

Vượt qua trầm cảm sau sinh: Những điều cần biết

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

Trầm cảm sau sinh có thể ảnh hưởng lớn đến tâm lý, sức khỏe của nữ giới. Bệnh nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể dẫn đến những hậu quả đáng tiếc thậm chí nguy hiểm đến tính mạng của cả mẹ và bé.

1. Triệu chứng nhận biết trầm cảm sau sinh

Để có biện pháp khắc phục trầm cảm sau sinh hiệu quả, người mẹ cần nhận biết sớm các triệu chứng của bệnh. Sau khi sinh con, phụ nữ cần đặc biệt lưu ý nếu thấy xuất hiện những triệu chứng như: Buồn chán, vô vọng, trống rỗng, luôn cảm thấy áp lực về mọi thứ mà không biết nguyên nhân do đâu. Sợ hãi, lo âu. Dễ cáu gắt, bòn chòn, phiền muộn. Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều, dễ tỉnh giấc khi đang ngủ, ngủ không sâu giấc. Dễ giận dữ, nóng nảy, mất kiểm soát. Không thể tập trung và khó đưa ra quyết định. Không còn những sở thích như ngày xưa, bỏ bê bản thân. Thường xuyên đau đầu, đau dạ dày, mệt mỏi, đau nhức cơ, tinh thần sa sút. Ăn rất ít hoặc ăn nhiều bất thường. Xa lánh, ngại tiếp xúc với người thân, bạn bè. Không muốn gần gũi, tiếp xúc với con. Xuất hiện suy nghĩ không đủ khả năng làm mẹ, không thể che chở, nuôi dưỡng và bảo vệ con. Thường xuất hiện những suy nghĩ tự làm hại đến bản thân và con. Những triệu chứng của trầm cảm sau sinh thường dễ bị bỏ qua do tâm lý chủ quan, coi thường. Do đó, bản thân và gia đình cần chú ý quan sát nhận biết các triệu chứng để có cách vượt qua trầm cảm sau sinh hiệu quả.

2. Các biện pháp khắc phục trầm cảm sau sinh

Nhận thức về trầm cảm sau sinh rất quan trọng để có thể phòng tránh và điều trị bệnh hiệu quả. Phát hiện bệnh sớm sẽ giúp người bệnh có cách vượt qua trầm cảm sau sinh tốt. Đặc biệt, lúc này người bệnh rất cần sự quan tâm từ người chồng, bạn bè và gia đình. Khi nhận thấy các

triệu chứng kéo dài quá 1 tuần, hãy nhờ đến sự can thiệp của bác sĩ. Dưới đây là một số cách vượt qua trầm cảm sau sinh hiệu quả mà bà mẹ cần lưu ý: Nếu đang nghĩ rằng bản thân đang mắc chứng trầm cảm sau sinh cần đi thăm khám càng sớm càng tốt. Trường hợp không thể đến bệnh viện, có thể mời bác sĩ đến điều trị tại nhà. Để có cách khắc phục trầm cảm sau sinh hiệu quả nhất, người mẹ cần thông báo đầy đủ và chính xác những triệu chứng của bệnh. Tùy vào tình trạng bệnh cụ thể bác sĩ sẽ chỉ định các loại thuốc an thần, thuốc chống trầm cảm phù hợp. Khi sử dụng thuốc chống trầm cảm, phụ nữ có thể xuất hiện những tác dụng phụ như buồn ngủ, khô miệng. Nếu đã dùng thuốc theo đúng chỉ định mà không thấy hiệu quả hoặc các triệu chứng bệnh nặng hơn, cần thông báo với bác sĩ để được tăng liều lượng hoặc đổi loại thuốc khác.

Mẹ sau sinh có thể dùng thuốc hỗ trợ dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ

Tư vấn tâm lý cũng là cách vượt qua trầm cảm sau sinh hiệu quả. Nếu trầm cảm dạng nhẹ thì chỉ cần tư vấn tâm lý thông thường cũng có thể vượt qua được bệnh. Trường hợp bệnh nặng, cần kết hợp giữa điều trị bằng thuốc và tư vấn tâm lý. Hiểu rõ vai trò của bản thân Điều quan

trọng nhất trong các cách khắc phục trầm cảm sau sinh là bạn cần nhận thức rõ vai trò của bản thân, luôn tin tưởng bản thân sẽ tốt hơn. Đặc biệt, cần kiên trì áp dụng các cách khắc phục trầm cảm sau sinh trong thời gian dài mới mang lại kết quả tích cực. Nghỉ ngơi, thư giãn, giữ tâm trạng vui vẻ, thoải mái sẽ giúp giảm tình trạng bệnh. Ngoài ra, người mẹ cần tránh thức khuya, ăn uống khoa học, đủ chất để duy trì sức khỏe tốt. Không cố ép bản thân làm những điều không thích hoặc gây khó chịu cho bản thân.

Học cách thư giãn sẽ giúp cải thiện tinh thần và tình trạng bệnh

Thay vì tranh thủ con ngủ, người mẹ sẽ đi làm việc nhà thì người mẹ cũng nên ngủ khi con đã ngủ, đây là lời khuyên của các chuyên gia. Sinh hoạt cùng giờ giấc với con sẽ giúp mẹ tránh nguy cơ bị trầm cảm. Đây cũng là một trong những nguyên tắc khi nuôi con bằng sữa mẹ. Các bài tập thể dục sẽ giúp người mẹ cải thiện sức khỏe và tạo hưng phấn tinh thần sau sinh đồng thời đẩy lùi nguy cơ mắc bệnh trầm cảm. Vai trò của người thân trong gia đình Sự động viên của bạn bè, người thân và đặc biệt là người chồng sẽ tác động rất lớn đến tình trạng bệnh. Hãy thể hiện sự quan tâm, chia sẻ, gần gũi với thai phụ việc điều trị bệnh hiệu quả nhất. Thay vì giữ

các thói quen cũ, cố gắng làm mọi thứ “đúng giờ” như trước khi sinh con thì hãy linh động làm mọi thứ dựa theo điều kiện của mẹ, như vậy người mẹ sẽ không cảm thấy không quá áp lực và mệt mỏi khi có con cũng như phòng ngừa hội chứng trầm cảm sau sinh.

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.