủ khi em bé ngủ. Lời khuyên này có thể gây khó chịu sau một thời gian, nhưng nó bắt nguồn từ khoa học. Đặc biệt, điều này áp dụng cho những phụ nữ ngủ ít hơn bốn giờ trong khoảng thời gian từ nửa đêm đến 6 giờ sáng hoặc ít hơn 60 phút ngủ trưa trong suốt cả ngày. Trong những ngày đầu, em bé của bạn có khả năng không ngủ qua đêm, thì bạn có thể thấy hữu ích khi ngủ trưa hoặc đi ngủ sớm. Nếu bạn cho con bú bằng sữa mẹ, hãy cân nhắc việc chuẩn bị bơm bình sữa để nhờ người hỗ trợ chăm sóc trẻ khi cần.

Bà mẹ sau sinh cần được nghỉ ngơi hợp lý

2.5. Kiểm tra việc cho con bú Cho con bú có thể làm giảm nguy cơ phát triển PPD. Sự bảo vệ này có thể kéo dài đến tháng thứ tư sau khi sinh. Điều đáng được nói là có một số trường hợp phụ nữ phát triển các triệu chứng trầm cảm trong khi cho con bú. Tình trạng này được gọi là phản xạ tổng máu sữa Dysmorphic hoặc D-MER. Với D-MER, bạn có thể trải qua cảm giác buồn bã, kích động hoặc tức giận đột ngột kéo dài vài phút sau khi sữa chảy xuống. Do đó, để phòng ngừa và vượt qua bệnh trầm cảm sau sinh bạn nên chọn phương pháp cho con ăn mà cảm thấy phù hợp với bạn.

2.6. Đấu tranh với sự cô lập Đôi lúc bạn sẽ cảm thấy bị cô lập. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những bà mẹ mới sinh có mức độ trầm cảm thấp hơn nếu thường xuyên nói chuyện với những bà mẹ có kinh nghiệm, những người đã trải qua PPD trước đó. Những kết quả này kéo dài đến bốn tuần và sau tám tuần sau khi sinh. Cố gắng hết sức để ra ngoài hoặc ít nhất là trò chuyện với những người khác để được hỗ trợ.

Hãy đi ra ngoài và gặp bạn bè sẽ giúp bạn đấu tranh với sự cô lập

3. Các phương pháp điều trị trầm cảm sau sinh

Trầm cảm sau sinh (PPD) đôi khi tự biến mất, nhưng nếu nó cản trở hoạt động bình thường hoặc cảm giác buồn chán kéo dài hơn hai tuần thì nên tìm cách điều trị. Khoảng 90% phụ nữ bị trầm cảm sau sinh có thể được điều trị thành công bằng thuốc hoặc kết hợp thuốc và tâm lý trị liệu. Tâm lý trị liệu là một trong những lựa chọn để điều trị PPD. Bạn sẽ nói chuyện với một chuyên gia sức khỏe tâm thần về suy nghĩ và cảm xúc của mình. Bạn cũng có thể đặt mục tiêu và tìm cách đối phó với các tình huống khác nhau để bạn cảm thấy tốt hơn và kiểm soát tốt hơn. Trong trường hợp nghiêm trọng hơn, bác sĩ cũng có thể kê đơn thuốc chống trầm cảm. Những loại thuốc này có thể vào sữa mẹ, nhưng thường được coi là an toàn cho phụ nữ cho con bú. Tham gia vào một nhóm hỗ trợ cũng có thể hữu ích. Trong trường hợp trầm cảm sau sinh nặng hoặc rối loạn tâm thần sau sinh, có thể cần phải nhập viện. Đôi khi, nếu các triệu chứng đặc biệt nghiêm trọng, liệu pháp chống co giật (ECT) có thể được sử dụng để điều trị trầm cảm nặng bằng ảo giác hoặc suy nghĩ tự tử quá mức. Tốt nhất là tìm cách điều trị càng sớm càng tốt. Ngoài ra, các chuyên gia đã phát hiện ra rằng trẻ em có thể bị ảnh hưởng bởi PPD nếu mẹ không được điều trị. Những đứa trẻ như vậy có thể dễ bị rối loạn giấc ngủ, suy giảm sự phát triển nhận thức, sự bất an và cơn giận dữ thường xuyên.

4. Thuốc trị trầm cảm sau sinh

Bước đầu tiên trong điều trị là giải quyết các vấn đề tức thời như giấc ngủ và thay đổi khẩu vị và thuốc chống trầm cảm thường có tác dụng. Một số thuốc chống trầm cảm được tiết ra một lượng nhỏ trong sữa mẹ, vì vậy cần phải cân nhắc lựa chọn loại thuốc phù hợp nếu người bệnh đang nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu dùng thuốc chống trầm cảm, bệnh nhân thường được khuyên dùng ít nhất sáu tháng đến một năm để tránh tái phát và sau đó giảm dần hoặc tiếp tục lâu hơn

tùy thuộc vào triệu chứng và lịch sử của bệnh nhân. Ngoài ra, đối với những người đã có một giai đoạn trầm cảm sau sinh từ trước đó, bác sĩ có thể đề nghị bạn dùng thuốc phòng ngừa ngay sau khi em bé được sinh ra hoặc trong khi mang thai. Hầu hết các thuốc chống trầm cảm không gây ra bất kỳ rủi ro lớn nào cho thai nhi, mặc dù tất cả các loại thuốc đều có những rủi ro tiềm ẩn. Nhiều phụ nữ đã sinh con không muốn mang thai ngay lập tức. Tuy nhiên, nếu bạn đang được điều trị trầm cảm sau sinh, bạn có thể chọn một biện pháp tránh thai khác với thuốc tránh thai, vì thuốc tránh thai đôi khi có thể làm nặng thêm các triệu chứng trầm cảm.

Phụ nữ bị trầm cảm sau sinh nên đến gặp bác sĩ tâm lý

Bệnh trầm cảm sau sinh là căn bệnh đáng sợ, đôi khi khiến người bệnh không thể kiểm soát được các hành vi của mình. Do đó việc nhận biết các dấu hiệu bệnh trầm cảm là vô cùng cần thiết. Trầm cảm sau sinh hoàn toàn có thể chữa khỏi và để điều trị bệnh trầm cảm, bác sĩ cần dựa trên tình trạng sức khỏe, mức độ mắc bệnh cũng như cơ địa của từng người để đưa ra phác đồ điều trị thích hợp. Phác đồ điều trị có thể thích hợp cho người này nhưng lại không thích hợp cho người kia cũng bởi vì như vậy. Hiện tại Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec đã triển

khai công tác thăm khám Phòng khám Tâm lý từ tháng 4/2019 với chức năng khám, tư vấn và điều trị ngoại trú các vấn đề tâm lý và sức khỏe tâm thần. Với trang thiết bị hiện đại, Phòng khám Tâm Lý Vinmec hiện đang hợp tác với các giáo sư, chuyên gia giàu kinh nghiệm, có nhiều năm công tác trong nghề sẽ mang lại hiệu quả khám chữa bệnh. ThS. Bác sĩ Nguyễn Văn Phi - Bác sĩ chuyên khoa Tâm Lý, Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Times City: với kinh nghiệm 7 năm làm việc với các vị trí là giảng viên bộ môn Tâm thần - Đại học Y Hà Nội, Bác sĩ tâm thần tại Bệnh viện Đại học Y Hà Nội & Bệnh viện Lão Khoa Trung Ương. ThS. Bác sĩ Phạm Thành Luân - Bác sĩ chuyên khoa Tâm Lý, Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Times City: với 5 năm kinh nghiệm nghiên cứu, khám chữa các bệnh thuộc chuyên khoa Tâm thần, được đào tạo tại các trường Đại học uy tín, thực hành chuyên sâu về chuyên môn tại Cộng Hòa Pháp. ThS. Bác sĩ Nguyễn Trọng Hiến - Bác sĩ chuyên khoa Tâm Lý, Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Times City: với 6 năm là giảng viên Bộ môn Tâm thần - Trường Đại học Y Hà Nội và Bệnh viện Lão khoa Trung ương, cùng với kinh nghiệm nghiên cứu, khám chữa các bệnh thuộc chuyên khoa Tâm thần như: Rối loạn cảm xúc, các rối loạn liên quan stress và rối loạn dạng cơ thể, các rối loạn phát triển ở trẻ em, thanh thiếu niên & thời kỳ sinh đẻ....

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.

Nguồn tham khảo: [healthline.com](https://www.healthline.com), [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org), [webmd.com](https://www.webmd.com)