

Trầm cảm sau sinh kéo dài bao lâu?

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi Bác sĩ khoa sản phụ khoa - Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Hải Phòng.

Nguyên nhân gây ra chứng trầm cảm sau sinh rất phức tạp nên hiện nay vẫn chưa có định nghĩa rõ ràng về căn bệnh này và chúng sẽ kéo dài khoảng bao lâu nhưng nếu không được thăm khám, điều trị kịp thời có thể để lại hậu quả nguy hiểm mà chính người mẹ không thể kiểm soát.

1. Chứng trầm cảm sau sinh là gì?

Trầm cảm sau khi sinh là loại trầm cảm bạn có thể mắc phải sau khi sinh em bé. Đây là tình trạng người mẹ bị rối loạn cảm xúc, thường xuyên có suy nghĩ tiêu cực, mệt mỏi, buồn chán và lo lắng về nhiều vấn đề trong cuộc sống. Bệnh lý này có thể bắt đầu bất cứ lúc nào trong năm đầu tiên người mẹ sinh em bé, nhưng phổ biến nhất là trong 3 tuần đầu sau khi sinh. Vậy trầm cảm sau sinh kéo dài bao lâu? Thật ra rất khó để trả lời chứng trầm cảm sau sinh kéo dài bao lâu, bởi bệnh lý này có thể ở mức nhẹ, vừa hoặc nặng, bệnh có thể tự khỏi hoặc thậm chí sẽ không thể tự hết nếu không có biện pháp điều trị kịp thời. Trầm cảm sau sinh chia làm 2 loại: Loại khởi phát sớm: Xuất hiện với mức độ nhẹ, ngắn trong những ngày đầu hoặc tuần đầu sau đẻ. Loại khởi phát muộn: Xuất hiện sau sinh một vài tuần và kéo dài.

2. Nguyên nhân và các triệu chứng trầm cảm sau sinh

Nguyên nhân gây ra chứng trầm cảm sau sinh có thể kể đến gồm: Về mặt sinh lý: Từ khi mang thai đến khi sinh, hormone thay đổi khá mạnh, giảm đột ngột estrogen và progesterone. Do sự giảm hormone xuống nhanh như vậy nên có thể là nguyên nhân chính tạo ra chứng trầm cảm. Bên cạnh đó, hormon vỏ thượng thận và hormon tuyến giáp giảm đi nên có thể gây ra chứng trầm cảm. Về thể chất: Những sản phụ trước kia có chứng trầm cảm sẽ mắc chứng trầm cảm sau khi sinh cao từ ba đến năm lần so với người bình thường. Ngoài ra các bà mẹ tuổi còn ít, có tiền sử bệnh căng thẳng, lo lắng hoặc những bà mẹ có tiền sử bệnh về tâm lý cũng có thể xuất

hiện hiện tượng trầm cảm sau sinh.

Thay đổi hormone đột ngột có thể là nguyên nhân gây ra bệnh trầm cảm

Về mặt tâm lý xã hội: Nguyên nhân là do việc chăm sóc em bé sau khi sinh khá khó khăn, em bé ngủ nghỉ và bú sữa không theo thời gian cố định nên mẹ thường trong tình trạng mệt mỏi, bị mất ngủ dẫn đến cơ thể suy nhược. Khi sức khỏe và tinh thần của bà mẹ bị suy nhược trong một thời gian dài thì căng thẳng, lo lắng và trầm cảm sẽ xuất hiện. Đây là một trong những nguyên nhân chính gây ra triệu chứng trầm cảm sau sinh. Yếu tố di truyền: Nếu trong gia đình có người thân bị trầm cảm thì nguy cơ bị trầm cảm sau sinh bệnh cao. Ngoài ra còn một số nguyên nhân khác gây ra chứng trầm cảm sau sinh như: Sự tăng cân và chuyển đổi công việc sau khi sinh; thiếu sự giúp đỡ của chồng, gia đình; Vấn đề tài chính của gia đình không được tốt,... Triệu chứng trầm cảm sau sinh bao gồm: Đau một vùng nào đó trên cơ thể, triệu chứng này sẽ trở nên trầm trọng hơn nếu không được chữa trị. Thường xuyên cảm thấy căng thẳng và thiếu tự tin khi gặp gỡ những người bạn. Cảm thấy hoang hốt đối với các tình huống xảy ra hằng ngày và khó bình tĩnh trở lại. Căng thẳng khiến trầm cảm nặng nề hơn. Các mẹ bị trầm

cảm sau khi sinh khó có thể thư giãn được và không thể giải quyết bằng thuốc an thần được. Bà mẹ bị trầm cảm thường hay bị ám ảnh, có thể về một người, một tình huống hay một hoạt động cụ thể nào đó. Vài người có thể trở nên sợ hãi và tin rằng mình là mối nguy hại cho các thành viên trong gia đình, đặc biệt là đứa trẻ. Bên cạnh đó, nó có thể đi kèm với cảm giác tội lỗi. Một người mẹ bị chứng trầm cảm sau sinh thường khó tập trung vào mọi việc. Đôi lúc không sắp xếp được suy nghĩ, sau đó, họ ngồi xuống không làm gì và cảm thấy rất tội tệ. Rối loạn giấc ngủ khi bị trầm cảm, có một số người không ngủ được, số khác lại ngủ không liên tục, hay bị thức giấc vào giữa đêm, thỉnh thoảng gặp ác mộng. Mất hứng thú với tình dục có thể xảy ra đối với các bà mẹ trầm cảm sau sinh, vì vậy, các ông bố nên kiên nhẫn và cố gắng an ủi vợ thường xuyên để nhanh chóng hồi phục khỏi trầm cảm sau sinh. Một số triệu chứng khác cũng cho thấy dấu hiệu của chứng trầm cảm sau sinh như: Thay đổi khẩu vị và tăng hoặc giảm cân; phản ứng chậm thậm chí là thường nghĩ đến cái chết và tự tử,...

3. Ảnh hưởng của trầm cảm sau sinh

Đối với bản thân người mẹ: Trầm cảm sau sinh khiến thể chất của mẹ giảm, sụt cân, suy dinh dưỡng; suy nhược tinh thần gây hoang tưởng, hành vi nguy hiểm. Đối với người thân: Chồng và con thường không được chăm sóc tốt; gia đình lục đục, không được vui vẻ; một số người bị chứng trầm cảm sau sinh gây rối loạn tâm thần, nên luôn có cảm giác bị hại và tìm cách trả thù hay đối phó. Ảnh hưởng đến sự tương tác mẹ con: Giác quan của đứa trẻ từ 3 tháng tuổi, thậm chí sớm hơn đã bắt đầu thể hiện, đây là giai đoạn cho sự phát triển kỹ năng giao tiếp ở trẻ. Các bà mẹ trầm cảm sau khi sinh thường biểu hiện cảm xúc nghèo nàn, đôi khi khó chịu với đứa con của mình. Thiếu sự tương tác của người mẹ làm ảnh hưởng đến sự phát triển nhận thức, kỹ năng giao tiếp, sự phát triển ngôn ngữ của trẻ sau này.

Trầm cảm sau sinh làm giảm sự tương tác giữa mẹ và bé

4. Điều trị trầm cảm sau sinh

Trong những trường hợp nhẹ và vừa sẽ được chỉ định điều trị bằng tâm lý, tạo môi trường hòa thuận, ấm áp, an toàn cho bà mẹ bằng cách:Giúp bà mẹ chăm sóc em bé ngày và đêm trong tháng đầu.Giảm bớt tâm lý căng thẳng cho bà mẹ, tạo cơ hội thuận lợi tối đa để bà mẹ được nghỉ ngơi lấy lại sự cân bằng về thể chất và tâm thần.Trong trường hợp mức độ trầm cảm sau sinh trung bình thì cần:Tư vấn và giải thích cho các mẹ và người thân trong gia đình hiểu đây là trầm cảm của rối loạn cảm xúc ở bà mẹ sau sinh, loại trầm cảm này có thể điều trị được và không gây hại lâu dài đến mẹ và bé;Yêu cầu người thân trong gia đình và ông bố giúp đỡ mẹ chăm sóc bé ngày và đêm;Trò chuyện với mẹ thường xuyên hơn để họ bớt căng thẳng, lo lắng và buồn phiền;Hướng dẫn mẹ bài tập thở khi căng thẳng (2 lần/ngày, mỗi lần 10 phút);Đảm bảo người mẹ được nghỉ ngơi và ăn uống đầy đủ.Trong trường hợp trầm cảm sau sinh ở mức độ nặng:Sử dụng thuốc theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa tâm thầnTuyệt đối không được tự động mua thuốc uống vì rất nguy hiểm đến mẹ con.Trường hợp không có bác sĩ tâm thần thì cần phải được tư vấn trực tiếp qua điện thoại.Để phòng tránh trầm cảm sau khi sinh cần tạo tâm lý thoải mái trong thai kỳ, khám thai định kỳ đều đặn. Các mẹ bầu cần được cung cấp thông tin về chăm sóc thai sản và chăm sóc trẻ sau khi sinh. Ngoài ra nên dành thời gian thư giãn cho bản thân, bạn bè, gia đình học hỏi kinh nghiệm chăm sóc con trẻ.Người thân trong

gia đình cần quan tâm và chăm sóc thể chất, tạo tâm lý cho người mẹ; tránh gây sức ép cho người mẹ và không nên quá quan tâm đến trẻ mà lơ là việc chăm sóc mẹ khiến họ thấy tủi thân, cô đơn, buồn chán và dễ dẫn đến tình trạng trầm cảm sau sinh.